

Catherine Pez

15 minutes
de gymnastique
faciale
à faire dans
la voiture 

 LES EDITIONS DE
L'HOMME

Vous voyagez en voiture matin et soir entre la maison et le bureau? Vous perdez tous les jours un temps fou dans les bouchons? Vous arrivez souvent à destination le visage tendu et les traits crispés? Alors pourquoi ne pas profiter de vos trajets en voiture pour faire votre gymnastique faciale? Ce livre vous propose une série d'exercices simples, efficaces et spécialement choisis pour la conduite automobile. Cette séance de mise en beauté vous donnera un précieux coup d'éclat et vous fera retrouver le chemin de la détente.

Catherine Pez est l'auteur du best-seller *La gymnastique faciale*, qui a été traduit en plusieurs langues. Elle offre des conseils et des outils pratiques pour contrer les effets du vieillissement cutané.



ISBN 978-2-7619-3031-4



9 782761 930314

Groupe
Livre
Quebecor Media

Du même auteur



Table des matières

Avant-propos ▶ 5

Avertissement ▶ 6

Introduction ▶ 7

La voiture, un endroit privilégié pour
pratiquer la gymnastique faciale ▶ 8

Votre code de la route ▶ 9

Un peu de mécanique ▶ 11

À vos muscles, prêtes, partez! ▶ 17

De votre point de départ
à votre point d'arrivée ▶ 49

Choisir les bons itinéraires ▶ 55

Conclusion ▶ 63

LE SOURIRE TENDU

Muscles sollicités

Les platysmas, qui soutiennent le cou et l'ovale du visage.

Objectif

Adieu le cou de poulet, les marques du temps et les plis qui trahissent l'âge et l'abus de soleil !

Plein gaz

Étirez ces grands muscles en forçant sur votre mâchoire inférieure. Bouche ouverte, tirez votre mâchoire vers le bas en forçant sur la tension. Exagérez le mouvement. Tenez 5 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 10 fois de suite.





Vous êtes sur la bonne voie si vous ressentez une tension au niveau des tendons du cou. Vous pourriez peut-être même sentir une crispation qui mettra quelques secondes à s'estomper.



Ralentissez si cette crispation est trop pénible, qu'un muscle qui travaille produit de l'acide lactique, et que c'est ce qui provoque la crampe. Si vous avez mal, c'est que votre muscle s'est mis à travailler !

LA GIRAFE

Muscles sollicités

Les platysmas, qui soutiennent le cou et lui permettent de rester ferme et sans rides.

Objectif

Allonger votre cou et lui redonner de la tonicité sans l'épaissir.

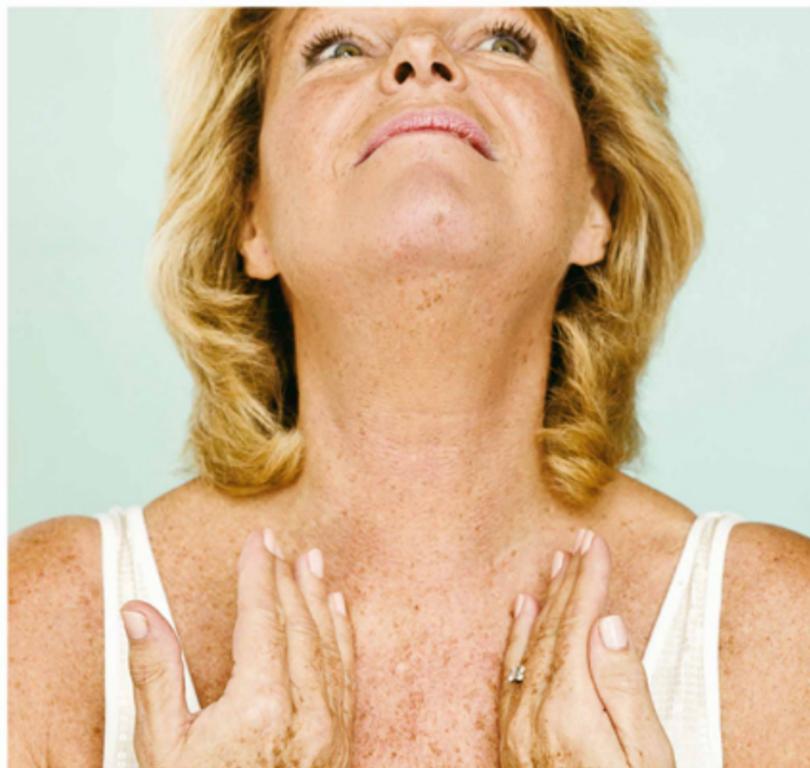
Attention !

Attendez d'être arrêtée à un feu rouge avant de faire cet exercice. Il serait très dangereux que vos yeux quittent la route alors que vous conduisez !

Plein gaz

Étirez le cou en levant le menton et en avançant la mâchoire vers l'avant. Tenez la tension 5 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 10 fois de suite.





Vous êtes sur la bonne voie si vous sentez vos ligaments s'étirer, avec en prime une tension sous le menton.



Ralentissez si cette tension devient désagréable. Levez alors le menton moins haut vers le plafond. Mais sachez que cet exercice est parfait pour stimuler les fibres du cou.

SUR LE BOUT DE LA LANGUE

Muscles sollicités

Les digastriques, qui sont très performants pour la structure et les contours du visage.

Objectif

Remédier à l'affaissement de l'ovale de votre visage.

Plein gaz

Appuyez très fermement la pointe de votre langue sur votre palais, juste derrière la rangée avant de vos dents. Tenez 5 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 10 fois de suite.





Vous êtes sur la bonne voie si vous ressentez une crispation de la mâchoire et une tension au niveau du cou. Tout cela est normal et témoigne de l'efficacité du travail musculaire.



Ralentissez si cette tension vous semble insupportable. Vous reprendrez lors de votre prochain trajet.