

CATHERINE PEZ

La gymnastique faciale

LA MÉTHODE POUR GARDER
UN BEAU VISAGE AU NATUREL

TABLE DES MATIÈRES

9	PRÉFACE	47	Vous avez un visage rond ?
11	INTRODUCTION	48	Vous avez un visage long ?
13	PREMIÈRE PARTIE. LA GYMNASTIQUE FACIALE : POURQUOI ?	49	Vous avez un visage en triangle ?
14	L'intérêt et les fondements de la gymnastique faciale	50	Le triangle inversé
15	Renforcer la musculature du visage	51	Le triangle droit
16	De l'intérêt de connaître la forme de son visage	52	De l'importance du cadre
21	Stimuler le renouvellement cellulaire	54	Les dommages de l'âge et les exercices adaptés à chaque forme de visage
23	DEUXIÈME PARTIE. LA GYMNASTIQUE FACIALE : COMMENT ?	55	Le cas particulier du visage ovale
24	L'effet de la gymnastique faciale sur la structure de la peau	58	Le visage carré
28	Les crèmes de soins	61	Le visage rond
29	La santé de la peau et l'hygiène de vie	64	Le visage long
31	TROISIÈME PARTIE. LA GYMNASTIQUE FACIALE : LE PROGRAMME	67	Le visage en triangle inversé
32	Fréquence et pratique de la gymnastique faciale	70	Le visage en triangle droit
32	Le test de pesanteur	75	LES EXERCICES
32	L'âge	77	Première série d'exercices
33	Le programme	77	<i>Le bas du visage : le cou, le menton, l'ovale du visage, le menton et les bajoues</i>
35	Quelques conseils	78	1. Le platysma pour améliorer le cou
39	QUATRIÈME PARTIE. LA GYMNASTIQUE FACIALE ADAPTÉE AUX FORMES DE VISAGE	80	2. Le platysma pour améliorer le cou
40	Les formes de visage	82	3. Le digastrique pour soutenir l'ovale du visage
40	À la recherche de la forme parfaite	84	4. Le digastrique pour prévenir le double menton
42	Le test	86	5. Le digastrique pour prévenir le double menton
44	Les spécificités de chaque forme de visage	88	6. Le mentonnier pour fortifier le menton
45	Vous avez un visage ovale ?	90	7. Les abaisseurs de la lèvre inférieure pour renforcer la lèvre inférieure et le menton
46	Vous avez un visage carré ?	92	8. Les abaisseurs de l'angle de la bouche pour contrer les bajoues
		95	Deuxième série d'exercices
		95	<i>Le milieu du visage : la bouche, les joues et les pommettes</i>
		96	9. L'orbiculaire de la bouche pour raffermir les contours de la bouche
		98	10. Les risorius pour remédier à une bouche tombante

- 100 11. L'orbiculaire de la bouche pour maintenir le tonus du contour des lèvres
- 102 12. Les releveurs de l'angle de la bouche pour relever la lèvre supérieure
- 104 13. L'orbiculaire de la bouche pour gonfler les lèvres
- 106 14. L'orbiculaire de la bouche et les zygomatiques pour gonfler les contours de la bouche
- 108 15. Les muscles des ailes du nez pour remédier aux rides nasogéniennes
- 110 16. Les masséters pour raffermir les joues
- 112 17. Les buccinateurs pour remuscler les joues
- 114 18. Les zygomatiques pour redessiner les pommettes
- 116 19. Les releveurs de la lèvre supérieure pour remonter les traits du visage

119 Troisième série d'exercices

- 119 *Le haut du visage : les yeux, le front et les tempes*
- 120 20. Les orbiculaires des yeux pour renforcer les paupières
- 122 21. Les temporaux pour tonifier les coins externes des yeux
- 124 22. Les orbiculaires des yeux pour raffermir le contour des yeux
- 126 23. Les orbiculaires des yeux pour densifier les paupières supérieures
- 128 24. Les orbiculaires des yeux pour dégonfler et raffermir les paupières inférieures
- 130 25. Les corrugateurs des sourcils pour lisser l'espace entre les yeux

- 132 26. Le procérus pour retendre l'espace entre les yeux
- 134 27. Les muscles frontaux et temporaux pour gagner le haut du visage
- 136 28. Les muscles frontaux et temporaux pour se libérer des tensions accumulées
- 138 29. Les muscles occipitaux, frontaux et temporaux pour gagner le haut du visage
- 140 30. Tous les muscles faciaux pour regalber et raffermir le visage

