



ON A TESTÉ : LA GYM HAPPY FACE POUR REPULPER LE VISAGE (ET SE MARRER DEVANT SON MIROIR!)

Publié le 30 avril 2018

par Marie-Noëlle Vekemans et Martine Kurz

Photos: Soledad

Ces petits exercices et massages qui donnent un vrai coup de frais !

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 tranquilles. Ensuite, il faut trouver une position confortable. Assise, debout (dos bien droit, épaules basses, tête droite) ou couchée, l'idée est de se sentir la plus détendue possible. Avant le massage, on applique une crème hydratante pour assouplir les tissus ou un produit conçu spécifiquement pour la zone à traiter (gel anti-poches, sérum fermeté...). On inspire-expire profondément cinq fois. Et c'est parti !





LA BOUCHE

Pour repulper les lèvres

Bouche fermée, on pince les lèvres entre l'index (en haut) et le pouce (en bas). On effectue des mini-pincements symétriques du centre des lèvres vers les commissures. On revient au milieu et on recommence pendant deux minutes.

Pour atténuer les sillons nasogéniens

On fait 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, on remonte vers le creux de la joue puis vers le contour externe des pommettes en faisant des petits chassés avec la tranche du pouce. On recommence plusieurs fois cette trajectoire (deux minutes minimum) et on termine en faisant un point de pression, de chaque côté du visage, en haut de l'oreille, mains sur la tête. On ferme les yeux et on se relaxe en respirant profondément.

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