

SYLVIE LEFRANC • ENA NARUMI

Préface par **Keiko Suyama**, fondatrice de **Bijo**;

Les expertes
beauté aux
200 000
ABONNÉS

MA RÉVOLUTION

beauté du visage



Yoga du visage,
automassages du fascia,
face taping: vos protocoles
100 % naturels pour
un visage transformé
en 4 semaines



LEDUC 

Une méthode beauté du visage inédite, aussi efficace que la chirurgie esthétique et moins invasive? Découvrez la révolution beauté de Sylvie Lefranc, l'experte française du yoga du visage, et d'Ena Narumi, facialiste japonaise réputée, pour une peau rayonnante et une action anti-âge, en toute sécurité.

Dans ce livre 100% pratique, retrouvez :

- **Des solutions pour chaque zone :** ovale, menton, bouche, mâchoire, sillon nasogénien, front, yeux.
- **Une méthode en 3 temps :** détendre en agissant sur les muscles et les fascias, renforcer grâce au yoga du visage et remodeler avec les auto-massages et le *face taping*.
- À chaque étape, **des exercices pas-à-pas et illustrés qui combinent les différentes techniques** pour réduire visiblement les tensions, les rides et corriger l'affaissement des traits.
- Pour chaque zone ou problématique: **un programme en 4 semaines ultra-simple à intégrer dans votre routine quotidienne.**

Le premier programme beauté du visage 100% naturel aux résultats durables.

SYLVIE LEFRANC est experte en yoga du visage, en énergétique chinoise pour la beauté du visage, et facialiste. Elle est la créatrice d'une méthode holistique unique, à laquelle elle a formé plusieurs centaines de praticiennes. Elle a à cœur de prodiguer des conseils et des soins destinés à révéler la beauté naturelle de chaque visage. Elle est l'auteure de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc, dont *Je m'initie au yoga du visage* et *Mes secrets de beauté holistique*.

ENA NARUMI est une facialiste japonaise, créatrice notamment du Face-Pointer, un outil révolutionnaire permettant de dénouer les tensions et de libérer les adhérences au niveau du fascia pour un visage sublimé.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3331-1



editionsleduc.com
LEDUC 



Rayons : Beauté,
bien-être

MA RÉVOLUTION

beauté
du visage

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Maeva Perrin

Relecture : Audrey Peuportier

Design de couverture : Caroline Gioux

Conception graphique : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Photographies de couverture et intérieures : Catherine Delahaye

Stylisme : Amélie Callier Broyer

Illustrations intérieures : Adobe Stock

© 2025, éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris - France
ISBN : 979-10-285-3331-1

SYLVIE LEFRANC • ENA NARUMI

Préface par Keiko Suyama, fondatrice de Bijo;

MA RÉVOLUTION

beauté du visage

**Yoga du visage,
automassages du fascia,
face taping : vos protocoles
100 % naturels pour
un visage transformé
en 4 semaines**

LEDUC 



Sommaire

Avant-propos.....7

Introduction.....14

Chapitre 1

Ovale du visage..... 57

Chapitre 2

Double menton..... 57

Chapitre 3

Lèvres et contour
de la bouche..... 79

Chapitre 4

Joues et mâchoires..... 105

Chapitre 5

Sillon nasogénien.....127

Chapitre 6

Front.....147

Chapitre 7

Paupière supérieure
et regard 167

Chapitre 8

Poches et cernes187

Glossaire205

Avant-propos

Depuis plus de dix ans, j'ai présenté divers produits de beauté japonais et des méthodes d'automassage aux Français. J'ai constaté que de nombreuses personnes en France voient apparaître les rides du front, les problèmes autour des yeux, les rides du sillon nasogénien et le relâchement de l'ovale du visage, bien plus tôt que les Japonais. En réponse à cela, j'ai proposé des méthodes de *layering* japonais, étape par étape, ainsi que des appareils de soin pour le visage, tout en cherchant une solution plus profonde. C'est alors que Sylvie Lefranc m'a contactée pour me dire qu'elle s'intéressait au Face-Pointer et qu'elle voulait que je le trouve. J'ai immédiatement pris contact avec Ena Narumi au Japon.

Le Face-Pointer, développé par Ena Narumi, repose sur une approche orientale qui rééquilibre le fascia, les muscles et la circulation lymphatique, en mettant l'accent sur l'équilibre global du corps. J'ai été intriguée par cette approche et convaincue que cet outil pourrait devenir, tout comme l'est aujourd'hui le Gua Sha, un élément essentiel de la routine de soins à domicile pour les Européens.

