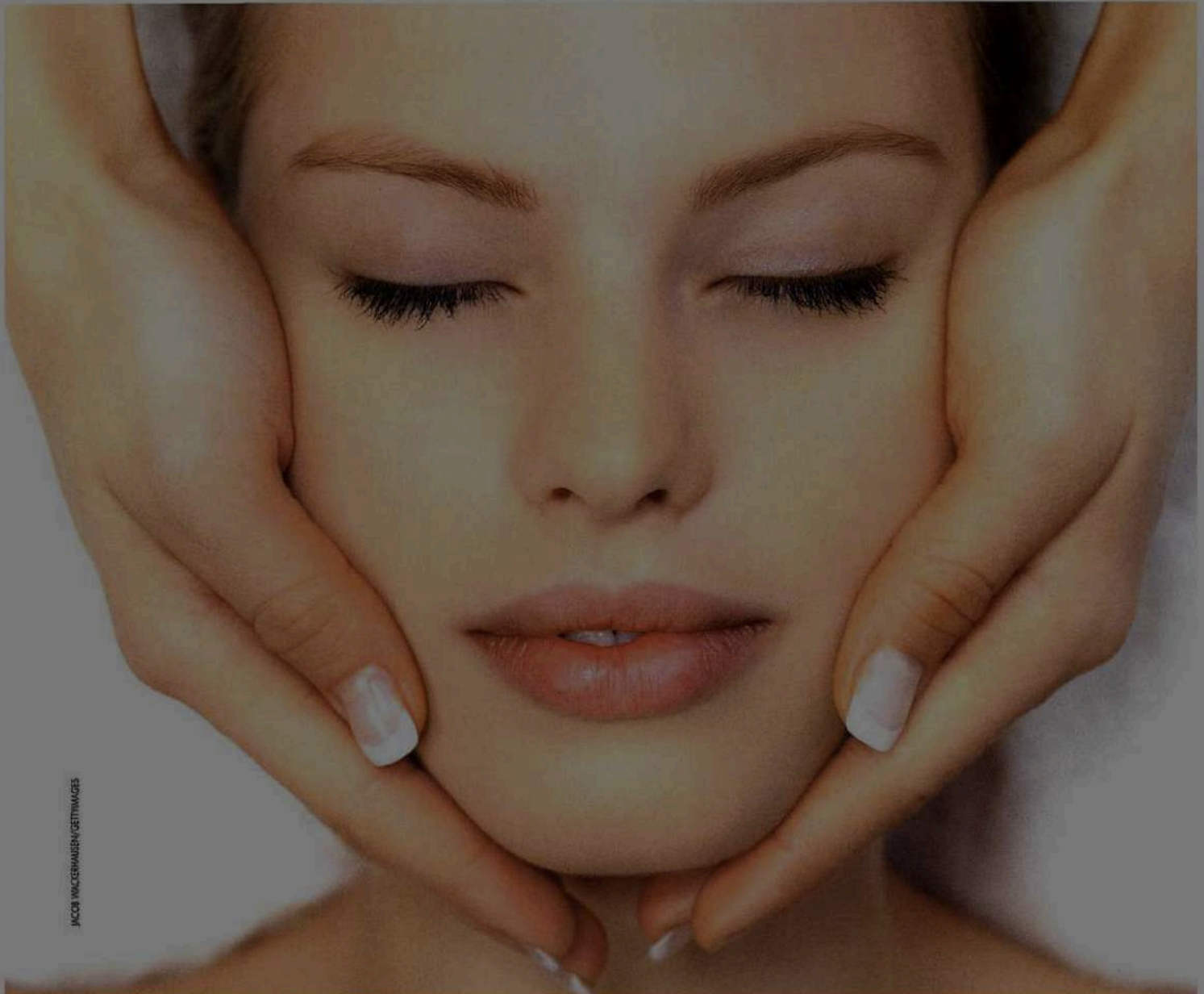




SOINS

MASSEZ, *repulpez!*

Les rituels en institut n'ont pas leur pareil pour lisser les rides, lifter la peau et doper l'éclat. Bonne nouvelle, on peut aussi s'y initier dans sa salle de bains : on vous explique comment. PAR VIRGINIE MARCHAND



