

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 20

Artikel: Souriez, vous vous musclez...
Autor: Stern, Estelle
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831863>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Souriez, vous vous musclez...

Adulée ou décriée, la gymnastique faciale revient en force. Oubliée depuis des décennies, cette technique fait désormais l'objet de nombreuses publications, méthodes et même didacticiels. Faites la grimace pour rester tonique!

Vous restez dubitatif et faites la moue à l'évocation de méthodes naturelles pour retarder les effets du vieillissement? Vous haussez les sourcils à l'idée de muscler vos zygomatiques comme vos abdominaux... Bravo! Vous venez de vous initier à la gymnastique faciale.

Si rien ne vous oblige à sauter dans vos baskets ni à enfiler un survêtement pour la pratiquer, cette technique n'en est pas moins sportive. De même que les mouvements du corps tonifient la silhouette, les exercices faciaux galbent les volumes du visage, résume la dermatologue Marie-Pierre Hill-Sylvestre, dans son *Petit guide de gym faciale*, paru l'été dernier aux Editions Jouvence.

«La gymnastique faciale est connue, transmise et pratiquée depuis des générations, précise l'auteur. Dès les années trente, on a su que l'activité et le tonus des muscles peauciers influençaient la qualité de la peau du visage. Peu après sont d'ailleurs apparus les premiers liftings chirurgicaux. Puis des exercices faciaux et des massages pratiqués malheureusement en force ont été accusés de créer ou de renforcer certains traits du visage», regrette-t-elle. La gymnastique faciale est alors entrée dans une longue hibernation, sans avoir livré tous ses secrets...

Remise au goût du jour par plusieurs ouvrages, méthodes, cours, stages, approches par le yoga, didacticiels pour consoles de jeux et même quelques détracteurs, la gymnastique faciale vit une seconde jeunesse. A l'heure où la plupart des praticiens ne jurent plus que par la toxine botulique pour calmer l'activité des muscles du visage et ainsi réduire les rides d'expression, elle

propose au contraire de les fortifier!

Dites A, E, I, O, U!

«Nous disposons de merveilleuses techniques modernes: chirurgie, solutions injectables, lasers, radiofréquence et cosmétiques, reconnaît Marie-Pierre Hill-Sylvestre. Mais aucune n'est vraiment destinée à réparer des muscles peauciers vieillissants.

Les exercices prônés par Catherine Pez galbent les volumes du visage.



On sait les retendre, les bloquer, les neutraliser, les soulever ou les remp-
plier, mais cela ne leur restitue pas
des fibres musculaires de qualité.
La gymnastique faciale vient alors
utilement compléter les techniques
modernes», nuance-t-elle.

Comment éviter la ptosis, lut-
ter contre les pattes d'oie et faire
disparaître les poches sous les yeux
sans baguette magique? Quelques
grands «classiques», dans les nom-
breux exercices faciaux recensés,
apportent la réponse. Pour tonifier
l'ensemble du visage, prononcez
les voyelles: A avec un grand rire,
E avec un baiser, I avec un sourire,
O l'air étonné, U pour le mécon-
tentement. Si vous souhaitez lisser
votre front, détendre votre regard
ou renforcer votre cou, consacrez
une dizaine de minutes par jour à
vous masser le visage, à contracter

et relâcher vos muscles faciaux, à
surveiller votre port de tête.

«C'est un vrai lifting sans
chirurgie», affirme la Française Cather-
ine Pez, autre grande prêtresse
de la gymnastique faciale, venue à
cette méthode par souci de rester
belle et tonique, loin des scalpels et
autres seringues. Après des études
littéraires, cette mère de quatre en-
fants a travaillé comme assistante
médicale dans un cabinet à clien-
tèle exclusivement féminine; c'est
à l'écoute des préoccupations sur
le vieillissement cutané qu'elle a
décidé d'expliquer dans un livre
comment il lui semble possible,
grâce à des exercices simples, de
raffermir ses muscles, retendre la
peau et lui redonner éclat et vita-
lité.

«Manque de chance, c'est
archi-faux!, tonne le dermatolo-

giste toulousain Paul Duron, sur
le blog de médecine esthétique
qu'il anime. La sagesse populaire,
ma grand-mère et la concierge
de votre cousine savent bien que
l'affaissement du visage provient
d'un relâchement musculaire...
C'est ainsi que des générations
de femmes, croyant bien faire,
ont passé des lustres à grimacer
devant leur glace.» Résultat? Par
la contraction de l'orbiculaire
des lèvres, elles accentuent les ri-
des dites du plissé solaire, idem
avec le muscle frontal pour bien
marquer les rides du front, relê-
ve-t-il.

Une hérésie pour certains

Et le praticien d'enfoncer le
clou: «Vous m'avez compris. Ce
qu'on appelle la gymnastique
faciale est une hérésie qui loin

d'améliorer ou prévenir le vieilli-
sment va précipiter les dégâts,
aggraver les rides et la ptosis du
visage. Au contraire, il faut au
maximum détendre les muscles
de son visage et pour cela cultiver
la zen attitude ou, sinon, recourir
à la toxine botulique!»