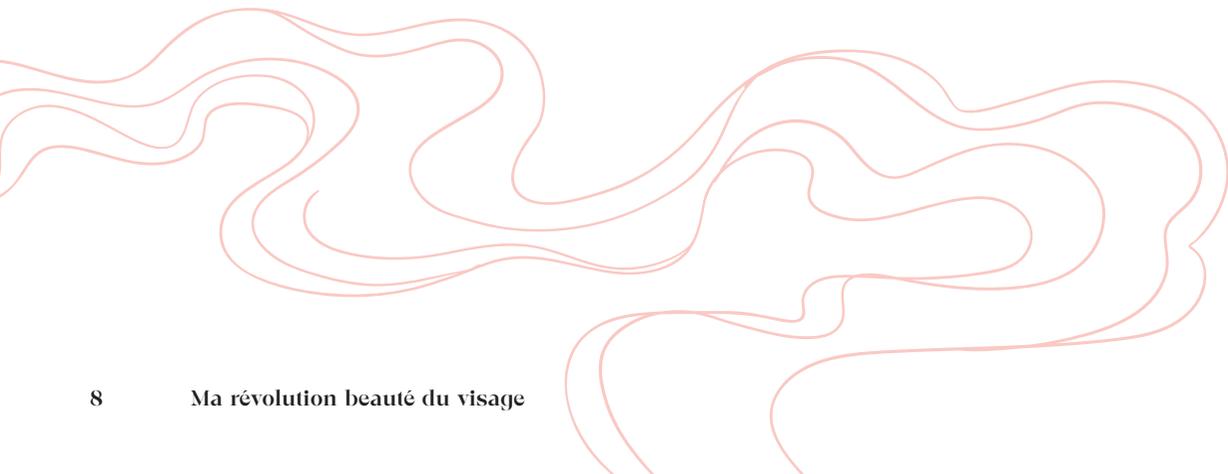
Nous pensons souvent que les rides et le relâchement du visage sont provoqués par des problèmes localisés dans le visage même. Cependant, Ena Narumi explique que la cause profonde se trouve ailleurs. Si le vieillissement joue bien entendu un rôle, il est loin d'être le seul motif de ces phénomènes. Ces problématiques résultent en effet également de nos habitudes d'expression faciale, de notre façon de parler, du serrement inconscient des mâchoires pendant le sommeil, ainsi que des tensions au niveau du cuir chevelu, du cou et des épaules. Notre posture quotidienne et notre manière de nous asseoir ont, elles aussi, un impact sur notre visage. Il est donc essentiel de comprendre l'état de notre visage et d'en identifier les véritables causes pour mieux nous connaître.

Je suis ravie d'avoir pu réunir Sylvie Lefranc, une experte française renommée en yoga du visage, qui combine des exercices faciaux, du shiatsu et des méthodes holistiques de beauté pour favoriser une peau jeune et éclatante, et Ena Narumi, facialiste japonaise réputée. Sylvie s'est révélée particulièrement sensible à l'importance du lien et de l'équilibre corps-esprit, un principe central dans la culture nipponne. Elle intègre dans sa pratique des techniques de respiration et de libération émotionnelle, tout en promouvant un mode de vie holistique incluant une alimentation saine et une gestion des émotions apaisée, partant du principe que cela forme un tout et que l'on ne peut pas travailler sur un aspect isolément des autres.

Ce que ces deux femmes ont en commun, c'est leur engagement à ralentir les signes du vieillissement, sans recourir au Botox ou à la chirurgie esthétique, en transformant le visage à l'aide de méthodes naturelles. Ces techniques sont accessibles à tous et peuvent produire des résultats rapides et efficaces grâce à l'utilisation d'outils et de bandes adhésives (*face taping*). Et pour cela, il n'y a pas de bon moment. On me demande souvent : « N'est-il pas trop tard pour commencer ? » Sachez qu'il n'est jamais trop tard ! Le moment où vous en prenez conscience est le moment idéal pour commencer.

Je ne peux donc que vous inviter, à partir d'aujourd'hui, à utiliser les techniques de Sylvie et Ena pour illuminer votre visage, redonner de l'énergie à votre peau, et renforcer votre confiance en vous !

Keiko Suyama





La beauté de l'intérieur

Peu importe l'âge, le sexe ou la couleur de la peau, tous les êtres humains sont concernés par le processus de vieillissement.

