

Shannon Gilmartin

# VENTOUSE *Thérapie*

Techniques et massages  
du visage pour  
une peau revitalisée

- Bienfaits
- Mode d'emploi
- Conseils détaillés

Traduit de l'anglais (Canada) par Paulette Vanier

# TABLE DES MATIÈRES

## **11 INTRODUCTION**

### **21 CHAPITRE 1 ANATOMIE DU VISAGE**

- 22 Anatomie de la peau, du système circulatoire et des muscles
- 30 Les constituants d'une peau saine
- 32 Les facteurs de risque et les autres éléments à considérer

### **35 CHAPITRE 2 LES BIENFAITS DE LA THÉRAPIE FACIALE PAR LES VENTOUSES**

- 39 Les bienfaits pour la peau
- 41 Les bienfaits pour la circulation
- 42 Les bienfaits pour les muscles

### **45 CHAPITRE 3 L'ÉQUIPEMENT ET LES PRODUITS POUR LA THÉRAPIE PAR LES VENTOUSES**

- 46 L'équipement de thérapie par les ventouses
- 50 L'équipement de nettoyage et de rangement

### **53 CHAPITRE 4 UTILISER DES VENTOUSES SUR LE VISAGE**

- 54 Les techniques de thérapie faciale par les ventouses
- 63 Les méthodes d'application
- 65 Et les marques laissées par les ventouses ? (Ce qu'il ne faut pas faire)

### **69 CHAPITRE 5 L'INNOCUITÉ D'ABORD**

- 70 Les sites fragiles
- 74 En cas d'injections cosmétiques
- 75 Considérations post-chirurgicales

**77 CHAPITRE 6**  
**AVANT DE COMMENCER**

- 78 Évaluer sa peau
- 79 Les exceptions et les situations particulières
- 86 Les préparatifs pour le traitement avec ventouse
- 89 Connaître ses limites et savoir quand demander de l'aide professionnelle

**91 CHAPITRE 7**  
**LA THÉRAPIE FACIALE PAR LES VENTOUSES POINT PAR POINT**

- 93 Survol du traitement
- 96 Comprendre le lissage universel
- 106 Première étape : le cou et le haut du torse
- 112 Deuxième étape : la ligne du menton
- 122 Troisième étape : la lèvre supérieure et les joues
- 132 Quatrième étape : le front
- 142 Cinquième étape : la région des yeux
- 152 Carte de la thérapie faciale par les ventouses

**155 CHAPITRE 8**  
**L'APRÈS-TRAITEMENT À LA VENTOUSE**

- 156 Les produits à appliquer
- 160 Planifier ses traitements
- 163 Le plein potentiel de la thérapie faciale par les ventouses

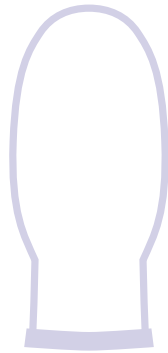
**169 RÉFÉRENCES ET RESSOURCES**

**171 INDEX**

**175 REMERCIEMENTS**



# INTRODUCTION



J'adore les ventouses, elles sont l'un de mes soins préférés. Leurs nombreux usages en font des outils thérapeutiques fort populaires. Elles fournissent des bienfaits en matière d'esthétique et de santé qu'aucun autre traitement facial non invasif n'offre. Et elles nous font du bien.

## SE TRAITER SOI-MÊME

L'idée de mettre à la disposition d'autrui les connaissances que j'ai acquises au cours de ma pratique et de mes expériences personnelles m'emballait littéralement. Ainsi, quiconque le désire pourra pratiquer la thérapie par les ventouses sur son propre visage.

Vous trouverez dans ces pages des méthodes sûres, efficaces et appropriées vous permettant de le faire. Malheureusement, de nombreuses personnes s'informent sur Internet et tentent de se traiter elles-mêmes sans réussir à le faire adéquatement. Marques, ecchymoses ou enflure peuvent alors en résulter et, faute d'obtenir les résultats escomptés, les gens renoncent à poursuivre.

