

Catherine Pez



La gymnastique faciale

LA MÉTHODE POUR GARDER
UN BEAU VISAGE AU NATUREL





Photo : © Studio Harcourt, Paris

Catherine Pez est coach en gymnastique faciale et auteur de quatre livres traduits en plusieurs langues. À travers ses ouvrages et ses ateliers, elle propose des conseils et des outils pratiques pour contrer les effets du vieillissement cutané.



Assurer la tonicité des muscles du visage aide à préserver la jeunesse des traits. Le saviez-vous ?

La pratique d'exercices ciblés aide également à prévenir l'apparition de rides tout en redonnant au teint son éclat. Cet ouvrage vous propose divers mouvements pour solliciter tous les muscles dont le relâchement est susceptible d'aggraver les marques du temps. Sans chirurgie, sculptez l'ovale de votre visage, donnez du volume à vos joues, redessinez votre bouche et lissez la zone des yeux et du front. Peu importe votre âge, incorporez dès maintenant quelques minutes de gymnastique faciale à votre routine beauté et vous conserverez une physionomie jeune et naturellement harmonieuse. C'est une simple question d'entraînement !



TABLE DES MATIÈRES

9	PRÉFACE	70	La lèvre supérieure
11	INTRODUCTION	74	Le contour de la bouche
		76	Les ailes du nez
PREMIÈRE PARTIE		TROISIÈME SÉRIE D'EXERCICES	
13	<i>La gymnastique faciale: pourquoi?</i>	79	RENFORCER LES JOUES ET REMODELER LES POMMETTES
14	L'intérêt et les fondements de la gymnastique faciale	80	Les joues
17	Les principaux muscles du visage	84	Les pommettes
22	La gymnastique faciale et l'homme		
DEUXIÈME PARTIE		QUATRIÈME SÉRIE D'EXERCICES	
25	<i>La gymnastique faciale: comment?</i>	89	DÉFATIGUER LE REGARD ET TONIFIER LE TOUR DES YEUX
26	L'effet de la gymnastique faciale sur la structure de la peau	90	Les paupières
31	L'action de la gymnastique faciale sur les différents types de peau	92	Les coins externes des yeux
		94	Le tour des yeux
		96	Les paupières supérieures
		98	Les paupières inférieures
		100	L'espace entre les yeux
TROISIÈME PARTIE		CINQUIÈME SÉRIE D'EXERCICES	
35	<i>La gymnastique faciale: le programme</i>	105	LIBÉRER LES TENSIONS AU HAUT DU VISAGE ET DÉPLISSER LE FRONT
36	Fréquence et pratique de la gymnastique faciale	106	Le front
39	Quelques conseils	110	Le haut du visage
		112	L'ensemble du visage
43	LES EXERCICES		
		115	LE MASSAGE
PREMIÈRE SÉRIE D'EXERCICES		116	Les pincements
45	REDESSINER LE CONTOUR DU VISAGE	118	L'automassage
46	Le cou		
50	L'ovale du visage	123	CONCLUSION
52	Le double menton		
56	Le menton		
58	La lèvre inférieure et le menton		
60	Les bajoues		
DEUXIÈME SÉRIE D'EXERCICES			
63	CORRIGER LA FORME DE LA BOUCHE		
64	Les lèvres		
66	La commissure des lèvres		
68	Le contour des lèvres		

PRÉFACE

Du fait de l'accroissement de la durée de la vie, la lutte contre le vieillissement cutané est devenue, dans notre société, une préoccupation majeure. La chirurgie esthétique dite de rajeunissement – en réalité de « remise en état antérieur » – joue un rôle très important dans cette lutte. Elle s'intègre dans un contexte global qui comprend les règles hygiéno-diététiques, l'absence de tabac, les précautions à l'exposition solaire et les soins cosmétiques fondés sur les crèmes de beauté hydratantes. Le fait d'y adjoindre la gymnastique faciale ne peut que nous aider à prévenir les altérations du temps.

Le livre de Catherine Pez propose des exercices simples et praticables par tous, illustrés de planches anatomiques qui indiquent les muscles en action.

Un ouvrage clair, riche et novateur.

D^R BERTRAND MATTEOLI,
chirurgien plasticien

INTRODUCTION

Avec le temps qui passe, on observe un affaiblissement du visage. Les pertes d'élasticité, de tonicité et d'éclat sont les premiers signes du vieillissement de la peau du visage et de sa structure musculaire. Comme pour le corps, il est difficile d'éviter les phénomènes d'altération plus ou moins importants liés à l'âge. Or, le visage étant notre miroir aux yeux des autres, cette perte de fermeté peut être désolante.

