

Passerez au lifting naturel

Rajeunir sans injections c'est possible ? Oui, grâce aux techniques de massage qui repulpent instantanément (et durablement si elles sont pratiquées régulièrement) le visage. **Par Cécile Guerrier**

Avant d'envisager une injection de Botox ou d'acide hyaluronique, si on essayait ces protocoles manuels 100 % naturels ? L'idée : « Stimuler les muscles profonds du visage, la circulation sanguine et énergétique, en plus d'apporter une détente maximale », explique Valérie Gautier thérapeute holistique et énergéticienne. Le résultat est souvent bluffant : en une heure, les traits sont remontés et les rides repulpées comme après une séance d'injections (on comprend pourquoi les actrices les réclament avant un tapis rouge). L'effet est durable à raison d'une séance par mois. Bonus : ça délasse complètement, surtout lorsqu'on est stressée.

Le Ko Bi Do japonais

Ce massage liftant pratiqué depuis des millénaires au Japon est basé sur un millier de gestuelles savantes. Peu de thérapeutes savent le pratiquer dans les règles de l'art mais beaucoup de protocoles en spas et instituts s'en inspirent car les effets sont bluffants à court et moyen terme. **Le principe** : des pressions tonifiantes et des mouvements glissés pour drainer et évacuer les toxines tout en relançant la microcirculation. Ciao le visage crispé et bonjour l'effet zen.

Pour qui ? Si on est stressée avec des rides et des cernes à gommer.

Les adresses : Soins-Massage du Visage « Ko Bi Do » Liftant et Repulpant.

50 min, 100 € dans les spas Cinq Mondes ; Massage Anti-Âge Kea Imperial par Valérie Gautier, 90 min, 130 € au Tigre Yoga Club, 06 70 06 17 00 ; Kobido 75 min, 60 €, Institut Faucheur Paris ; Massage Kobido 55 min, 87 €, Thalasso Spa Carnac.

Le lifting chinois

Entre médecine chinoise, acupuncture et massage thérapeutique, ce massage global stimule les muscles faciaux et relance les énergies du corps.

Le principe : cibler les points d'acupuncture de la tête pour relancer le « Chi » (l'énergie), du visage mais aussi du crâne, de la nuque et des trapèzes. Modelage, drainage, et lissage des rides se font au stylet ou au rouleau de jade.

Pour qui ? Si on est crispée, fatiguée, au bout du rouleau émotionnellement ou lors d'une cure détox.

Les adresses : Yu Yan Liftant, Maison du Tui Na, 70 €, 50 min, lamaisondutui.fr, 01 45 24 53 89 ; Soins Liftant Lanqi, 76 €, 60 min, lanqi-spa.com, 01 44 38 72 05.

Les mains en or

Le Modelage Holifitness visage de Chantal Lehmann : un bilan et un protocole sur mesure pour estomper les rides d'expression, le tout associé à des échauffements et des respirations pour rééquilibrer les énergies (90 min 220 €, 01 78 76 90 02)

Le remodelage visage de Martine de Richeville : un lifting manuel très tonique et technique qui ne nécessite pas de démaquillage. Les actrices et working girls y vont à l'heure du dej (45 min, 110 €, 01 44 94 09 38)

L'Endermolift LPG

Le principe : imaginez un palper-rouler soft pour le visage où les micro battements des clapets créent une onde stimulante sur les cellules. L'instrument est impressionnant mais très doux sur la peau, d'ailleurs la tête de l'appareil peut aller sur le contour des yeux ou des lèvres. La séance (environ 60 €) dure 45 min, comptez-en une dizaine pour un effet durable et visible.

Pour qui ? Celles qui ont des rides un peu marquées, une peau terne, déjà un peu fripée et/ou qui n'aiment pas les massages manuels.

Les adresses : sur endermologie.com.

L'acupuncture anti-âge, on y croit ?

- Oh oui ! Bonne mine visible dès la première séance et sans laisser de traces, le lifting par acupuncture consiste à piquer une trentaine de fines aiguilles sur le visage, le contour des yeux et le décolleté pour réveiller les méridiens
- Une détente fantastique pour tout le visage (et le cerveau en prime)
- On a testé, on est conquise. Aculifting Méthode Claret-Coquet, 200 € la séance de 30 min. À Paris et à Lyon (04 78 84 23 12)