Partant de ce constat, au lieu de me concentrer uniquement sur la beauté superficielle, j'ai entrepris de développer une méthode unique pour véritablement transformer le visage en profondeur. Mon approche consiste à détendre les muscles, à les renforcer et à améliorer la peau, ce qui permet de modifier le visage à partir de son noyau.

En apprenant à utiliser correctement son visage et en adoptant de nouvelles habitudes, cette transformation profonde est un accomplissement à la portée de tous.

« Quand le visage change, l'esprit change. Et quand l'esprit change, la vie change. »

Avec le télétravail et les restrictions sur les sorties durant la pandémie de COVID-19, le manque d'exercice quotidien et le fait de rester longtemps dans la même posture ont provoqué chez l'ensemble des personnes concernées des tensions et des adhérences musculaires, non seulement sur le visage, mais aussi au niveau du cou, des épaules et de la tête. Cela a entraîné une sensation de lourdeur et de fatigue, ainsi que des troubles mentaux et émotionnels liés au stress.

La cause de ces différents problèmes est à chercher du côté de la mauvaise circulation sanguine, qui résulte elle-même de l'interruption des mouvements du visage, du corps et de l'esprit. De plus, le temps passé en visioconférence a augmenté, ce qui a conduit un nombre croissant de personnes à se préoccuper de l'apparence de leur visage à l'écran.

En d'autres termes, plus de personnes sont aujourd'hui soucieuses de leur apparence qu'avant la pandémie. Parmi ces préoccupations, le visage fatigué et vieillissant occupe une place de choix. La vie avec des masques a accéléré l'apparition des rides et l'affaissement du visage, et beaucoup viennent me consulter en exprimant une vague inquiétude : « Je réfléchis depuis longtemps à la chirurgie esthétique, mais je ne veux pas d'un visage qui en porte les traces. Je veux simplement l'améliorer. » Les demandes de ce type ne cessent d'augmenter.

Et les points concernés sont nombreux : les rides du front et la ride du lion, les gonflements autour des yeux, le relâchement des paupières, le creusement des cernes, l'allongement du nez, les rides autour de la bouche, le sillon nasogénien, les rides d'amertume, le double menton...

Il y a encore quelques années, beaucoup de personnes acceptaient ces signes comme simplement liés à l'âge, les estimant inévitables. Mais aujourd'hui, c'est différent. Nous vivons dans une époque où il est possible de vieillir en préservant sa beauté et sa vitalité, tout en profitant pleinement de la vie qui est unique, et nombre de gens l'ont compris et sont déterminés à agir.

Mon souhait le plus cher est d'aider chacun d'entre vous à gagner en confiance à mesure que les années passent. Je désire également voir de plus en plus de personnes capables de transformer elles-mêmes leur propre visage, devenant actrices de leur beauté. En intégrant la méthode que j'ai développée, fondée sur la théorie et les techniques permettant de transformer le visage par ses propres moyens, chacun peut acquérir cette compétence. Le plus grand nombre pourra ainsi apprécier sa beauté actuelle tout en menant une vie longue et épanouie.

Ena Narumi



Quelle joie immense pour moi de venir vers vous aujourd'hui avec ce nouvel ouvrage, dans lequel j'ai eu le grand honneur de m'associer à Ena Narumi, facialiste japonaise, pour vous proposer une approche plus profonde, plus globale, et plus aboutie encore pour la prévention et la correction des signes de vieillissement sur votre visage !

Après m'être principalement nourrie pendant plus de vingt années des sagesses et médecines traditionnelles indienne et chinoise que j'ai partagées avec vous dans mes précédents ouvrages, la vie a, ces dernières années, porté mes pas au Japon, où j'ai eu le bonheur incommensurable de Rencontrer, grâce à Keiko Suyama, Ena Narumi.

Rencontrer avec un « R » majuscule, car, au-delà du partage de techniques de facialiste, c'est une véritable reconnaissance mutuelle d'une approche commune du visage, que ce soit sur les plans les plus physiques (muscles, fascia, peau...), ou sur les plans les plus symboliques. Une mission identique également, celle de consacrer notre vie à contribuer à ce que chacun et chacune se sente bien dans sa peau, bien dans son âge, bien dans son corps et bien dans son visage.