Mon but consiste à les aider à se traiter correctement et à obtenir les fabuleux résultats que cette méthode permet. Vous trouverez donc dans ce livre tous les conseils et toute l'information pour y parvenir. Je vous aiderai à comprendre l'anatomie du visage, les bienfaits que peuvent apporter les ventouses, l'équipement nécessaire, les préparatifs requis pour le traitement et les soins à apporter ensuite pour en tirer un maximum de résultats. Des conseils détaillés et des instructions simples mais complètes vous permettront de réussir vos traitements à tout coup.

Je répondrai également à cette question essentielle que chacun et chacune se pose certainement : le traitement me laissera-t-il des marques sur le visage ? Eh bien, sachez que dans 99,9 pour cent des cas, il n'en laisse aucune. Je vous expliquerai en quoi consistent ces marques, pourquoi elles apparaissent et ce qu'il faut faire pour éviter le 0,1 pour cent de risque.





Il n'y a pas  
deux visages pareils.





Je vous assure qu'il s'agit d'un traitement facile. Vous n'aurez qu'à vous investir dans le processus, de même qu'à lire et à respecter scrupuleusement les consignes.

Je vous proposerai des méthodes permettant d'adapter le traitement à vos besoins personnels, chaque visage étant unique. Peut-être souhaitez-vous raffermir votre peau devenue un peu flasque, diminuer l'apparence de vos rides sans avoir recours aux injections ou aux interventions chirurgicales, ou encore raviver votre teint. Dans toutes ces situations, les ventouses peuvent vous être utiles et redonner de la résilience à votre peau. C'est comme un soin du visage, mais sans produits. Cela ne peut que nous plaire.

Ce traitement peut également être utile dans d'autres situations, par exemple en cas de tension de la mâchoire due à une dysfonction de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM), de pilosité faciale, d'acné, de congestion des sinus, d'injections ou d'autres procédures cosmétiques. Dans tous ces cas, je propose des techniques qui y sont adaptées et qui permettront de profiter du traitement.

J'espère que vous trouverez des conseils utiles dans chacune de ces pages. Bienvenue dans le merveilleux monde de la thérapie faciale par les ventouses.

## HISTORIQUE DE LA THÉRAPIE PAR LES VENTOUSES

Ce genre de traitement existe depuis les débuts de la civilisation ; on trouve des preuves de son emploi dans la plupart des cultures de la planète. On y a eu recours pour de nombreuses affections, dont la douleur, diverses maladies et différents troubles digestifs, émotionnels et autres.

De la même manière, le recours aux ventouses à des fins cosmétiques remonte à l'Antiquité égyptienne, chinoise et européenne. On les a également utilisées dans les Amériques. Aux diverses époques de leur histoire, seules les familles riches et les membres de la haute société y avaient accès, le but étant de préserver l'apparence de jeunesse de leur peau.

Il faut savoir toutefois que les résultats de cette thérapie alternative et complémentaire utilisée partout dans le monde ne se mesurent pas facilement à l'aune des normes occidentales et que ses nombreux usages peuvent entraîner de la confusion quant à son application ainsi que des résultats pas toujours satisfaisants. Le traitement ne devrait pas être douloureux, mais plutôt agréable et apporter un soulagement. Quand il est bien fait, les résultats parlent d'eux-mêmes.

Alors que les usages cliniques de la thérapie par les ventouses ont varié au fil des ans, l'application de ventouses sur le visage en vue d'un rajeunissement cosmétique est restée populaire dans l'univers du bien-être. Au xx<sup>e</sup> siècle, quand les centres de bien-être ont commencé à offrir des soins de beauté, le recours aux ventouses de même qu'aux vibrateurs, aux racloirs et autres appareils mécaniques s'est répandu. Ces premières pratiques visaient diverses fins cosmétiques, dont l'atténuation de la cellulite et les traitements cutanés.

Plus récemment, soit durant les années 1970 et 1980, on a observé un intérêt croissant pour l'emploi de ventouses en vue de rajeunir le visage. De nos jours, c'est l'un des soins non invasifs les plus populaires dans les centres de bien-être.

