



Avoir
de l'ALLURE



PHOTO BRUNO PONSARDI - MISE EN BEAUTÉ FLAVIO MANES / BEACASTAGE AGENCY



BEAUTÉ

Massage du visage

Un lifting naturel

Vous allez parfois vous faire masser le corps ...
Et pourquoi pas le visage ? N'hésitez pas, car non
seulement vous vous offrirez un délicieux moment
de bien-être, mais vous bénéficierez également d'un soin
anti-âge au double résultat, immédiat et à moyen terme.

PAR SABINE DURAND



Les techniques manuelles

On a davantage l'habitude d'aller se faire masser le corps que le visage, dommage. Outre le lâcher prise que cela permet, les bénéfices sur l'aspect de notre visage ne sont pas négligeables. Comme le massage agit positivement et sur les fibroblastes (ces usines de production de notre collagène et de notre élastine) et sur la micro-circulation sanguine, notre visage est plus lisse, galbé, détendu, lumineux...

Drainer pour détoxifier

À côté des pincements jacquet, connus depuis les années 30, où l'on pince subtilement la peau pour favoriser sa circulation sanguine, relancer son activité cellulaire, le drainage lymphatique, lui, est un massage doux, réalisé en surface de l'épiderme, pour stimuler la circulation de la lymphe et du coup aider à éliminer les déchets et les toxines qui s'y accumulent. Avec des variantes, comme cet aroma-drainage lymphatique Ahimsa, qui décuple les effets dudit drainage sur la fermeté de la peau, les rides, l'éclat du teint via l'utilisation d'huiles essentielles, ou une combinaison avec d'autres techniques, comme chez Martine de Richeville. Son soin entièrement manuel mêle effleurage, palper-rouler

et le fameux drainage, « le visage se détend visiblement, les peaux fragilisées retrouvent leur fraîcheur et leur capacité à se défendre contre les agressions extérieures ». Détente intérieure et extérieure assurée avec le massage très en vogue depuis deux ou trois ans, le Kobido, une tradition ancestrale japonaise très complexe, dispensée à l'ancienne par une cinquantaine de thérapeutes dans le monde et adaptée au monde contemporain occidental par les autres. « Elle stimule mécaniquement les tissus, l'énergie, équilibre le corps dans une dimension très holistique », explique Isabelle Trombert, directrice et fondatrice de l'école Ahimsa, qui lui consacre un livre (sortie prévue au printemps prochain).

Massage ancestral pour destresser

Qualifiée d'« ancienne voie de la beauté », le Kobido englobe une stimulation des points d'acupuncture et des zones réflexes, un travail sur les méridiens et un drainage lymphatique qui stimule la tonicité de la peau, améliore la circulation sanguine, favorise la relaxation... Considéré par beaucoup comme une alternative à la chirurgie esthétique, il joue à trois niveaux, les tissus superficiels, les tissus profonds et les muscles qui tapissent notre visage qu'il assouplit et relaxe pour lisser les rides d'expression. En fait, chaque centimètre carré de peau est pétri, tapoté, avec une attention particulière sur les tempes, le contour des yeux et des lèvres, les arcades sourcilières. Il se travaille par moitié du visage, ce qui permet de jauger le résultat « bluffant » et visible dès la première séance : le visage est libéré des tensions et crispations, la production de collagène et élastine dopée, l'ovale remodelé, la peau repulpée, les rides atténuées. Pour optimiser les effets, il est recommandé de s'offrir une séance par semaine au début puis de poursuivre, régulièrement, à raison d'une fois par mois. Parmi les techniques venues d'ailleurs figure aussi le Tui-na, qui « travaille sur les mêmes méridiens, utilise la même technique énergétique que le Kobido », ajoute Isabelle Trombert, mais ne suscite pas le même engouement. En effet, cette pratique chinoise, qui consiste notamment à pincer et rouler la peau, est un peu plus rude, donc aussi un peu moins adaptée à notre conception occidentale du massage. Quoiqu'il en soit, la dimension holistique gagne. Et ce n'est pas Chantal Lehmann qui dira le contraire, qui a mis 15 ans à développer son protocole HoliFitness, chargé de rééquilibrer les énergies et de travailler sur certains méridiens, masser et solliciter chacun des muscles du visage. Et ça marche : un laboratoire scientifique indépendant a réalisé un test auprès de 23 femmes et 9 hommes après 10 séances, qui montre une diminution moyenne de 43,2 % du volume de la ride de la patte d'oie, de 36,5 % du sillon nasogénien et de 34 % de la ride du lion. La peau serait liftée, régénérée, défroissée, estiment 81 % de ces volontaires.