Les pommettes se vident, les joues se transforment en bajoues, les paupières se relâchent et les rides d'expression, inévitables, profitent de ce déficit en collagène pour creuser leur lit. Ce tableau, loin d'être idyllique, conduit plusieurs femmes, et même certains hommes, à envisager la chirurgie esthétique. Pourtant, il est tout à fait possible de retarder ou d'écarter cette éventualité.

La structure particulière de notre visage dépend de notre patrimoine génétique, de notre ossature, mais aussi de l'état de plus de 50 muscles qui le composent. Si leur rôle diffère de celui des autres muscles du corps qui soutiennent le squelette et le mettent en mouvement, le moyen de préserver leur force et leur efficacité est identique. Il est donc tout à fait concevable d'imaginer des exercices destinés à développer, à assouplir ou à raffermir la musculature du visage, comme on le fait pour le corps. C'est la **gymnastique faciale**.

La gymnastique faciale vous aidera à retrouver un visage épanoui, plein et moins ridé, et vous donnera envie de dire en souriant que « la chirurgie peut attendre » !



PREMIÈRE PARTIE

La gymnastique faciale : pourquoi?

L'INTÉRÊT ET LES FONDEMENTS DE LA GYMNASTIQUE FACIALE

Les premiers signes du vieillissement cutané sont les rides. Celles-ci sont accentuées par les mouvements du visage, les expressions faciales répétitives et inconscientes. Sous l'effet de la gravité et du relâchement musculaire, la peau du visage va aussi s'affaisser. En agissant sur les muscles qui la soutiennent, la gymnastique faciale permet de corriger le relâchement et le flétrissement des tissus. Les muscles remis en tension permettront de rectifier un ovale altéré, de redessiner un tour de lèvres plissé, d'estomper des rides, de tonifier un regard fatigué ou d'effacer un double menton disgracieux.

La pratique de cette technique, qui n'exige qu'un minimum de persévérance, portera des fruits que vous n'osez probablement pas espérer. Le travail régulier des muscles du visage est d'ailleurs si efficace qu'il est préconisé par le corps médical, notamment par les neurologues en cas de lésions du nerf facial, par les orthophonistes à la suite d'accidents vasculaires cérébraux et par les kinésithérapeutes dans le cas d'atrophie musculaire. On le prescrit même dans certains cas de chirurgie réparatrice, pour remuscler une partie du visage endommagée.

Bien qu'elle soit le plus souvent pratiquée par les femmes à la peau mature, la gymnastique faciale convient à tous, hommes et femmes. À tout âge et sur tous les types de peau, elle permet d'obtenir très rapidement des résultats notables. Il suffit d'y consacrer cinq minutes par jour, le matin chez soi, en voiture, le soir avant le coucher ou à tout autre moment de la journée pour en ressentir les bienfaits. Aucun appareil encombrant ni aucun traitement coûteux ne sont nécessaires. Vous travaillerez tout simplement avec les muscles qui architecturent le visage. Et les exercices sont si simples à faire qu'il serait dommage de s'en priver ! Plus vous les pratiquerez, plus vous constaterez leurs effets bénéfiques sur la tonicité de la peau et l'éclat du teint. Ils amélioreront même l'efficacité de vos crèmes.

Qui plus est, la gymnastique faciale est une méthode tout à fait naturelle qui apporte la satisfaction de préserver au mieux son apparence avec les moyens dont le corps dispose. Cette sensation se compare à ce qu'on éprouve quand on pratique un sport assidûment ou qu'on mène à bien tout travail sur soi. S'en remettre à un plasticien est un acte passif, mais pratiquer la gymnastique faciale est un acte volontaire et motivant qui justifie amplement les cinq minutes quotidiennes qu'il est souhaitable de lui consacrer.

À l'âge où notre pouvoir de séduction peut parfois être remis en cause et où le moral est souvent atteint par les chutes hormonales, n'est-il est pas rassurant de pouvoir redonner à nos traits la tonicité et la fermeté qu'ils commençaient à perdre ?

