

# 4 EXERCICES POUR GARDER UN VISAGE JEUNE

SAVIEZ-VOUS QU'ON PEUT GARDER UN VISAGE D'APPARENCE JEUNE SANS AVOIR RECOURS À LA CHIRURGIE ESTHÉTIQUE? «AVEC UN PEU DE DISCIPLINE, C'EST POSSIBLE», AVANCE CATHERINE PEZ, AUTEURE DU LIVRE *LA GYMNASTIQUE FACIALE*. VOICI QUELQUES EXERCICES POUR Y PARVENIR.

C'est au tournant de la cinquantaine que Catherine Pez s'est intéressée de plus près à son visage. Au moment de la ménopause, elle a constaté que la musculature faciale changeait considérablement. Elle explique: «J'ai vu une dégradation se produire très rapidement et je me suis intéressée à ma peau. J'ai entrepris de faire de la gymnastique faciale et je me suis rendu compte que ça fonctionnait très bien, puisque les exercices redonnent de la tonicité au visage.»

## CE QU'EST LA GYMNASTIQUE FACIALE

C'est un ensemble d'exercices qui permet de développer les muscles du visage dans le but



### 1 UN EXERCICE POUR LES POMMETTES

Devant la glace, froncez le nez. Tout en gardant le nez plissé, entrouvrez la bouche, relevez la lèvre supérieure et fermez légèrement les yeux. Pour bien exécuter cet exercice, pensez à un chien qui montre les crocs en retroussant les babines. Maintenez la tension 5 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 10 fois de suite, en corrigeant vos mouvements, au besoin.

*«On peut faire travailler les muscles du visage, tout comme ceux de notre corps»*

### LE SAVIEZ-VOUS?

Le pire ennemi de la peau, c'est le soleil. Autre ennemi juré: la cigarette. Vieillir en beauté, c'est aussi faire des bons choix.

### 3 UN EXERCICE POUR LE COU

Devant la glace, tête bien droite, entrouvrez la bouche et tirez la mâchoire inférieure vers l'arrière en exerçant une tension sur les ligaments de votre cou. La bouche doit être «entraînée» vers le bas du visage. Forcez la tension. Exagérez le mouvement.

Tenez 5 secondes, puis relâchez. Faites l'exercice 10 fois de suite.



## LES BIENFAITS DU SOURIRE

La structure du visage repose sur une cinquantaine de muscles. Quand on sourit, on en met plus de 15 en action. S'il n'y avait qu'un seul exercice à faire, ça serait de sourire. C'est si bon pour le visage!

de leur redonner de la tonicité et d'aider à préserver la jeunesse des traits. On peut faire travailler les muscles du visage, tout comme ceux de notre corps.

### UNE RÉACTION EN CHAÎNE

Les muscles du visage sont plutôt petits et sont rattachés à d'autres muscles. Ainsi, dès qu'on en fait travailler un, plusieurs autres se mettent en action. Puisque la peau repose sur le massif musculaire, la gymnastique faciale permet de remettre en tension la fibre des muscles. Plus ces derniers sont tonifiés, plus la peau a des chances de se tendre.

### DES RÉSULTATS RAPIDES

Si l'on fait les exercices proposés avec assiduité, les effets se feront

### MASSAGE ET PINCEMENTS DE LA PEAU

Pour compléter ces exercices, M<sup>me</sup> Pez propose de masser et de pincer son visage. Ces manipulations aident à stimuler et à irriguer la peau, rehaussant ainsi le teint.

sentir assez rapidement. Après deux semaines, soit au bout de quatre séances, on devrait déjà voir des résultats. Il ne faut toutefois pas oublier de prendre en considération l'état de départ. Par exemple, une jeune femme ou une femme de 40 ans qui n'a pas encore eu sa ménopause n'aura pas les mêmes besoins qu'une femme ménopausée ou qui se serait trop exposée au soleil.

### LA FRÉQUENCE IDÉALE

Pour la femme de 50 ans et plus, on recommande idéalement de faire deux séances par semaine, à raison de 5 à 10 minutes chacune. Le visage deviendra ainsi plus tonique.

### LA ROUTINE D'ENTRETIEN

Quand on a obtenu le résultat escompté, on n'a plus qu'à travailler les muscles une fois par semaine ou tous les 15 jours.



### 2 UN EXERCICE POUR L'OVALE DU VISAGE

Bouche ouverte, appuyez très fortement le dessous du menton avec votre poing. Tentez de pousser le plus possible votre poing vers le bas avec votre mâchoire. Gardez la tension 5 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 10 fois de suite.

### 4 UN EXERCICE POUR LES PAUPIÈRES SUPÉRIEURES

Devant la glace, avec une attitude détendue, regardez-vous en écarquillant les yeux au maximum. En gardant la tête immobile, faites comme si vous vouliez toucher le haut de vos paupières à l'aide de vos cils. Vous devez apercevoir le blanc de l'œil. Maintenez la position le plus longtemps possible. Faites cet exercice 10 fois de suite.



Les photos sont tirées du livre de Catherine Pez, *La gymnastique faciale*, publié aux Éditions de l'Homme, un livre abondamment illustré offert avec un DVD permettant de bien suivre les mouvements suggérés. [www.catherinepez.com](http://www.catherinepez.com)