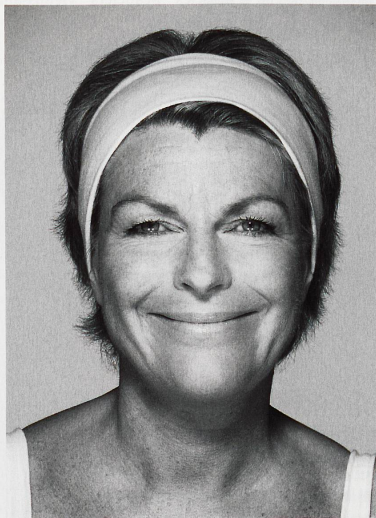
Rassurez-vous: la gymnasti-
que faciale ne compte pas que des
détricteurs parmi les médecins.
Ainsi, le D^r Daniel Maudet, stoma-
tologue et chirurgien maxillo-
facial français, a lui aussi publié
un livre pour vanter les bienfaits
de la gym du visage: «Une activa-
tion de chaque muscle permet en
effet de le tonifier, de retendre la
peau et de favoriser la circulation
du sang, affirme-t-il. Elle apporte
aussi une agréable sensation de
relaxation. Cinq à sept minutes
d'exercices pratiqués chaque jour

de façon assidue permettent de
voir des résultats surprenants au
bout de seulement quelques se-
maines.»

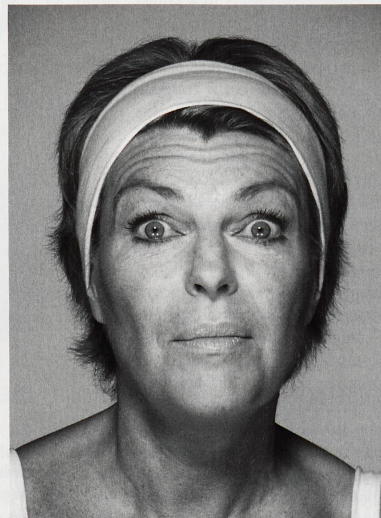
Pour ceux qui ne conçoivent
pas de pratiquer un sport sans
recourir à la technologie, sachez
encore qu'il existe un appareil de
fitness pour raffermir l'ovale du
visage – le *facial-flex* – et que la
société Nintendo a commercia-
lisé un jeu pour console, le *Face
training*. Autant de gadgets qui
permettront déjà de retrouver le
sourire...
Estelle Stern

La gymnastique faciale, Catherine
Pez, DVD inclus, Ed. de l'Homme,
41 fr. 40, et **Petit guide de gym
faciale**, Marie-Pierre Hill-Sylvestre,
Ed. Jouvence, 17 fr. **Le facial-flex**
est disponible en droguerie à
99 fr., le **Face training** à 49 fr. 90.

Les exercices dynamiques de Catherine Pez



BOUCHE Le travail des muscles élévateurs de l'angle
de la bouche peut remédier à une bouche triste et tombante.
Face à la glace, pressez les lèvres fermées contre les dents et
étirez au maximum le sourire.



PAUPIÈRES SUPÉRIEURES C'est à cet endroit que
l'on applique le maquillage qui ombre les paupières.
Bien stimulés, ces muscles élévateurs peuvent empêcher
les paupières tombantes. Face à la glace, détendez et vigilante,
regardez-vous en écarquillant les yeux au maximum.



OVALE DU VISAGE En renforçant l'ovale du visage et
aidant à faire disparaître le double menton. De profil, bouche
ouverte, appuyez très fortement le dessous du menton
sur le poing. Le mouvement possible vers le bas.



DOUBLE MENTON Cet exercice prévient le double menton
et renforce le bas du visage. De face, la tête droite, les épaules
abaissées et souples, tirez la langue le plus loin possible vers
l'avant, la bouche grande ouverte. Ce faisant, la mâchoire
se rapproche du cou.

Se protéger naturellement et s'amuser de l'hiver

De haute valeur biologique et 100% natu-
rels, ces 3 compléments alimentaires
vous apporteront en quantités idéales des
nutriments essentiels en cette période de
l'année.

L'Acérola+ vous procurera toute la vitamine C
naturelle et le zinc dont vous avez besoin.
Elaborée pour lutter contre les attaques
de bactéries et de virus, cette préparation
stimulera votre système immunitaire. En
cas de refroidissement, elle accélèrera votre
remise en forme.



La bourrache, riche en acides gras de la fa-
mille des omégas 6, agira principalement sur
votre peau. En la nourrissant et l'hydratant
de l'intérieur, elle lui redonnera souplesse et
éclat.

Bien connus pour lutter contre le cholestérol
qui a naturellement tendance à augmenter
durant l'hiver, les omégas 3 influenceront éga-
lement positivement votre système nerveux
et votre moral.

Pour plus d'information

ou pour commander
Sekoya Diffusion Sàrl - En Chamard, 1442 Montagny
Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)

Je désire recevoir gratuitement le guide des
produits naturels Sekoya.

Je désire recevoir la Cure Hiver comprenant:
• 1 flacon d'Acérola+
• 2 flacons de Bourrache
• 2 flacons d'Oméga 3

au prix de CHF 213,40* CHF 149.- (+ frais de port)
* Produits achetés à l'unité

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

NPA/Ville _____

Téléphone _____

Signature _____