Renforcer la musculature du visage

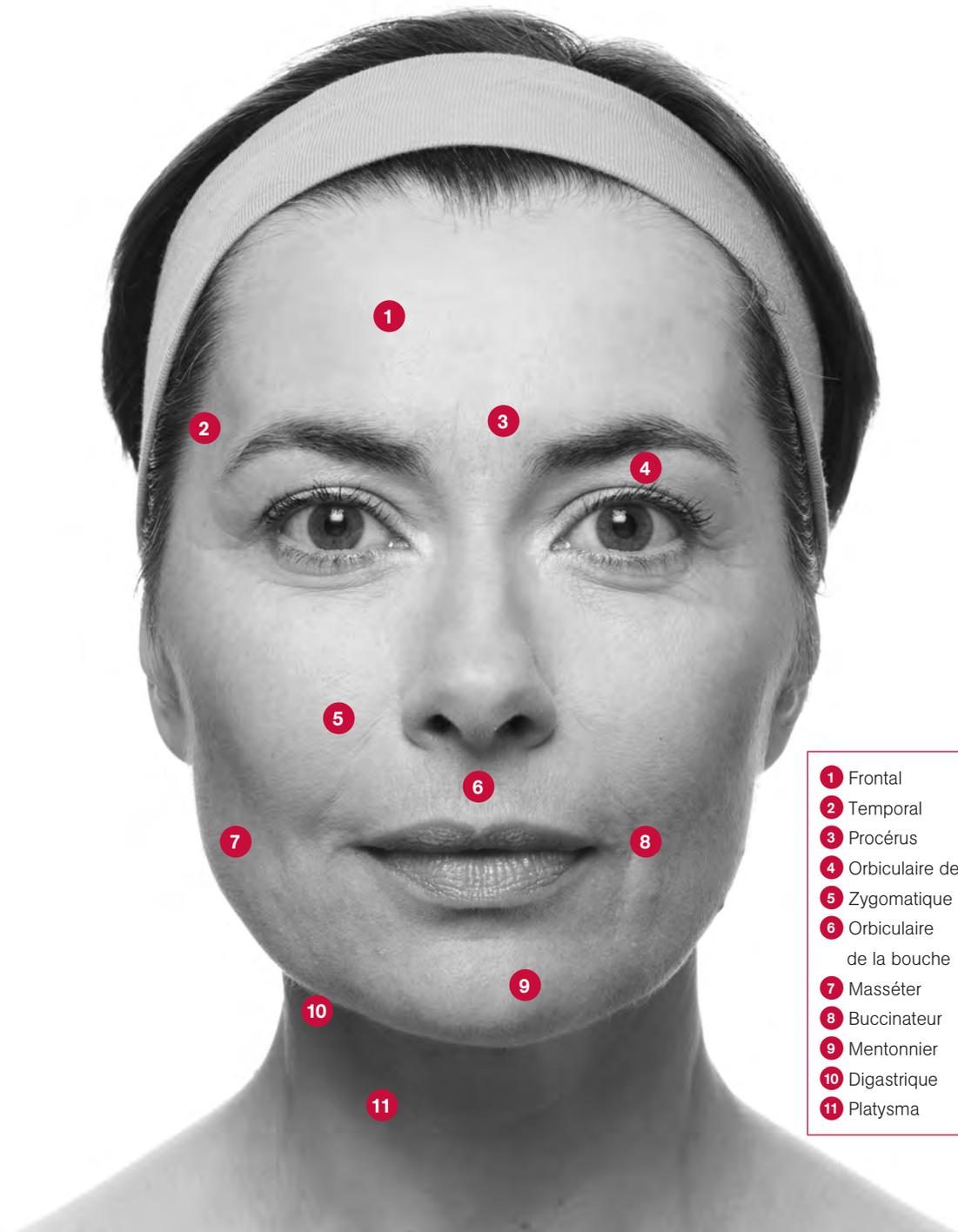
Avec le temps, les fibres musculaires se relâchent et s'étirent, pouvant s'allonger de presque 50%. Un peu comme un coussin qui s'écrase quand sa garniture s'est tassée, la peau se distend lorsque les muscles qui la sous-tendent ne font plus leur travail de support. Les effets d'un tel relâchement sont particulièrement visibles en certains endroits du corps, le dessous des bras et des cuisses par exemple, où la peau tend à devenir flasque. C'est que les muscles sous-jacents ont perdu de leur élasticité, gage d'une peau jeune. Il en va de même des muscles du visage, le phénomène étant plus ou moins marqué selon les individus.

