



## SE SENTIR BIEN

# Massage : le grand retour du modelage liftant

**L**e massage pour rajeunir et lifter le visage, ça marche ! Il permet de relancer la synthèse des fibres élastiques de la peau. On parle ici de mécanostimulation, et j'y crois beaucoup ! », affirme le Dr Anny Cohen-Letessier, dermatologue.

Cette stimulation par massage sollicite les muscles du visage qui soutiennent la peau. Les tonifier permet de mieux tenir sa peau. « On le voit bien quand on se muscle le corps, la peau est, elle aussi, retendue », constate encore la dermatologue. Voilà pourquoi le modelage est LA tendance anti-âge de cet hiver. De plus, il correspond à une attente très forte des femmes qui veulent un soin efficace mais non invasif, qui puisse se faire entre midi et deux, pendant la pause déjeuner. Mécanique ou manuel, faites votre choix.

### On s'offre un modelage mécanique

Une étude\* avec biopsie a démontré que la stimulation mécanique de la peau permettait d'augmenter le taux de collagène dans la peau. Après 10 séances d'aspiration dite séquentielle, les dermatologues ont constaté une augmentation de la synthèse d'acide hyaluronique de 80 % et d'élastine de 46 %.

Parmi les modelages mécaniques du visage, les cures d'Endermologie LPG permettent, avec des embouts adaptés, de travailler sur des zones précises du visage. Karine Gautier, responsable de la formation, explique : « En cure d'attaque, on conseille une dizaine de séances de 30 minutes à raison de deux par semaine, puis des séances d'entretien tous les mois. »

40 € les 30 min. Pour se renseigner : [endermologie.com](http://endermologie.com)

\* Étude LPG menée par le Pr P. Humbert.

### On découvre le massage venu d'Asie

Le massage japonais Kobido ou le massage traditionnel chinois sollicitent les muscles peauciers, font circuler la lymphe, relancent la microcirculation... avec des résultats probants sur la netteté des traits. À la Maison du Tui Na, compter 70 € les 50 min ([lamaisondu-tui-na.com](http://lamaisondu-tui-na.com)) et chez Lanqi, 48 € les 40 min ([lanqi-spa.com](http://lanqi-spa.com)). En France : voir le site [kobido.com/france.html](http://kobido.com/france.html) et celui de l'Union française des professionnels de médecine traditionnelle chinoise [ufpmtc.fr](http://ufpmtc.fr)

### On galbe sa "zone V"

À faire dès que vous avez 5 minutes : le modelage japonais pour lutter contre l'affaissement du bas du visage. Ce massage drainant va insister sur les points lymphatiques. Chizu Saeki, consultante beauté japonaise, garantit un ovale redessiné en quelques mois.



**1** Les deux pouces sous le menton, faites-les glisser le long de la mâchoire jusqu'aux points lymphatiques situés sous les oreilles.



**2** Appuyez doucement dans les creux situés derrière les oreilles.



**3** Pressez les ganglions lymphatiques situés derrière l'oreille avec la main opposée.



**4** Descendez doucement jusqu'à la clavicule. Répétez de l'autre côté.

Exercices tirés du livre Les Secrets de beauté des Japonaises, de Chizu Saeki, édition Marabout, 19 €.