Bien qu'ayant l'une et l'autre exercé nos arts dans des pays très différents, dans des cultures très différentes, sur des visages très différents, nos expériences respectives nous ont conduites à développer une conception commune et alignée du visage et de son évolution à travers le temps. Toutes deux, nous partageons la vision d'un écosystème intégral du corps reliant les signes de vieillissement du visage à une dynamique musculaire beaucoup plus globale au niveau du corps, et accordons une immense importance au fascia, élément clé dans la transformation de notre apparence physique.

Comme les lectrices et élèves qui me suivent depuis longtemps le savent, j'insiste beaucoup dans mon enseignement sur l'importance de la détente et de la relaxation, tant sur le plan du système nerveux que sur le plan musculaire, car, contrairement à ce que nous pensons souvent, l'accentuation des marques de vieillissement sur notre visage est bien plus souvent le fait de crispations musculaires que de relâchements. C'est la raison pour laquelle la réalisation d'exercices de contraction des muscles du visage dans la gymnastique faciale ou le yoga du visage peuvent s'avérer délétères et accentuer encore les problématiques au lieu de les résoudre.

Il est donc essentiel de détendre préalablement toutes les tensions musculaires, de libérer les adhérences au niveau du fascia, avant de venir tonifier.

Et pour que les effets de chaque pratique soient les plus durables possibles, les massages ou la pose de *face tapes* apporteront la touche finale pour un visage sublimé.

Ena Narumi et moi avons donc développé une méthode commune en trois étapes, qui vous offre, pour chaque grande problématique rencontrée sur le visage, un programme mensuel d'exercices à réaliser quotidiennement afin de venir, en cinq à dix minutes par jour, transformer votre apparence physique, mais aussi de retrouver beaucoup de légèreté dans votre corps et de joie dans votre quotidien.

Je vous souhaite une joyeuse découverte et une merveilleuse pratique.

Affectueusement,

Sylvie Lefranc





Introduction

LA RÉVOLUTION BEAUTÉ DU VISAGE

Ena Narumi et Sylvie Lefranc s'engagent pleinement depuis plusieurs décennies pour accompagner les visages dans le bien-vieillir, et savent toutes deux à quel point « changer un visage peut changer l'esprit et la vie ».

Ena Narumi, en tant que formatrice en esthétique et esthéticienne, se concentrait initialement principalement sur les approches superficielles telles que les soins de la peau. Cependant, même en proposant des cosmétiques de haute qualité, le simple fait de traiter la surface de la peau ne permettait pas de résoudre les problèmes fondamentaux de ses clients. Déterminée à trouver une solution, elle a alors constitué une équipe médicale composée de spécialistes (docteurs en médecine, en pharmacie, kinésithérapeutes, cliniciens), et a commencé à travailler avec eux au développement d'outils complémentaires. Ils les ont testés sur le terrain pour créer des produits qui transforment réellement l'apparence du visage et apportent des résultats concrets.

Au cours du processus de recherche et de développement, elle s'est également intéressée à la structure interne de la peau, ainsi qu'aux os, à la graisse et aux muscles. En écoutant de nombreux clients et en touchant leur visage, elle a compris que la plupart de leurs préoccupations n'étaient pas liées à la peau elle-même, mais plutôt à l'affaissement. En effet, beaucoup de personnes ne parvenaient pas à trouver une solution aux déformations des contours et des parties du visage causées par le relâchement.

La raison du relâchement était en réalité à chercher du côté de l'affaiblissement des muscles. Avec l'âge, les muscles du visage

s'atrophient, et les habitudes d'expression accumulées au fil des ans peuvent entraîner une rigidité musculaire, provoquant ainsi des déformations. Comme avec le remodelage corporel, il est possible de prévenir la détérioration et les déformations liées au relâchement en activant en profondeur les muscles du visage.

Ena Narumi rejoint en ce sens complètement l'approche de Sylvie Lefranc par le yoga du visage et le *face taping*.

La méthode proposée dans ce livre par Ena Narumi et Sylvie Lefranc ne se limite donc pas à une approche superficielle du visage. Elle se caractérise par un processus en trois étapes pour changer le visage : « **détendre, renforcer et remodeler** » les muscles et les **fascias** situés en profondeur. Il s'agit d'une méthode de beauté « radicale et autonome » qui transforme le visage de l'intérieur. En comprenant la structure du visage et en adoptant un entraînement approprié, chacun peut atteindre le visage idéal.