La gymnastique faciale consiste en une série d'exercices spécifiques dont le but est de maintenir ou de corriger la forme des muscles du visage, principalement là où ils ont le plus tendance à s'allonger et à perdre de leur élasticité. Comme les exercices des grands muscles du corps permettent de redessiner la silhouette, les exercices proposés dans ce livre sollicitent les muscles qui définissent la forme du visage.

Les muscles du visage présentent toutefois des particularités intéressantes sur lesquelles se fonde la gymnastique faciale. Ces muscles striés, nettement plus courts et plus petits que ceux du reste du corps, sont facilement mis en action, et des exercices précis permettent de leur redonner rapidement leur forme antérieure. De plus, les muscles ciblés sont des muscles «peauciers» : attachés à un os à une extrémité et aux couches profondes de la peau à l'autre extrémité, leur renforcement aura un effet direct sur l'apparence et les contours du visage. Et, puisque les muscles du visage sont très nombreux — plus de 50 sur une si petite surface —, les résultats seront remarquables.

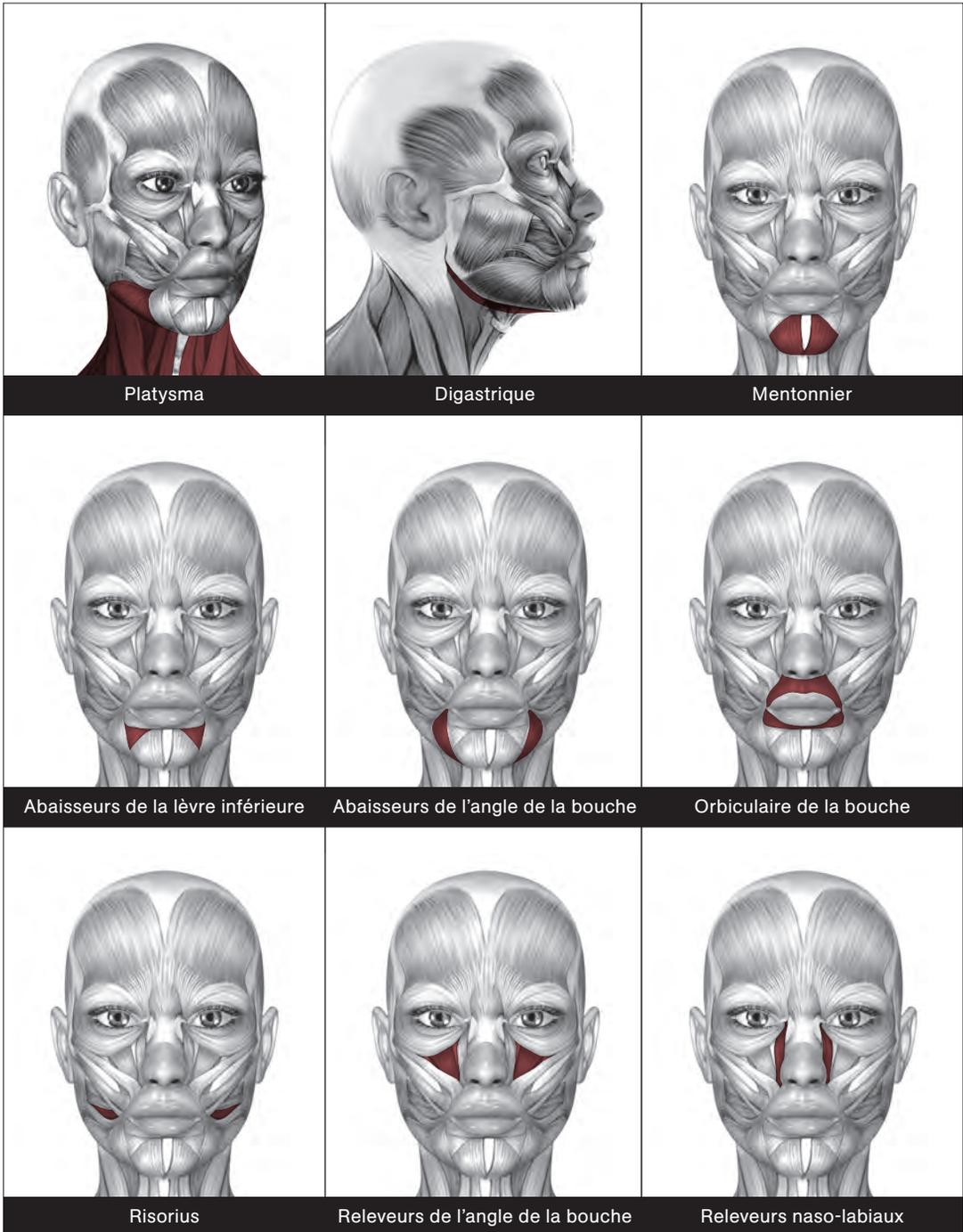
Contrairement aux muscles du corps qui permettent à celui-ci de se mouvoir, les «muscles de la mimique» n'impliquent pas les articulations. Avec la gymnastique faciale, ces muscles sont majoritairement sollicités par contraction isométrique. Lors d'une telle contraction, le muscle est soumis de façon «statique» à une résistance (c'est-à-dire qu'il ne s'allonge ni ne se raccourcit lors de l'effort). Comme elle n'entraîne pas de mouvement, la contraction isométrique renforce la musculature sans que les fibres musculaires gonflent beaucoup. C'est pourquoi la gymnastique faciale permet d'obtenir un visage rajeuni et tonique, d'aspect tout à fait naturel !

