

# Muscler son visage

 Débutant

## Introduction

Vos froncements de sourcils ont creusé une vilaine ride du lion, vos larges sourires ont profondément marqué votre sillon naso-génien et dessiné de petites pattes d'oie... Les expressions du visage provoquent, avec le temps, les rides d'expression. Vous voulez estomper ces rides et retrouver un faciès tonique ? Découvrez quelques exercices de gym faciale pour muscler le visage, destinés autant aux femmes qu'aux hommes.



**Télécharger et imprimer gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://rides.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

## Zoom sur les muscles du visage

### De nombreux muscles...

Notre corps compte quelque 600 muscles, dont 60 se trouvent sous la peau du visage et sont en mouvement quasi permanent. Une trentaine d'entre eux sont en effet responsables des expressions du visage.

- Lorsque vous souriez par exemple, vous utilisez près d'une vingtaine de muscles, tels que les zygomatiques ou le risorius.
- Pour froncer ou lever les sourcils, vous faites fonctionner le muscle frontal, le pyramidal et le corrugateur du sourcil pour ne citer qu'eux. Froncer les sourcils nécessite en effet bien plus de muscles qu'un simple sourire.

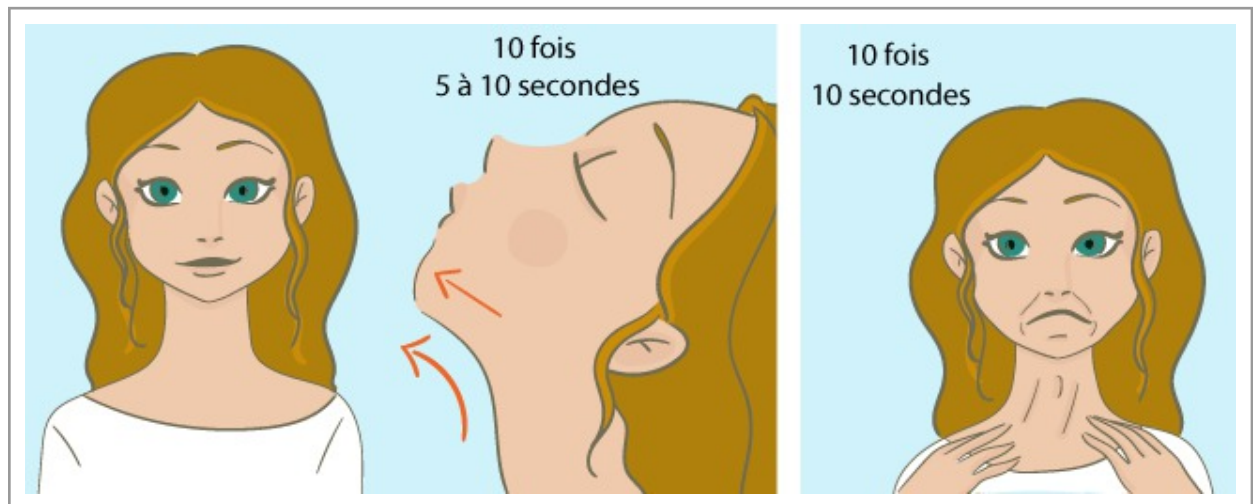
Les muscles du visage étant pour la plupart attachés à la peau, d'où le nom de muscles peauciers, ils créent à force de se contracter, les rides d'expression.

### ...à faire travailler régulièrement

Comme on travaille ses biceps, ses pectoraux ou ses abdominaux à la salle de sport pour les raffermir et remodeler notre corps, on peut également pratiquer la gym faciale pour tonifier les muscles du visage.

- Vous pouvez commencer à muscler votre visage dès que les premiers signes de l'âge apparaissent : relâchement des traits, rides qui s'installent...
- Si la peau est très relâchée, il faudra faire de la gymnastique faciale intensive dans les premiers temps :
  - faire chaque exercice 10 fois, tous les deux jours, pendant 15 jours ;
  - en entretien, faire chaque exercice 5 fois, tous les deux ou trois jours.
- Comme pour les abdominaux, pour que les exercices soient efficaces, il faut tenir les postures en tension jusqu'au bout avant de relâcher.

## 1. Raffermissez votre cou en musclant votre visage



Pour raffermir une peau du cou relâchée, ou pour éviter que la peau de votre cou ne se relâche, pratiquez ces deux exercices de gym faciale.

### Exercice 1

- Relâchez les épaules.
- Regardez devant vous, tête droite.

- Inclinez la tête en arrière et avancez simultanément la mâchoire du bas en avant.
- Tenez la position pendant 5 à 10 secondes, et répétez 10 fois.