143 LES MASSAGES ET LES PINCEMENTS

144 Ce qu'il faut savoir

145 Les massages

- 146 Procéder à un automassage
- 147 La technique de l'automassage en lissage pour détendre les tensions et relancer la microcirculation
- 151 La technique des mouvements circulaires pour éclaircir votre teint et drainer les toxines
- 152 Un massage pour lifter et raffermir en ciblant les rides installées
- 154 Les massages asiatiques : le kobido
- 156 Aiguillonner les fibroblastes
- #### **158 Les pincements**
- 159 La technique des pincements

165 CONCLUSION

165 COMMENT LA GYMNASTIQUE DU VISAGE M'A PERMIS D'ÉCHAPPER AUX SIGNES DU TEMPS

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 MATTÉOLI,
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.

On le sait, 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.

Si les nombreux exercices de gymnastique faciale contenus dans cet ouvrage font la preuve de leur efficacité sur toutes les peaux et presque à tous les âges, il est intéressant de comprendre que certains d'entre eux peuvent ne pas être toujours faits à bon escient : leur pratique peut parfois renforcer un problème au lieu de le résoudre, et c'est l'objet et le propos de cette nouvelle édition. Il s'agit ici d'un travail ciblé sur nos muscles. Idéalement, nous allons adapter les exercices à notre visage, car l'ossature est différente d'une forme à une autre. Elle est unique. Elle nous vient de nos parents. Je vous le disais, il s'agit de la génétique.

Généralement, ce que l'on perçoit au premier regard d'une personne est l'architecture de son visage : sa forme, sa structure. Or, cette architecture est variable d'une personne à l'autre. Dès lors, on comprend bien l'intérêt d'adapter les exercices de gymnastique faciale suivant l'architecture des différentes formes de visage. Ainsi, certaines personnes n'auront nul besoin de créer un volume là où ce ne serait pas souhaitable, tandis que d'autres auront un travail plus conséquent à faire sur une partie de leur visage. En outre, avec le temps qui passe, chaque forme de visage a ses manquements et ses faiblesses.

Forte de ces constatations et au fur et à mesure de mon expérience en la matière, j'ai souhaité venir compléter mon travail en adaptant les exercices non seulement pour corriger, mais aussi pour valoriser les formes de visage de chacune d'entre nous.

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 s'incrument quand les muscles sous-jacents ne soutiennent plus la peau du visage. Elles sont accentuées par 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.

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.