LES PRINCIPAUX MUSCLES DU VISAGE



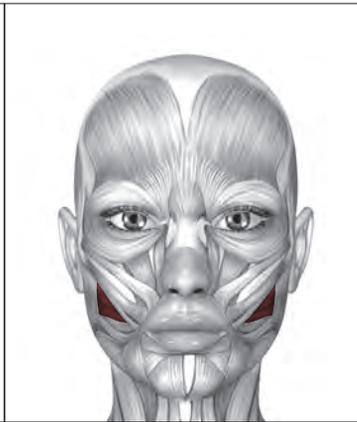
- 1 Frontal
- 2 Temporal
- 3 Procéus
- 4 Orbiculaire de l'œil
- 5 Zygomatique
- 6 Orbiculaire de la bouche
- 7 Masséter
- 8 Buccinateur
- 9 Mentonnier
- 10 Digastrique
- 11 Platysma

LES DIFFÉRENTS MUSCLES DU VISAGE





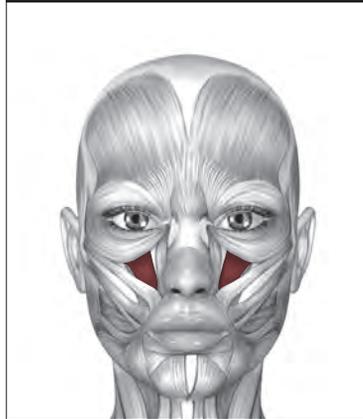
Masséter



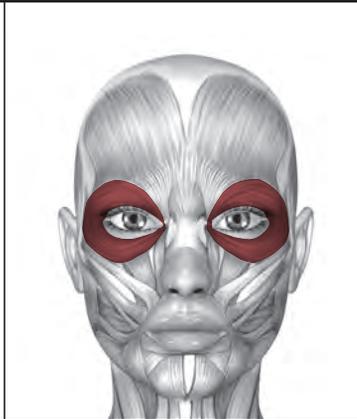
Buccinateurs



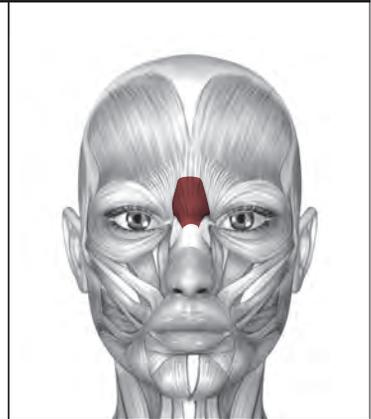
Zygomatiques



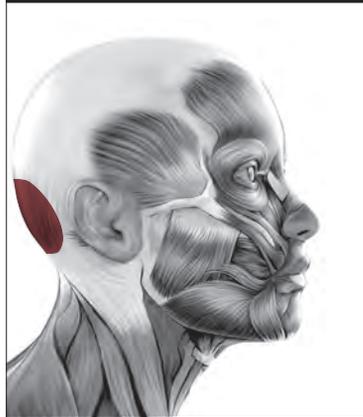
Élévateurs de la lèvre supérieure



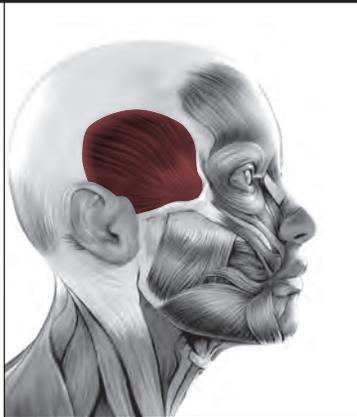
Orbiculaires des yeux



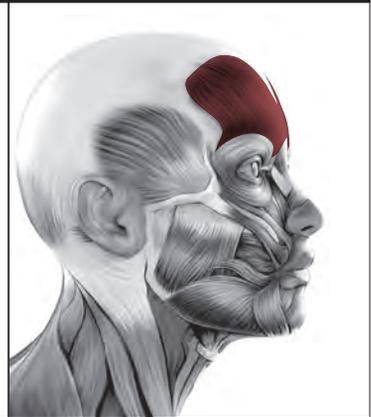
Procérus



Occipital



Temporal



Frontal

Nous pouvons diviser **en trois zones** les muscles sollicités par les exercices de gymnastique faciale.

Les **muscles du bas du visage** sont très importants, car ils maintiennent l'ovale de la face. Cette partie a tendance à se marquer en premier. Les principaux muscles de cette zone sont le grand muscle du cou (le platysma qui descend jusqu'aux pectoraux), celui de l'ovale (le digastrique, muscle puissant qui crée une véritable bandelette de maintien sous le menton) et ceux de la mâchoire (les masséters et les buccinateurs).

➔ Solliciter les muscles du bas du visage permet de remonter les traits, d'affiner le menton, de creuser les joues, de gonfler les lèvres et de raffermir la peau du cou.

Les **muscles du milieu du visage** sont les principaux responsables de la « mimique » (l'expression) et de la morphologie faciale propre à chacun. Le visage peut être de forme ovale, ronde, triangulaire ou en diamant, et cette morphologie dépend en grande partie des petits et des grands zygomatiques, muscles rubanés qui s'étendent obliquement des pommettes aux commissures des lèvres et qui participent à l'harmonie et à la structure du visage. Les muscles élévateurs de la lèvre supérieure se trouvent aussi dans cette région et jouent un rôle important dans la qualité du sourire.