Le massage machine

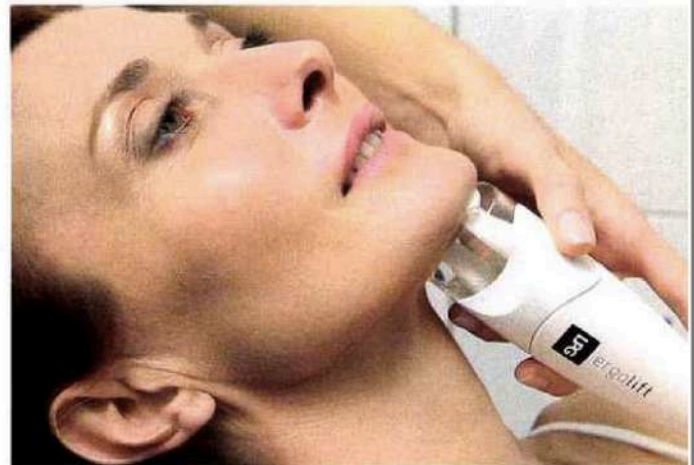
Si la plupart de ces massages sont réalisés à la main, d'autres le sont avec une machine. La main est plus généreuse, plus sensuelle, quand la machine est plus régulière, avec une intensité d'action qui peut être réglée en fonction de la qualité des tissus et de l'effet recherché. C'est le cas de LPG, rendue célèbre par son concept d'endermologie, une stimulation « aussi efficace qu'agréable » du renouvellement cellulaire. Un premier rendez-vous sert à évaluer le vieillissement de la peau pour adapter le réglage de la machine – en fait la vitesse des clapets, plus elle sera lente, plus l'action sera profonde. « Au niveau du derme la machine réveille le fibroblaste que nous appelons l'architecte de la peau », explique Karine Gautier, responsable formation pôle esthétique LPG.

Stimuler mécaniquement les cellules

Les fibroblastes sont en effet des cellules-clés dont le fonctionnement ralentit dès l'âge de 25 ans, mais qui ont l'avantage de ne pas mourir. D'où la possibilité de les redensifier, de les aider à se reconstruire de bonne qualité. En prime d'autres facteurs s'améliorent. Une étude scientifique menée auprès de 20 personnes sur la moitié de leur visage, a démontré qu'à raison de 24 séances de 15 minutes, la production d'acide hyaluronique augmentait de 80 %, la peau était ainsi réhydratée, repulpée. Toujours selon la même étude, le Collagène 9 augmente de 45 %, la luminosité de 97 %, le grain de peau se resserre, la lumière se reflète mieux. « En fait, les résultats de l'endermologie sont progressifs, mais ils sont rémanents pendant un mois ». Idéalement, effectuez 2 à 3 séances par semaine le premier mois, ensuite une fois par mois, « C'est comme un fitness de la peau, avec une vraie dimension plaisir, lâcher prise », ajoute Karine Gautier. Qui rappelle que la main reste



Pour raffermir, lisser et illuminer de façon naturelle la peau : la Wellbox S, LPG, 1199 €.



La plupart des soins anti-âge Ergolift de LPG durent 35 minutes mais si vous souhaitez une régénération cellulaire, il faut compter 1h15, soit environ 160 €.

présente « Pour apporter une dimension cocoon côté gauche quand le droit est traité avec la machine ». Carita, ne dit pas autre chose, qui estime que 70 % de sa méthode de soins est entre les mains expertes des professionnelles pour lesquelles elle a imaginé « un prolongement sensible », l'appareil Cinetic Lift Expert. Il allie trois énergies cinétiques, des micro-courants pour favoriser la microcirculation, stimuler les muscles et du coup raffermir les contours du visage, la photomodulation LED pour optimiser la synthèse de collagène et d'élastine et les ultrasons qui agissent comme un micro-massage. Un appareil que vous pourrez utiliser dans sa version cosmétique instrumentale à domicile, Mon Cinetic Lift Expert, avec ses 4 programmes de 4 mn à réaliser au choix chaque jour, perfecteur de peau, éclat, fermeté des contours

ou uniformité du teint. Avec la Wellbox S, développée par LPG, vous passez à 6 minutes de routine quotidienne, à choisir en fonction des résultats que vous attendez. Une alternative pour celles qui n'ont pas le temps, ou ne savent pas le prendre, pour s'offrir un moment à elles chez l'esthéticienne ou le kinésithérapeute. *



À utiliser chez soi Mon Cinetic Lift Expert, Carita, 390 €. Trois sérums : Clarté Fondamentale pour améliorer l'éclat du teint, le Sérum des Lagons pour hydrater en profondeur et le Sérum Poudré pour purifier la peau, qui peuvent être associés à la technologie de la machine pour favoriser une action anti-âge globale et intense.