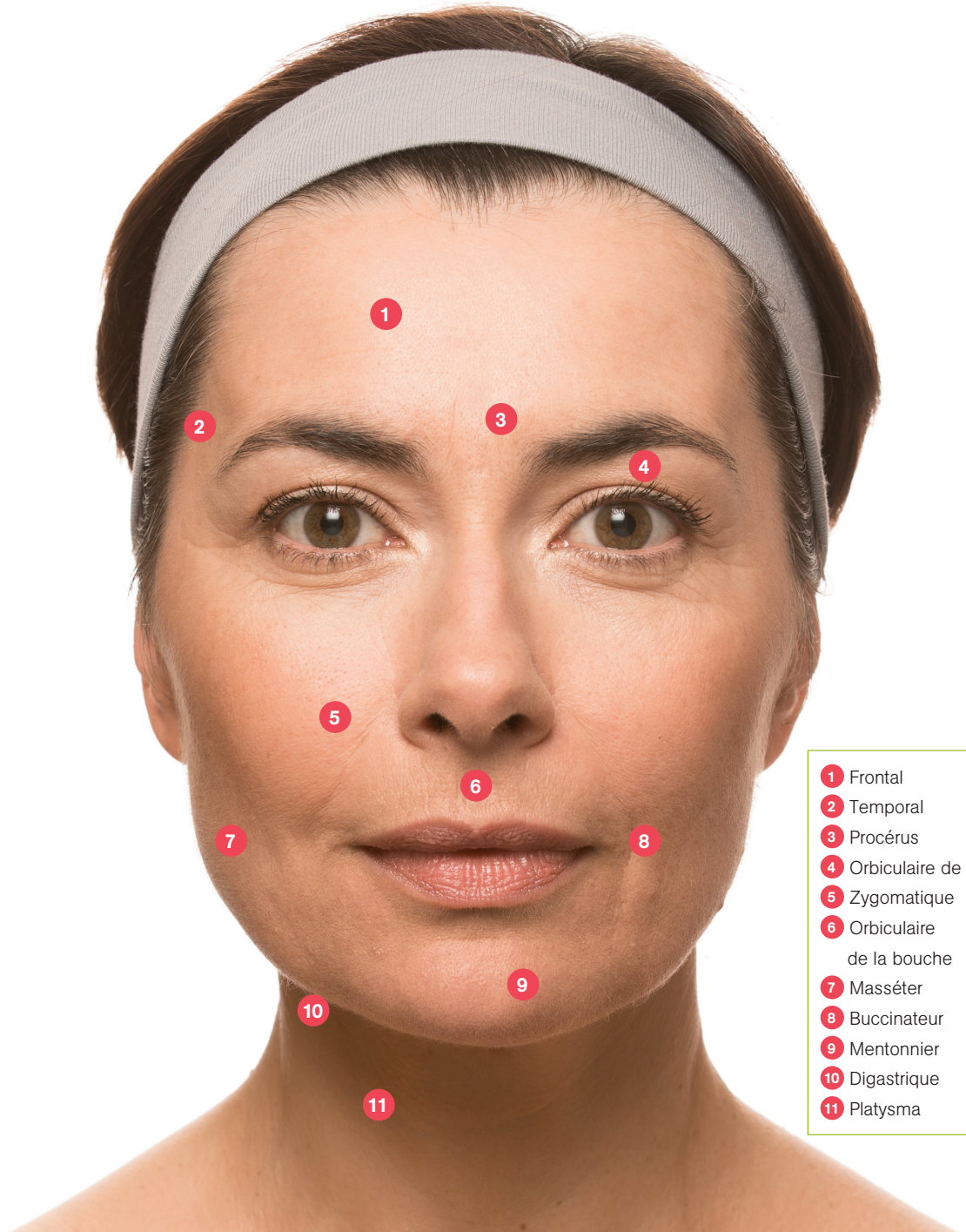
Contrairement aux muscles du corps qui permettent à celui-ci de se mouvoir, les «muscles de la mimique» n'impliquent pas les articulations. Avec la gymnastique faciale, ces muscles sont majoritairement sollicités par contraction isométrique. Lors d'une telle contraction, le muscle est soumis de façon «statique» à une résistance (c'est-à-dire qu'il ne s'allonge pas 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'un aspect tout à fait naturel!

De l'intérêt de connaître la forme de son visage

En prenant de l'âge, chaque visage, quelle que soit sa forme, se transforme sous l'effet de l'attraction terrestre. Certains résistent mieux que d'autres. En fonction des différentes formes, les mouvements de gymnastique faciale sont à même de prévenir et de corriger la perte de substance musculaire. Ainsi, un visage rond ressent les effets de l'âge différemment d'un visage carré; l'ossature du second le préserve davantage des effets délétères du vieillissement, du manque d'hormones et de l'attraction terrestre. D'où l'intérêt non négligeable de bien se connaître.