➔ Exercer les muscles du milieu du visage est important pour améliorer la structure de la face, étirer les pommettes vers le haut, arrondir les joues et éviter les pattes d'oie et les sillons nasogéniens.

Les **muscles du haut du visage** sont de grands muscles plats étroitement collés sur la boîte crânienne. Ils sous-tendent le cuir chevelu et enveloppent les os du crâne. Les plus importants sont les temporaux et les frontaux, qui soutiennent la partie haute de la face.

Les orbiculaires des yeux, le procérus et les corrugateurs des sourcils aident quant à eux à soutenir le tour de l'œil.

➔ Le travail sur le haut du visage permet de détendre les paupières, d'éviter les rides profondes entre les sourcils, comme la fameuse ride du lion, et de soutenir la peau du front et des tempes, ce qui est indispensable à la tonicité de l'ensemble des traits.

Stimuler le renouvellement cellulaire

À 50 ans, à cause de l'âge, de l'attraction terrestre et de la chute des hormones, la peau se renouvelle deux fois moins vite qu'à 20 ans. Moins bien irriguée par les tissus sous-jacents, elle perd de son élasticité, s'amincit et se régénère moins bien. Elle se plisse et tend à devenir flasque.

En actionnant les muscles peauciers du visage, les exercices de gymnastique faciale redonnent de la consistance à la peau et corrigent le relâchement (ptose) des tissus.

Or, en plus de leurs effets sur le volume et le tonus des fibres musculaires, les exercices de gymnastique faciale améliorent aussi la circulation sanguine sous-cutanée, ce qui entraîne un renouvellement cellulaire important et une augmentation de la production de collagène. Ce renouvellement cellulaire permet de combler les rides et les sillons creusés par le temps et redonne à la peau son aspect rebondi. Mieux vascularisée et oxygénée, la peau rosit et s'unifie. Mieux nourrie et hydratée, elle devient moins sèche ou moins grasse.

C'est ainsi qu'en sollicitant vos muscles, vous retrouverez un visage rajeuni et décontracté et vous donnerez un coup d'éclat à votre teint!