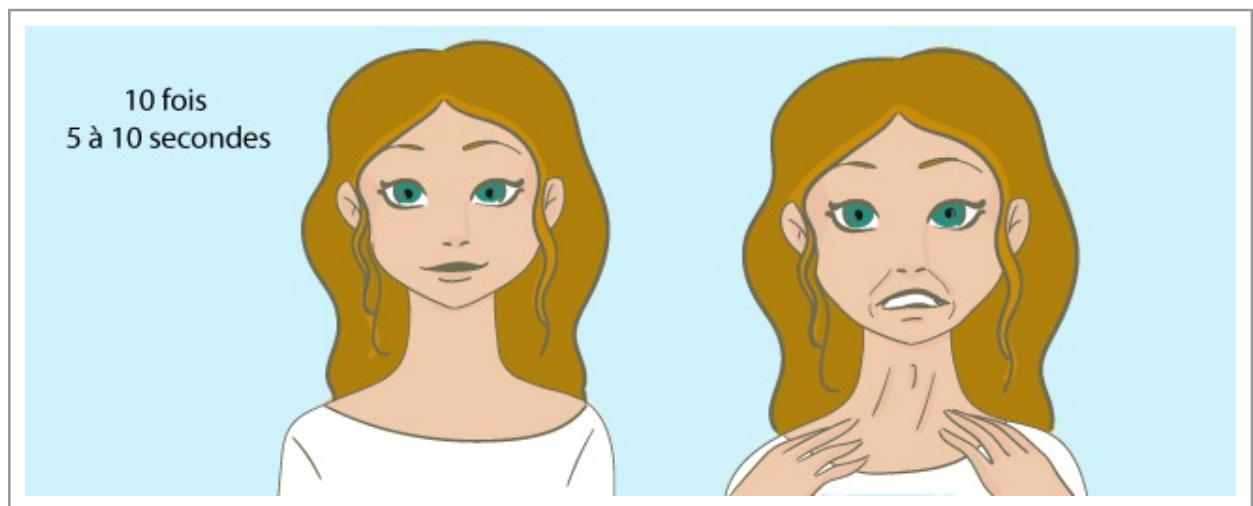
Avec cette posture, vous devez sentir que les muscles situés sur le cou, sous le menton, tirent légèrement.

## Exercice 2

- Bouche fermée, contractez la mâchoire du bas pour étirer les muscles du cou.
- Tenez une dizaine des secondes et relâchez.
- Répétez l'exercice 10 fois.

Si vous tirez suffisamment, vous pouvez même, en plaçant vos mains sur au-dessus de votre poitrine, sentir les pectoraux qui se contractent.

## 2. Musclez votre visage pour redessiner l'ovale de votre menton

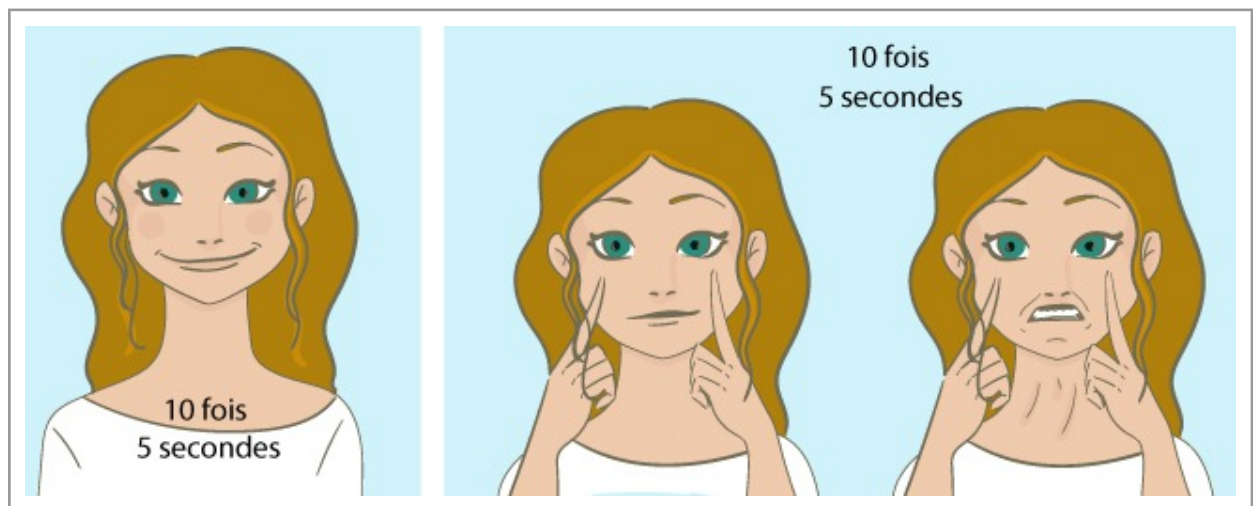


Pour redessiner l'ovale du menton, il faut travailler les muscles abaisseurs de l'angle de la bouche. Chaque jour, chez vous ou dans la voiture, réalisez cet exercice simple :

- Placez-vous devant un miroir.
- Regardez droit devant vous.
- Baissez les coins de la bouche, en tirant fort vers le bas, comme si vous faisiez la moue.
- Tenez la grimace pendant 5 à 10 secondes puis relâchez, et recommencez 10 fois.