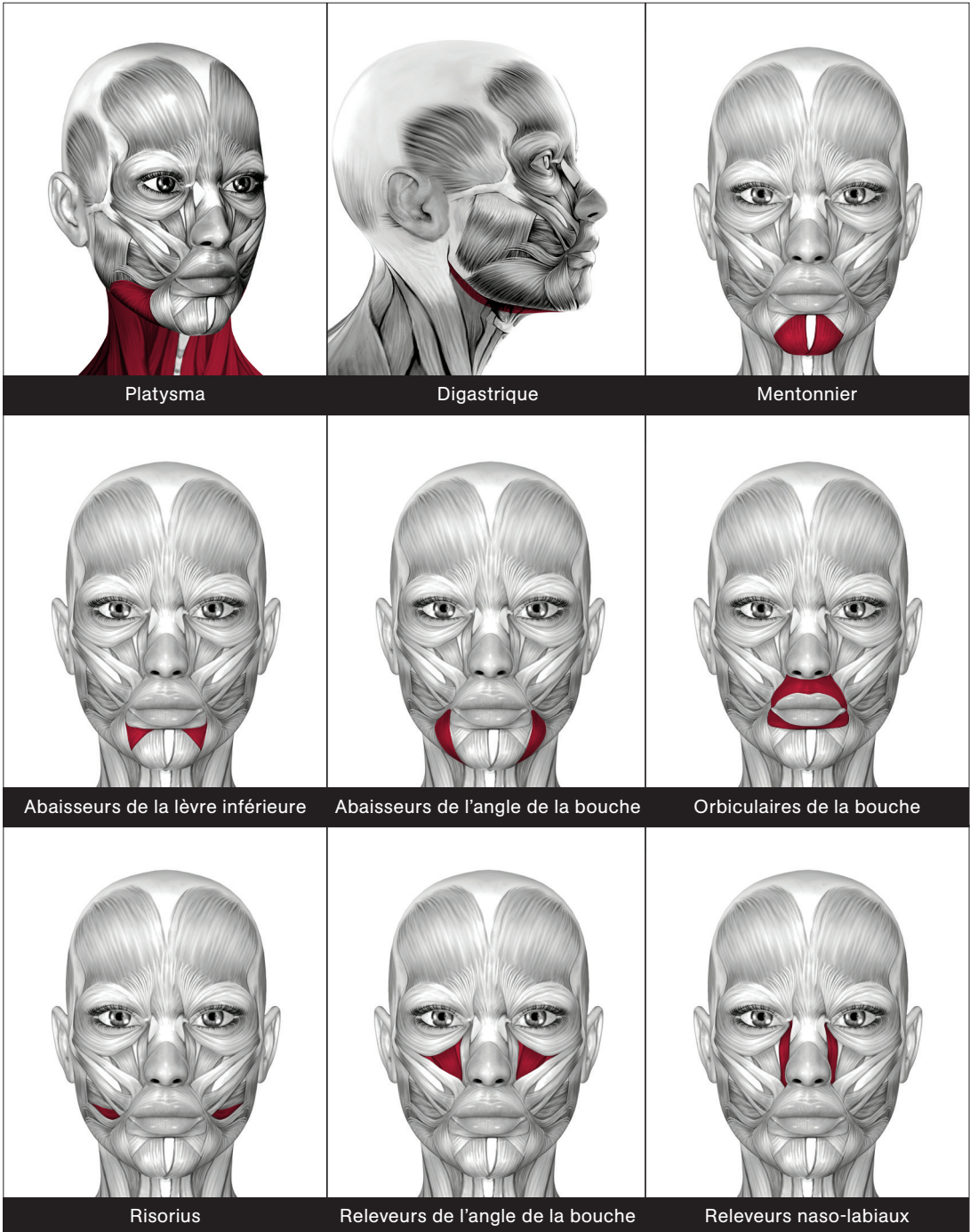
En effet, chacune d'entre nous ayant une forme de visage unique, il est souhaitable d'en discerner les subtilités. Ces informations s'avèrent essentielles pour l'efficacité d'un travail de gymnastique faciale bien ciblé.

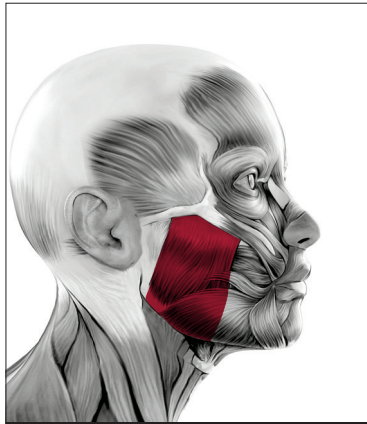
Les principaux muscles du visage



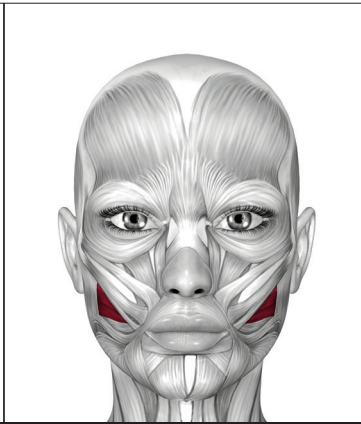
- 1 Frontal
- 2 Temporal
- 3 Procéus
- 4 Orbiculaire de l'œil
- 5 Zygomatique
- 6 Orbiculaire de la bouche
- 7 Masséter
- 8 Buccinateur
- 9 Mentonnier
- 10 Digastrique
- 11 Platysma

