

# nos rituels de jeunesse

Alimentation, exercices  
ou stylisme adapté: nos bonnes  
idées pour se sentir bien  
dans son corps et dans sa tête.

## DESSERRER LES DENTS

Les ostéopathes vous le diront, serrer les dents a beaucoup de conséquences sur le corps, comme sur le vieillissement du visage. « Cela favorise l'affaissement du bas du visage, avec création d'un pli d'amer-tume au coin des lèvres et, à la longue, des bajoues », assure Jocelyne Rolland, kinésithérapeute, fondatrice du Centre de rééducation de la beauté (reeducation-beaute.com). A l'inverse, sourire permet de remonter les traits. Le conseil : dès que l'on est sur son ordi, moment propice au serrage inconscient de la mâchoire, on pense à ouvrir légèrement la bouche, les dents ne doivent plus du tout être en contact. Mieux, on force le sourire, ce qui active les muscles de soutien.

## SE MASSER LE VISAGE

Parce qu'il stimule les muscles (toujours eux !) mais aussi le drainage et la circulation, le Kobido – un massage musculaire et drainant profond venu du Japon – est recommandé par Aline Faucheur\*, spécialiste de cette méthode. Elle propose ces quelques gestes, à répéter pour chaque zone entre cinq et dix fois. Au total, ce sont à peine cinq minutes à s'accorder chaque soir en appliquant sa crème.

1. **Faites glisser** vos paumes du bas du cou vers le menton, une main après l'autre. Il faut que le geste soit ferme et profond.
2. **Attrapez** votre menton entre vos doigts, positionnés comme une pince. Faites-les glisser en tirant vers les oreilles.
3. **Avec la pulpe des doigts**, lissez la peau du menton vers les tempes, en suivant la ligne de l'ovale. Puis, de la même manière, lissez de la bouche vers les oreilles, puis de l'arête du nez vers les tempes en soulignant les pommettes.
4. **L'index et le majeur** positionnés autour de l'œil, faites glisser les doigts en effectuant une légère pression du coin interne de l'œil vers la tempe. Terminez par des tapotements sous l'œil.
5. **Au niveau du front**, faites glisser la pulpe de vos doigts à l'horizontale, les deux mains en même temps, du centre vers l'extérieur, comme pour écraser les rides.



## METTRE LA TÊTE EN BAS

C'est prouvé, le yoga aide à bien vieillir, notamment parce qu'il aide à mieux gérer le stress et qu'il agit sur l'inflammation et l'immunité. Les postures inversées sont particulièrement bénéfiques pour cela. « Dès que la tête est plus basse que le cœur, ce dernier baisse son rythme, ce qui permet d'accéder à un vrai calme », explique Frédérique Choukroun, cofondateur de l'Espace Bikram Paris\*\*. On agit aussi sur les glandes endocrines et sur l'oxygénation du cerveau. Autre bon point jeunesse : les circulations sanguine et lymphatique étant boostées, la peau du visage est mieux irriguée et oxygénée. La posture reine : celle sur la tête, si on a de l'expérience. Autre asana (ou posture) : celle du « chien tête en bas ». Les options plus praticables : 1. Debout, jambes tendues, on se penche vers l'avant en essayant de toucher le sol. Puis on attrape ses coudes et on se détend totalement. 2. On s'allonge sur le sol, les jambes en l'air appuyées contre un mur. Pour garder la tête plus basse que le cœur, on peut glisser sous son bassin une couverture pliée.

## PROTÉINER LE PETIT DÉJEUNER

« Le muscle sauve du vieillissement », clame Jocelyne Rolland. Il augmente le métabolisme de base, qui baisse avec l'âge, ce qui permet de mieux brûler ce qu'on consomme, donc de ne pas prendre du poids avec les années. Il assure aussi la tonicité de la silhouette et du visage. Pour le conserver, il y a l'exercice, mais il y a aussi ce qu'on mange. Une récente étude parue dans le « Journal of Nutrition » montre qu'il est plus productif de répartir la prise de protéines sur les trois repas quotidiens que de ne les consommer qu'au déjeuner ou au dîner. La synthèse protéique au niveau du muscle est alors de 25 % supérieure. En revanche, pas question de tomber dans les menus hyper protéinés, néfastes pour la santé, il s'agit ici de consommer une petite quantité de protéines à chaque fois, au total pas plus de 50 g par jour. Le bon équilibre ? Alternier protéines animales et protéines végétales, comme le tofu, les lentilles, le quinoa, les noix, les amandes...