

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2015)

**Heft:** 64

**Artikel:** Gommez vos cernes avec un automassage!

**Autor:** J.-M.R.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830995>

### 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:** 12.01.2026

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

# Gommez vos cernes avec un automassage!

Mauvaise circulation sanguine, hygiène de vie, hérédité ou encore vieillissement, les causes sont multiples. Mais le résultat est toujours le même: ces poches sous les yeux vous donnent mauvaise mine. Quelques gestes simples pour redonner de l'éclat à votre regard.

«Ouh, tu as une sale tête ce matin!» Qui n'a jamais entendu cette petite phrase assassine qui revient d'ailleurs de plus en plus souvent avec les années? C'est que les cernes traduisent beaucoup de choses: mauvaise circulation sanguine, affaissement de la peau, relâchement de l'hygiène de vie et hérédité entre autres. Et elles sont accentuées par le stress et la fatigue. On peut lutter contre certaines causes, mais face au vieillissement par exemple, on se sent démunie. Reste que quelques gestes simples à faire chez soi, au quotidien et en quelques minutes (deux fois par jour la première semaine), permettent de les gommer et de rajeunir votre regard! Alors, pourquoi ne pas essayer l'accupression, cette technique chinoise où les aiguilles sont remplacées par les doigts? Le résultat ne devrait pas se faire attendre, ces massages ayant pour but de décongester la zone des yeux et de favoriser la circulation sanguine. Finaliste de notre grand casting 2014, Caroline Tani vous montre l'exemple.

J.-M. R.

## ► SUR LE SITE

Toutes les vidéos des exercices anti-cernes



stefanolunardi

## Les gestes qui redonnent de l'éclat à votre regard



1 Mettez vos index ou majeurs sous les pupilles, au milieu du rebord orbitaire et appuyez fermement sur les os (attention, pas sur les chairs) en comptant jusqu'à 10. Relâchez et répétez deux fois.



2 Cette fois, placez vos index sur les coins externes des rebords orbitaires inférieurs et appuyez fermement, toujours en comptant jusqu'à 10. A répéter deux fois.



3 Les pouces sur le coin externe des rebords orbitaires inférieurs, on appuie fermement pendant 10 secondes. A répéter deux fois.



4 Les doigts sur les tempes, dans le prolongement du coin externe des yeux. Appuyez, puis massez en comptant jusqu'à 10. A répéter deux fois.



5 Frottez vigoureusement vos mains jusqu'à ce qu'elles soient chaudes, puis couvrez vos yeux sans appuyer sur les globes, sentir la chaleur se transférer sur vos yeux en comptant jusqu'à 10 et répétez deux fois.



6 Massez doucement vos yeux, en commençant par les paupières. Puis, les os autour des yeux en mouvements circulaires, en partant du coin de l'arête du nez vers le haut, puis le long des sourcils, les tempes, le rebord

Photo: Wollejaja/zenstock