LES DIFFÉRENTS MUSCLES DU VISAGE

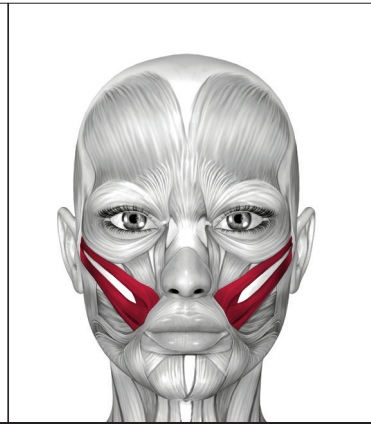




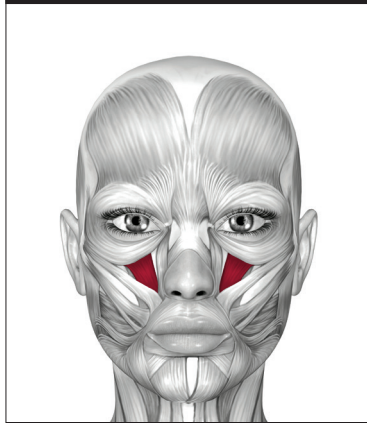
Masséter



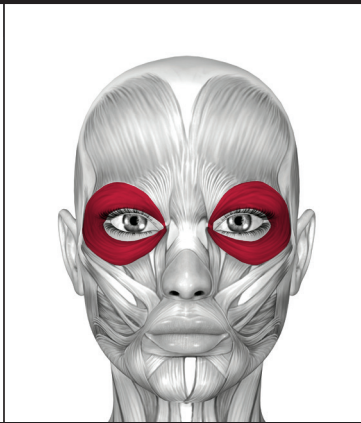
Buccinateurs



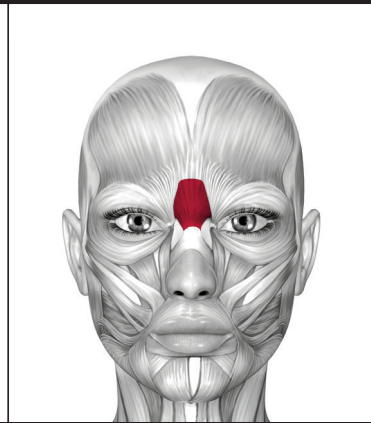
Zygomatiques



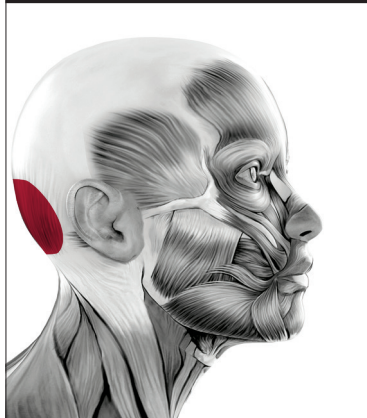
Élévateurs de la lèvre supérieure



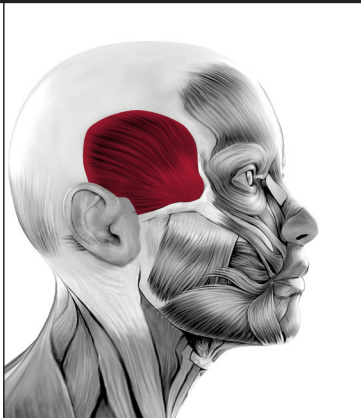
Orbiculaires des yeux



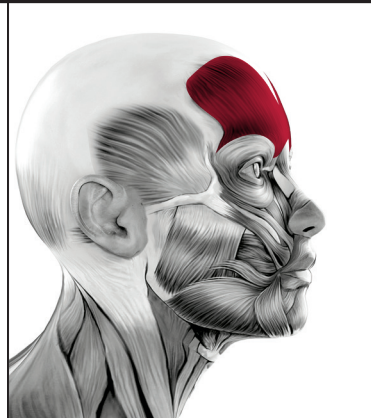
Procérus



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 des maxillaires ou 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 propres à chacun. Que le visage soit de forme ovale, ronde, triangulaire ou en diamant, sa 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.

- ➔ Exercer les muscles du milieu du visage est important pour en améliorer la structure, 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, en raison 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.