JACOB WACERHAUSEN/GETTY IMAGES



Le Kobido liftant

Cette technique d'origine japonaise, dont le nom signifie « méthode ancestrale de beauté », apporte un effet repulpant immédiat et permet un repositionnement des volumes. Les mouvements utilisés (plus de 40 manœuvres) sont une alternance de pincements, de percussions, de vibrations, de pressions et de lissages pour, dans un premier temps, stimuler le métabolisme de la peau puis drainer et éliminer les toxines. En effet, dans la tradition japonaise, la purification des déchets est essentielle quand il s'agit de la beauté. C'est elle qui permet à l'organisme et aux énergies de mieux fonctionner, et donc à la peau de se régénérer plus facilement.

Dans votre salle de bains : les pincements Yoko peuvent être facilement reproduits face au miroir. Ces mouvements en deux temps stimulent les fibroblastes pour qu'ils produisent de nouveau assez de collagène pour regonfler les rides et produire un effet tenseur sur le visage. Une main à la verticale, l'autre à l'horizontale, les pouces servent à soutenir les tissus. On alterne les pincements entre le pouce et l'index et ceux entre le pouce et le majeur. Toujours d'un geste vif et tonique, de l'aile du nez vers l'extérieur du visage.

Je le fais où ? Massage visage et corps, Prodiges des Océans, Thalgo, 2h, 210€.

Le Pilates facial

Ce rituel de massage est directement inspiré de la méthode Pilates corporelle qui permet de s'assouplir et de se muscler. Ici, l'idée est de travailler en profondeur sur les muscles du visage avec un massage énergétique pour les libérer de leurs tensions mais aussi les remettre en place. Le but : lifter, remodeler, et même redensifier l'ensemble du visage. Le travail se fait en trois temps comme pour un cours de Pilates classique : l'échauffement de la peau avec des lissages qui activent la circulation et chauffent le derme ; l'entraînement avec une alternance de pétrissages et de pressions aux niveaux des zones relâchées (ovale, contour de l'œil, front) ; les étirements avec des pressions liftantes pour agir sur les muscles.

Dans votre salle de bains : adoptez sans hésiter les pressions liftantes de cette technique pour remonter l'ovale du visage. Appliquez un masque anti-âge sur la peau. Puis, mains à plat, entourez votre menton et exercez des pressions vers le haut du visage comme si vous vouliez remonter vos traits.

Je le retrouve où ? Orexcellence Pilates Visage, Institut Decléor, 1h, 82€.

Le modelage suédois

Ce massage anti-âge pour le visage a pour objectif de raffermir les muscles et de tonifier les tissus en favorisant la circulation du sang et de la lymphe. Il enchaîne du palper-rouler pour remédier à l'empâtement du bas du visage et remonter les pommettes, des lissages pour estomper le sillon nasogénien, un peu de stretching pour relever les commissures de la bouche... Et même des mouvements de sculpture (effectués avec les pouces en suivant les os du visage) pour remodeler les traits.

Dans votre salle de bains : si le palper-rouler est célèbre lorsque l'on parle de massages minceur, sur le visage, vous pouvez aussi compter sur son effet raffermissant. Attrapez de petits plis de peau entre le pouce et l'index et faites-les rouler entre vos doigts. En relançant la circulation veineuse et lymphatique, vous favorisez aussi l'élimination des graisses. Effectuez ces mouvements sur l'ovale du visage, les joues, les cernes, au niveau des sourcils et sur le front, toujours du bas vers le haut.

Je le retrouve où ? Le grand soin Néomorphose, Carita, 1h45, 210€.

LE BON TIMING

Il suffit d'une minute de massage seulement pour relancer la stimulation des cellules de jeunesse de la peau. L'important, c'est la régularité avec laquelle vous faites ces mouvements. Préférez agir peu tous les jours, plutôt que dix minutes une fois par semaine.

