

ELLE

ÉDITION
BELGE

N°99 NOVEMBRE 2011
MENSUEL 3,90€

CHÈRIE,
FAIS-MOI
UN PETIT...
IL VEUT UN
ENFANT
PAS MOI

SI SI, ELLE EST
MARRANTE!
GWYNETH
PALTROW

SKI ÉCOLO
LES DESTINATIONS
À DÉCOUVRIR

RAJEUNIR!

URGENCE
BELGIQUE
IL FAUT
DÉNONCER
LES MARIAGES
FORCÉS

LES NOUVELLES
SOLUTIONS
ANTI-ÂGE
CHIRURGIE
COSMÉTO
MAKE-UP
FOOD...

MODE
PAS CHÈRE
**NOS MUSTS
À PETITS
PRIX**

32 PAGES

POUR LES ARMES
CONTRE L'IVG
**CES AMÉRICAINES
QUI FLINGUENT
LE FÉMINISME**

VÉCU
J'AI COUCHÉ
AVEC MON
POTE GAY



www.elle.be

Pratiquer régulièrement une gymnastique faciale et des automassages du visage redonne de la tonicité à la peau et du peps aux muscles de soutien du visage. Peu importe qu'on la fasse le matin ou le soir, l'essentiel est la régularité.

Trouvez une position confortable, assise ou debout, dos bien droit, épaules basses et tête droite, ou allongez-vous si vous vous sentez ainsi plus détendue. Avant le massage, appliquez une crème hydratante ou une huile nourrissante (huile d'argan, de carotte, de noisette...). Inspirez et expirez profondément cinq fois avant de commencer. C'est parti !

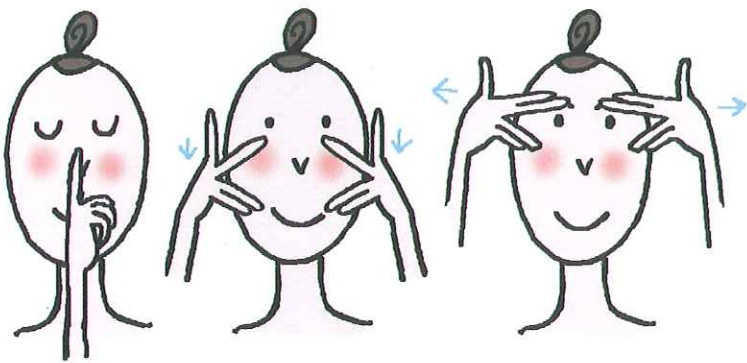
Le regard

✓ **Pour lisser les pattes d'oie** et tonifier les paupières relâchées. Fermez les yeux, paupières détendues, puis louches. Maintenez 5 secondes, puis ouvrez lentement les yeux et fixez un point précis devant vous. Répétez 5 fois.

✓ **Pour gommer les cernes et les poches.** Placez les annulaires en biais sous les paupières inférieures, au niveau de la pointe des pommettes, puis tirez doucement vers le bas en essayant de fermer fortement les yeux.

✓ **Pour décrire la ride du lion.** Placez les majeurs et les annulaires au milieu des sourcils tout en étirant légèrement vers les tempes, puis essayez de fermer fortement les yeux. Maintenez 5 secondes et répétez 5 fois. Entre ces exercices, décontractez les yeux en tapotant du bout des doigts tout autour des orbites.

Merci à Claudia Zackariya-Dau du Serendip Spa à Bruxelles (www.serendipspa.com).



La bouche

✓ **Pour repulper les lèvres.** Bouche fermée, pincez vos lèvres entre l'index (en haut) et le pouce (en bas). Effectuez des minipincements symétriques, du centre des lèvres vers la commissure. Revenez au milieu et recommencez pendant 2 minutes.

✓ **Pour atténuer les sillons naso-géniens.** Faites de petits pincements vifs mais doux, entre le pouce et l'index, tout le long des sillons naso-géniens, en partant du bas et en remontant vers les narines, pendant 2 minutes.

✓ **Pour tonifier les zygomatiques.** En partant de la commissure des lèvres, remontez vers le creux de la joue puis vers le contour externe des pommettes en faisant des petits chassés avec la tranche du pouce. Recommencez plusieurs fois cette trajectoire (pendant 2 minutes minimum) et terminez en faisant un point de pression, de chaque côté du visage, en haut de l'oreille, mains sur la tête. Fermez les yeux et relaxez-vous en respirant profondément.

Merci à Vanessa Perreira, spécialiste des soins Biologique Recherche chez Spasiba à Bruxelles (www.spasiba.be).



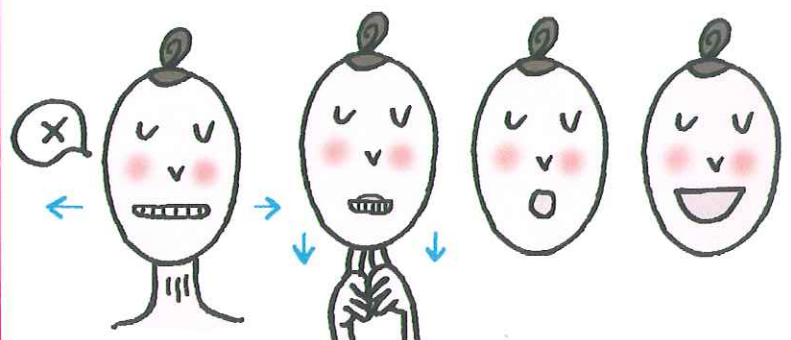
L'ovale du visage

✓ **Pour effacer le double menton.** Prononcez «x» en exagérant la prononciation et en étirant au maximum la commissure des lèvres jusqu'à sentir tous les muscles et tendons du cou se tendre. Maintenez 5 secondes et répétez 5 fois en détendant la bouche entre chaque série en faisant plusieurs petits «o» doux.

✓ **Pour redessiner l'ovale.** Placez les pouces sous le menton, puis ouvrez la bouche en poussant la mâchoire inférieure vers le bas tout en maintenant une forte résistance avec les pouces. Maintenez 5 secondes et répétez 5 fois.

✓ **Pour remonter les pommettes.** Appuyez les mains bien à plat de chaque côté du visage, prononcez «i» en serrant les dents et en étirant au maximum les coins de la bouche, puis tirez la peau vers les oreilles. Maintenez 5 secondes et répétez 5 fois.

Merci à Nathalie Simoens, formatrice au Spa Cinq Mondes du Dolce La Hulpe (www.dolcelahulpe.com).



DES IDÉES EN PLUS ?

✓ Foncez sur www.lessentieldejulien.com et découvrez sur ce blog les vidéos où Julien Kaibeck, spécialiste de la beauté au naturel, se met en scène avec humour pour illustrer sa gym faciale rajeunissante.

✓ Prenez le temps de lire les notices qui accompagnent les crèmes anti-âge. La plupart des marques y proposent une gestuelle d'application qui non seulement renforce l'action du soin, mais constitue aussi à elle seule une gym coup de jeune.

✓ Offrez-vous le Stimuloval de Méthode Jeanne Piaubert : un petit appareil de massage à passer sur le visage, avant l'application de la crème, pour stimuler les circulations sanguine et lymphatique et favoriser la détox. Peau tonique et teint clair à la clé ! (En parfumerie)