

AUTO-MASSAGE DU VISAGE

LE BON GESTE POUR DÉFATIGUER LA PEAU

Si l'auto-massage du visage est un rituel beauté très répandu en Asie, il commence juste à se faire une place en Europe. Inspiré de la médecine traditionnelle chinoise, l'auto-massage du visage permet de diminuer les tensions, pour lisser les traits du visage et défatiguer la peau.

Alors comment masser son visage pour le sublimer ? Voici tout ce qu'il faut savoir sur le massage du visage !

L'auto-massage du visage : en quoi ça consiste ?

La beauté de la peau du visage dépend de bien des choses : **notre alimentation, notre routine de soin, notre niveau de stress, nos tensions, nos expressions**. Avec autant de facteurs qui influent sur la beauté de la peau, il existe bien des manières de l'embellir ! Parmi les gestes beauté incontournables, **l'auto-massage du visage** se révèle très intéressant.

Une pratique simple, très agréable, qui effectuée régulièrement, **permet de défroisser la peau et d'atténuer les signes de fatigue**.

En effet, entre les expressions qui parcourent notre visage et les tensions que nous accumulons au fil de la journée, tous les muscles du visage ont tendance à se tendre, parfois à rester contractés.

Le massage va alors permettre de **dénouer ces tensions**, à l'aide de gestes ciblés pour chaque partie du visage : **décongestionner le contour des yeux, lisser les contractions au niveau du front, defroisser le contour de la bouche**.

Quels sont les bienfaits de l'auto-massage du visage ?

Les bienfaits du massage du visage sont multiples. Tout d'abord, le massage du visage est relaxant ! Très agréable s'il est bien effectué, il permet de décontracter les muscles, et de s'accorder un moment pour soi.

L'auto-massage du visage peut même prendre place dans une routine de yoga du visage, pour un véritable moment de détente. Idéal pour **chasser le stress avant d'aller se coucher** !

Le massage du visage permet aussi de **stimuler la circulation sanguine et d'oxygéner la peau**. On prévient ainsi la stagnation du sang, et notamment de la lymphe au niveau des cernes, pour obtenir un teint plus lumineux, plus rosé, et plus uniforme.

Enfin, le massage du visage est **l'allié des peaux matures**. Si la pratique est régulière, il permettrait de lisser les rides d'expression, et de **retarder l'apparition de nouvelles rides**.

Associé à quelques exercices de gymnastique faciale pour tonifier les muscles du visage, c'est un très bon complément à une routine de soin anti-âge.

L'AUTO-MASSAGE DU VISAGE

POURQUOI ?



Se
détendre



Stimuler la
circulation
sanguine



Oxygéner
la peau



Retarder
l'apparition
de nouvelles
rides

QUAND ?



3 fois
par semaine
minimum



Le matin avec
une crème
hydratante



Le soir avec
une huile
végétale

Comment masser son visage ?

Afin d'obtenir des résultats visibles, le massage doit être pratiqué **au minimum 3 fois par semaine**. Gardez à l'esprit que **la régularité est la clé !**

L'auto-massage du visage est une pratique douce. Le but est de **défroisser la peau** et non de l'irriter, il convient donc de pratiquer **en douceur, sans trop appuyer**. Il faut éviter les « déplacements de matière » et les frottements.

Avant de commencer votre massage, prenez le réflexe de **toujours hydrater la peau**.

Le matin, vous pouvez vous masser **en appliquant votre crème hydratante**, pour réveiller la peau.

Le soir, vous pouvez **miser sur une huile végétale** pour un massage plus long et plus intense. Attention tout de même à choisir une huile qui correspond à votre type de peau, notamment si vous avez la peau grasse ou sujette aux imperfections : évitez les huiles comédogènes et trop riches. Soyez également vigilants aux huiles photosensibilisantes, si vous avez prévu de passer la journée au soleil.

Si votre objectif est avant tout de réduire les signes de l'âge, vous pouvez réaliser votre massage du visage en appliquant un sérum, puis une crème anti-âge.

Auto-massage du visage : un massage complet pour embellir la peau

Chaque peau et chaque visage possèdent ses spécificités. En ce sens, le massage doit être adapté à vos besoins, n'hésitez donc pas à créer votre propre routine de massage.

COMMENT ?



1 Stimulez l'ensemble du visage

Passez vos paumes de mains sur tout le contour



2 Activez la circulation sanguine et la circulation lymphatique

Effectuez des mouvements circulaires du bout des doigts



3 Raffermissiez l'ovale du visage

Pincez légèrement la peau entre les index et les pouces en remontant du menton jusqu'aux oreilles



4 Détendez les tensions sur les tempes et le front

Exercez une légère pression au milieu du front, puis faites glisser vos doigts vers les tempes en zig-zag



5 Décongestionnez la zone du regard

Effectuez des mouvements circulaires autour de l'œil



6 Défroissez le contour de la bouche

Effectuez de petits cercles sur tout le contour des lèvres

RÉALISEZ CHACUN DE CES GESTES 5 FOIS

Pour vous inspirer ou apprendre les bons gestes, le web regorge de tutoriels massage du visage, mais il existe aussi de nombreux livres de méthodologie. En attendant, voici une première routine de massage qui permet de défroisser l'ensemble du visage. Attention, pensez bien à toujours vous laver les mains avant de commencer cette routine.

- **Stimulez l'ensemble du visage** en passant vos paumes de mains sur tout le contour, là où vous sentez que vous en avez besoin, pour commencer à détendre la peau.
- **Activez la circulation sanguine et la circulation lymphatique** en effectuant des mouvements circulaires du bout des doigts, et en appuyant légèrement. Partez du cou pour remonter sur le contour de la mâchoire, avant de faire le tour du visage en passant par les tempes et le front.
- **Raffermissiez l'ovale du visage** en plaçant vos pouces sur le menton. Pincez légèrement la peau entre les index et les pouces puis remontez jusqu'aux oreilles en maintenant la pression. Faites le même geste en faisant de petits pincements tout le long de la mâchoire.
- **Détendez les tensions au niveau des tempes et du front.** Du bout des doigts, exercez une légère pression au milieu du front, puis faites glisser vos doigts vers les tempes en zig-zag. Ne pratiquez ce geste que de l'intérieur du visage vers l'extérieur.
- **Décongestionnez la zone du regard** en appuyant avec deux doigts au coin interne de l'œil. Maintenez la pression en dessinant un demi-cercle sous l'œil, en suivant la ligne des cernes. Faites le même geste en dessinant un demi-cercle au-dessus de l'œil, sous l'arcade sourcilière. Terminez en effectuant des cercles complets autour de l'œil, en partant toujours du coin interne de l'œil.
- **Défroissez le contour de la bouche**, en exerçant une légère pression du bout des doigts. En maintenant cette pression, effectuez de petits cercles sur tout le contour des lèvres. Si le sillon nasogénien est trop visible à votre goût, estompez-le en réalisant de petites pressions tout du long, avec la pulpe des doigts.

Pour tirer profit de cet auto-massage du visage, **réalisez chacun de ces gestes 5 fois.**

Dernière petite astuce pour celles qui ont peur de mal faire : des accessoires de massage, comme les rollers en pierre semi-précieuse, peuvent aider à détendre la peau facilement.