La méthode de beauté radicale et autonome

Au sens où Ena Narumi et Sylvie Lefranc la conçoivent, la beauté ne se résume pas à des solutions temporaires, mais consiste à identifier la cause des problèmes et à y remédier à la source. Elles croient fermement que la capacité à changer son propre visage est essentielle. Elles œuvrent donc pour déceler les origines profondes des problématiques du visage et transmettent les méthodes pour les résoudre, permettant ainsi à chacun d'effectuer des entraînements avec ses propres mains ou des outils. Il est en effet possible de transformer son visage sans avoir recours à la chirurgie. La joie ressentie lors des changements est immense. Non seulement cette méthode peut être commencée à tout moment par tout un chacun, sans formation préalable, mais le résultat est également naturel et stable. Au fur et à mesure de l'entraînement, le visage change progressivement : après un mois, les contours s'affinent ; après deux

mois, le visage acquiert une forme plus définie et tridimensionnelle ; après trois mois, les yeux retrouvent leur éclat et le visage rayonne de vitalité.

Qu'est-ce que la beauté vitale ?

Ena Narumi et Sylvie Lefranc considèrent que la beauté est synonyme de vitalité. En tant qu'êtres vivants composés de tissus corporels, nous possédons, indépendamment du sexe ou de l'origine ethnique, une « sensibilité esthétique » innée qui nous permet de discerner la vitalité. À travers nos yeux, nous percevons le « flux » et la « dynamique » d'une personne. Ces deux éléments sont largement influencés par la structure osseuse qui sert de fondation, ainsi que par la mobilité (glissement) des **fascias**, qui jouent un rôle clé dans la beauté vitale.

Qu'est-ce que la beauté du visage ?

Au cœur de l'esthétique japonaise comme dans l'approche du yoga du visage développée par Sylvie Lefranc, il existe un concept fondamental : la beauté de l'équilibre, où la structure (la base) est en harmonie avec la nature, créant ainsi une esthétique de l'espace. Cela représente une caractéristique unique de la beauté japonaise, qui consiste à percevoir la beauté à travers l'harmonie. Si l'on considère la structure osseuse comme la base du visage, alors la beauté réside dans l'équilibre avec les autres tissus (muscles, graisses et fascia en particulier). Ainsi, la véritable essence de la beauté faciale est l'individualité, mise en valeur par la structure osseuse. Cette harmonie entre la structure osseuse et les autres tissus crée la beauté chez tous les êtres humains du monde.

L'APPROCHE PAR LE FASCIA

Le fascia est une membrane qui enveloppe tout ce qui compose le corps (muscles, tissus, organes...) et se développe comme un réseau entre les différents organes. Le fascia musculaire est un type de fascia qui recouvre un ou plusieurs muscles.

Il peut se détériorer à cause de la sédentarité, de postures prolongées, de blessures ou d'inflammations, ce qui peut entraîner une accumulation anormale (épaississement et durcissement excessifs) si elle est laissée sans traitement.

Par ces membranes, le visage est lui aussi connecté à l'ensemble du corps, avec lequel il interagit. Par conséquent, il est important de maintenir non seulement la souplesse de la peau du visage, mais aussi celle des tissus sous-cutanés et des muscles du corps entier au quotidien, afin de garantir un mouvement fluide et harmonieux (flux profond et superficiel).

Une méthode en trois étapes : détendre, renforcer, remodeler

Pour résoudre les problématiques de vieillissement, la méthode la plus rapide consiste à d'abord détendre les muscles et à libérer les adhérences du fascia devenu rigide. Nous avons donc élaboré une méthode en trois étapes : **Détendre ➔ Renforcer ➔ Remodeler**.

Pour vous proposer l'ouvrage le plus pratique possible, nous l'avons organisé par zone du visage/problématique et, au sein de chacune de ces entrées, nous vous proposons cette fameuse méthode en trois étapes. Pour ancrer cette pratique dans votre quotidien, vous trouverez à la fin de chaque chapitre un programme sur quatre semaines avec les exercices correspondants.

Détendre

« Détendre » signifie relâcher les tensions musculaires et défaire les adhérences du fascia. Lorsque les tensions sont résolues, les obstacles au mouvement des muscles sont éliminés, ce qui élargit l'amplitude des mouvements des muscles faciaux. Cela rend plus faciles les sourires et améliore la flexibilité des muscles du visage. Il faut savoir que ce dernier possède au total environ 50 muscles, de tailles variées et disposés en couches superposées. La mastication fluide n'est possible que grâce à la coordination efficace de plusieurs de ces muscles, qui tous sont interconnectés. Par exemple, pour réduire les **sillons nasogéniens**, on pourrait être tenté de se concentrer sur le relâchement des muscles autour de la bouche. Cependant, cela ne résoudrait pas le problème en profondeur. Le **muscle grand zygomatique**, situé en profondeur sous les sillons nasogéniens, est en réalité connecté vers le haut en diagonale. En suivant ce muscle, on découvre qu'il est lié au muscle temporal qui s'étend au-dessus de l'oreille via l'os. Pour atténuer les sillons nasogéniens, il ne suffit donc pas de cibler un seul muscle. Une approche qui prend en compte l'interconnexion des muscles du visage et l'analyse en profondeur est nécessaire.

