

MIEUX QU'UNE CRÈME ?

ma gym happy face

Ces petits exercices et massages effectués chaque jour vont vous donner un vrai coup de jeune.

Pratiquer régulièrement une gymnastique faciale et des automassages du visage redonne de la tonicité à la peau et du peps aux muscles de soutien du visage. Peu importe qu'on le fasse le matin ou le soir, l'essentiel est de choisir un moment et un endroit où l'on est tranquille. Ensuite, il faut trouver une position confortable, assise ou debout (dos bien droit, épaules basses, tête droite) ou même couchée, histoire de se sentir le plus détendue possible. Avant le massage, appliquez une crème hydratante pour assouplir les tissus ou un produit conçu spécifiquement pour la zone à traiter (gel anti-poches, sérum fermeté, etc.). Enfin, respirez-expirez profondément cinq fois. Vous y êtes ? C'est parti !

la bouche



Pour repulper les lèvres. Bouche fermée, pincez vos lèvres entre l'index (en haut) et le pouce (en bas). Et effectuez des mini-pincements symétriques du centre des lèvres vers la commissure. Revenez au milieu et recommencez pendant deux minutes.

Pour atténuer les sillons nasogéniens. Faites de petits pincements vifs mais doux, entre le pouce et l'index, tout le long des sillons nasogéniens, en partant du bas et en remontant vers les narines pendant deux minutes.

Pour tonifier les zygomatiques. En partant de la commissure des lèvres, remontez vers le creux de la joue puis vers le contour externe des pommettes en faisant des petits chassés avec la tranche du pouce. Recommencez plusieurs fois cette trajectoire (deux minutes minimum) et finissez en faisant un point de pression, de chaque côté du visage, en haut de l'oreille, mains sur la tête. Fermez les yeux et relaxez-vous en respirant profondément.

(Merci à Marie-Eugénie Verdier de l'Institut Biologique Recherche, Paris-8°.)

le regard



Pour lisser les pattes-d'oie et tonifier les paupières relâchées (inférieures et supérieures). Fermez les yeux, paupières détendues, puis dirigez votre regard vers la racine du nez, autrement dit, louchez ! Maintenez cinq secondes. Puis ouvrez lentement les yeux et fixez un point précis devant vous. A faire cinq fois.

Pour gommer les cernes et les poches. Placez les annulaires en biais sous les paupières inférieures, au niveau de la pointe des pommettes, puis tirez doucement vers le bas tout en essayant de fermer fortement les yeux.

Pour décriper la ride du lion. Placez les majeurs et les annulaires au milieu des sourcils tout en étirant légèrement vers les tempes, puis essayez de fermer fortement les yeux. Maintenez cinq secondes. A faire cinq fois. Entre les exercices, vous pouvez décontracter l'œil en tapotant du bout des doigts tout le tour de l'orbite.

(Merci à Mélodie Munier de la Maison Dr. Hauschka, Paris-11°.)

l'ovale du visage



Pour effacer le double menton. Prononcez la lettre X en exagérant la prononciation et en étirant au maximum la commissure des lèvres jusqu'à sentir tous les muscles et tendons du cou se tendre. Maintenez cinq secondes. A faire cinq fois. Entre chaque X, détendez la bouche en faisant plusieurs petits « o » doux.

Pour redessiner l'ovale. Placez les pouces sous le menton, puis ouvrez la bouche en poussant la mâchoire inférieure vers le bas tout en maintenant une forte résistance avec les pouces. Maintenez cinq secondes. A faire cinq fois.

Pour remonter les pommettes. Appuyez les mains bien à plat de chaque côté du visage, prononcez un « i » en serrant les dents et en étirant au maximum les coins de la bouche. Puis tirez la peau vers les oreilles. Maintenez cinq secondes. A faire cinq fois.

MARTINE KURZ

(Merci à Nathalie Simoes du Spa Cinq Mondes, Paris-9°.)