LA GYMNASTIQUE FACIALE ET L'HOMME

Tout comme les femmes, les hommes peuvent aussi tirer profit des exercices de gymnastique faciale. Physiologiquement, leur peau et la structure musculaire de leur visage sont comparables à celles des femmes, à quelques différences près.

La peau de l'homme présente des avantages par rapport à la peau de la femme : d'abord, elle est plus épaisse de 20 à 25 %. Elle est aussi plus grasse, du fait des hormones mâles, les androgènes (dont la testostérone), qui augmentent la sécrétion des glandes sébacées et stimulent la croissance musculaire. Grâce à cela, les rides se creuseront moins précocement. Et la peau plus grasse des hommes, bien que plus sujette à l'acné, les protège davantage des agressions extérieures comme le vent, le soleil, l'abus d'alcool ou de tabac. De plus, par l'abrasion répétée de la couche cornée lors du rasage quotidien, l'homme se débarrasse des cellules mortes qui asphyxient l'épiderme, ce qui favorise le renouvellement cellulaire. Enfin, cette peau plus grasse et plus épaisse a aussi l'avantage d'être plus riche en collagène.

Cela dit, les hommes finissent tout de même par rattraper les femmes sur le plan des rides. Et, dès que le processus inéluctable du vieillissement s'est déclenché (perte des hormones masculines), leur peau se creusera plus profondément, donnant à certains visages masculins un aspect buriné. Une hygiène de vie trop souvent déficiente est néanmoins la cause principale du relâchement musculaire chez l'homme. Les agressions externes comme les ultraviolets, l'abus du grand air, la pollution et un manque de soins adéquats accélèrent ce phénomène.

Tous les exercices de gymnastique faciale apporteront aux hommes de bons résultats et une grande satisfaction. Une plus forte concentration d'hormones androgènes sera même un avantage notable dans la rapidité avec laquelle les hommes observeront des résultats sur la structure musculaire de leur visage. Mais, parce que les visages masculins ne se marquent pas d'emblée sur les mêmes zones que les visages féminins, certains exercices leur seront plus indiqués. Les zones ciblées sont celles du front et du tour de l'œil, qui ont tendance à se marquer rapidement de rides. Il s'agit également des plis nasogéniens qui partent de chaque côté du nez, jusqu'aux angles externes des lèvres, et qui peuvent être très profonds. Enfin, les joues deviennent souvent atones et flasques.

Le symbole suivant indiquera tout au long du livre les exercices particulièrement favorables aux hommes.

Messieurs, en pratiquant ces exercices spécifiques, vous ne tarderez pas à retrouver un visage structuré et tonique!





DEUXIÈME PARTIE

La gymnastique faciale : comment ?

L'EFFET DE LA GYMNASTIQUE FACIALE SUR LA STRUCTURE DE LA PEAU

Composée de 2000 milliards de cellules, la peau est l'organe le plus important du corps humain. Elle est forte par ses dimensions, sa capacité à se régénérer, sa souplesse et son élasticité (par exemple durant la grossesse). Mais elle est fragile par sa vulnérabilité à la déshydratation, aux variations hormonales, à la faiblesse musculaire et aux agressions extérieures que sont l'exposition au soleil, une hygiène déficiente, la consommation d'alcool et l'usage du tabac.

Comme tous les autres organes du corps, la peau est soumise au vieillissement. La présence des radicaux libres en plus grand nombre est responsable du processus de vieillissement des cellules. Ces substances endommagent les membranes cellulaires à tous les niveaux et nuisent au processus de renouvellement des cellules des différentes couches de la peau.

La peau se compose de trois couches : l'épiderme, le derme et l'hypoderme. La qualité de ces couches est importante dans l'apparence du visage. Si l'une d'elles est altérée, la peau accusera plus vite les marques du temps.

L'épiderme est la couche superficielle, la surface de la peau. Il est composé pour l'essentiel de kératinocytes, cellules qui se renouvellent rapidement et qui assurent à la peau ses propriétés d'imperméabilité et de protection. Les kératinocytes viennent mourir à la surface de la peau en se desquamant, formant une couche cornée plus ou moins épaisse selon les régions du corps (plus épaisse sur la plante des pieds que sur les paupières, par exemple).

➔ Avec le temps, les cellules de la peau se renouvellent moins vite et la peau se dessèche. Le vieillissement de l'épiderme est à l'origine de l'apparition des rides.