Vous allez sentir travailler les muscles autour du menton, et même dans le cou.

### 3. Musclez vos joues



Pour muscler le milieu de votre visage, et notamment vos joues et vos pommettes, pratiquez les deux exercices suivants.

#### Exercice 1

Le risorius est l'un des muscles principaux du sourire. Pour le muscler et redessiner votre sourire :

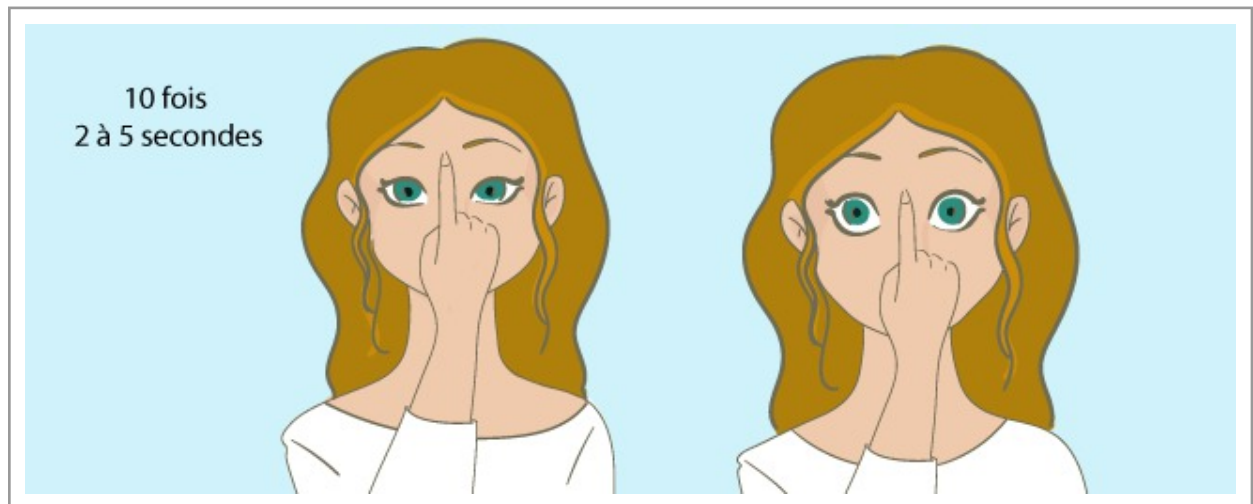
- Devant la glace, souriez en faisant remonter les angles de la bouche le plus loin possible vers les oreilles.
- Gardez le sourire étiré pendant 5 secondes et relâchez.
- Répétez 10 fois de suite.

#### Exercice 2

Pour rehausser vos pommettes, pratiquez cet exercice simple mais moins glamour que l'exercice du sourire :

- Gardez la bouche fermée et les mâchoires légèrement serrées.
- Posez vos index sur les pommettes pour sentir le muscle travailler.
- Remontez la lèvre supérieure comme un chien qui montrerait les crocs.
- Restez dans cette posture 5 secondes avant de relâcher.
- Recommencez une dizaine de fois.

## 4. Estompez votre ride du lion



La ride du lion est la ride qui se creuse lorsque, soucieux ou en colère, vous fronchez les sourcils. Pour l'estomper, il vous faudra travailler le muscle corrugateur du sourcil de la façon suivante :

- Posez votre index entre vos sourcils pour sentir le muscle bouger.
- Écarquillez les yeux, et tenez les sourcils relevés 2 à 5 secondes, puis relâchez.
- Répétez cette posture 10 fois de suite.

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [Bien se muscler](#)
- [Bien muscler ses abdominaux](#)
- [Bien muscler ses cuisses](#)
- [Bien se muscler les fesses](#)
- [Prévenir l'apparition des rides](#)
- [Recettes de soins antirides maison](#)
- [Réaliser un soin du visage maison](#)
- [Comment éviter les rides](#)
- [Comment muscler les fessiers](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : [www.ooreka.fr/contact](http://www.ooreka.fr/contact)