Les pincements Jacquet

Créés dans les années 1930 par le Docteur Jacquet, ces pincements sont très souvent utilisés au cours des soins en cabine, principalement dans les protocoles pour le visage. En effet, le fait de pincer la peau oblige le derme à résister à cette déformation, et donc aux cellules à augmenter leur production de collagène, d'élastine ou encore d'acide hyaluronique. Dès la fin du rituel, vous pouvez observer une décrispation des traits, des ridules moins apparentes et un visage repulpé.

Dans votre salle de bains : il vaut mieux opérer sur peau propre et sèche car si

vous appliquez un sérum ou une crème, vous risquez d'avoir du mal à attraper votre peau. Les pincements se font entre le pouce et l'index, du bout des doigts rapidement et plus ou moins en profondeur selon le résultat que vous souhaitez. En surface, vous travaillez sur le lissage des rides et l'éclat. Avec des pincements plus profonds, vous intervenez sur les muscles du visage, et donc sur la restauration des volumes.

Je le fais où ? Soin Régénérer, anti-âge global aux cellules natives végétales 4G, Yves Rocher, 1h15, 75€.



MAGÉLIARIE.COM/PHOTO.COM/STYLING VILLARD

Le Yu Yan chinois

Ce massage combine plusieurs techniques. Le rituel débute par un massage du crâne et de la nuque pour décontracter les traits du visage, puis pendant 30 minutes, la praticienne enchaîne lissages, acupressions du massage énergétique Tui Na et pétrissages. Ces manœuvres, tonifiant les muscles et le derme, relancent tout le métabolisme cellulaire. Pour drainer la lymphe du visage, des effleurages sont réalisés avec un rouleau de jade car cette pierre, symbole de longévité dans la tradition chinoise, posséderait des propriétés anti-âge.

Dans votre salle de bains : exercez des pressions sur trois points d'acupuncture avec la pulpe des doigts. Le premier se situe entre les sourcils et permet de dénouer les tensions oculaires, du front et de lisser la ride du lion. Le second, sur le sillon nasogénien, entre le coin de l'aile du nez et la commissure des lèvres, stimule un des muscles zygomatiques pour relever les coins de la lèvre supérieure. Enfin, le troisième, qui se trouve sur l'os de la pommette, sous l'iris, agit sur les muscles et remonte ainsi les joues.

Je le fais où ? Massage Yun Yan Liftant, La Maison du Tui Na, 50 min, 70€.

L'ENDERMOLOGIE : le rituel high-tech

Cette technique agit à la fois sur le fibroblaste (la cellule de jeunesse de la peau) et son environnement. La tête de soin de la machine, munie de clapets pour réaliser des battements, produit une aspiration qui réactive rapidement le processus de synthèse de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique. La praticienne la déplace sur le visage en suivant des points sur les méridiens pour favoriser la circulation des flux énergétiques et dispenser une séance de fitness aux fibroblastes. Les rides sont lissées illico, le teint plus clair, et la peau plus rebondie. Soin régénération cellulaire LPG, 1 h 15, 140€.

Le drainage anti-gonflette

Cette manœuvre académique est intégrée dans de nombreux soins anti-âge. Lorsque le métabolisme est au ralenti, la microcirculation sanguine et lymphatique est aussi freinée. La peau est moins oxygénée, son fonctionnement en pâtit et la production de collagène, d'élastine et l'élimination des toxines est moins efficace. Le visage paraît gonflé, les yeux cernés et le teint cireux. Les mouvements (succession de lissages, tapotements et pressions) permettent de relancer tout ce système. Ils vont toujours du centre du visage vers les contours, afin de « chasser » les liquides.

Dans votre salle de bains : commencez par les yeux. De la pulpe des doigts, sans appuyer, alternez des lissages du coin interne au coin externe, puis réalisez des tapotements toujours dans le même sens. Effectuez ces mouvements sur le cerne et sur la paupière supérieure. Puis partez des ailes du nez, mains à plat comme si vous vouliez caresser la joue, appuyez légèrement en remontant vers l'oreille et relâchez d'un coup sec.

Je le fais où ? Soin experts haute précision, Liss Absolu, Payot, 70 min, 70€.