

# La gym faciale pour lutter contre les rides ?

*Par le Dr. Cécile Winter (chirurgien de la face et du cou spécialisée en chirurgie et en médecine esthétique du visage) du compte @dr.cecile.winter*

La gymnastique faciale peut aider à lutter contre le vieillissement des tissus du visage, même s'il faut évidemment rester mesuré sur les résultats que l'on peut en attendre.

## Une bonne méthode

Quand on parle yoga du visage, il faut absolument comprendre les gestes que l'on peut faire et ceux que l'on doit éviter. En effet, les spécialistes du yoga du visage pullulent sur la toile. Beaucoup des mouvements proposés peuvent aggraver la « chute » du visage et du cou mais aussi majorer les rides.

Alors voici un petit débriefing anatomique afin que vous puissiez tonifier votre visage sans le rider.

La majeure partie des muscles du visage sont superficiels et collés à la peau, surtout autour de la bouche et des yeux. Ainsi les mouvements excessifs et répétitifs vont entraîner la formation de rides. Il faut aussi garder en tête que ce n'est pas seulement la gravité qui nous tire le visage vers le bas, mais bien nos muscles. Froncez, plissez vos yeux... vous verrez vos sourcils descendre ! Contractez très fort le cou, vous verrez les coins de votre bouche et vos joues descendre !

Avec ce type de yoga, il faut penser gainage, c'est-à-dire ressentir une contraction sans mouvement apparent.

Comment faire ? Commencez tout d'abord face au miroir afin de vérifier que vous ne grimacez pas trop fort ni vers le bas. Imaginez le port de tête d'une danseuse étoile, tenez-vous bien droit et ressentez cette contraction partir du sommet du crâne afin d'activer les muscles qui tirent vers haut le regard et l'ovale sans plisser vos traits !

## D'autres options...

Il ne faut pas négliger l'intérêt d'un massage quotidien du visage pendant plusieurs minutes. Cela va améliorer la vascularisation des tissus, et ainsi leur oxygénation et leur élasticité. De plus, ces massages peuvent améliorer le drainage lymphatique du visage et la netteté de ses contours. Bref, prenez chaque jour un peu de temps pour s'occuper de nous, tout en douceur !