La première partie de la méthode repose par conséquent sur des exercices d'étirement et d'assouplissement des muscles excessivement tendus, sur le visage, mais également dans la musculature périphérique (nuque, trapèzes, pectoraux...). Pour chaque problématique sur le visage, deux programmes de détente vous sont proposés, l'un intégralement manuel, l'autre avec le **Face-Pointer**.

Renforcer

La deuxième étape consiste à renforcer les muscles. Cela se fait en exerçant les muscles faciaux pour les rendre plus robustes et tonifiés. La pratique régulière d'exercices spécifiques de yoga du visage contribue à créer une définition et une dimension sur le visage.

Remodeler

Enfin, la dernière étape permet de remodeler le visage. Après avoir détendu et renforcé les muscles et les fascias, on utilise des étirements pour repositionner ces éléments à leur place naturelle. On fixe ensuite cette nouvelle position à l'aide du *face taping* pour maintenir les résultats obtenus.

Le Face-Pointer

Le Face-Pointer est un outil de beauté très utile pour détendre les raideurs à l'origine des relâchements du visage. En appliquant une pression constante et ciblée, il stimule en profondeur, ce qui permet de libérer pleinement les capacités naturelles du corps. Il favorise ainsi une peau saine et une silhouette harmonieuse.

Cet outil, dont la forme est semblable à celle d'un stylo, possède deux extrémités arrondies d'une grande précision : une tige simple composée d'une pointe et une tige triple composée de trois pointes. Et la forme conique du ressort qui se trouve dans le corps du dispositif offre une flexibilité et une extension idéales. En conséquence, même avec une utilisation quotidienne, la force « idéale » reste constante, permettant ainsi de presser les zones concernées de manière fluide.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Le Face-Pointer présente certaines précautions d'emploi et il est déconseillé de l'utiliser dans les cas suivants : pression artérielle anormale, douleurs ou troubles sensoriels, peau extrêmement fragile, grossesse, traitement médical (consulter un médecin avant toute utilisation en cas de séjour à l'hôpital).

Il ne doit pas être utilisé sur les zones suivantes : yeux, narines, oreilles, muqueuses, larynx, nombril et région du nombril, peau présentant des inflammations (lésions, acné, boutons, eczéma ou autres problèmes de peau).

Le Face-Pointer a été conçu selon l'esthétique minimaliste, une approche qui s'inspire du concept traditionnel japonais du « zen ». Dès sa phase de développement, tout ce qui était superflu a été éliminé pour ne laisser que l'essence fondamentale de la « beauté ». En affinant cette esthétique minimaliste, le Face-Pointer symbolise l'outil de beauté fonctionnel, comparable à un art traditionnel.

Le Face-Pointer est principalement fabriqué dans deux régions japonaises mondialement reconnues pour leur excellence dans l'artisanat : Ōta-ku à Tokyo et Sabae, dans la préfecture de Fukui. Il combine l'attention minutieuse des artisans, qui s'appuient sur des traditions séculaires, avec des améliorations fonctionnelles.



L'APPROCHE FACE TAPING

Le **face taping** consiste en l'application de bandes adhésives élastiques sur le visage.

Comme l'acupression, cette pratique a de profondes racines historiques, puisque, dès l'Antiquité, les Grecs et les Romains utilisaient des bandes de tissu pour soulager les douleurs musculaires et articulaires du corps.

Le *taping* tel que nous le connaissons aujourd'hui a été principalement développé au Japon, dans les années 1970, par le chiropracteur et acupuncteur Kenzo Kase. Ce docteur a d'abord créé une méthode de traitement non invasive pour soulager la douleur et favoriser la guérison musculaire du corps, avant de décliner cette technique pour le visage à des fins notamment esthétiques.

Cette technique utilise des bandes adhésives élastiques et hypoallergéniques qui sont appliquées directement sur la peau pour soutenir les muscles, défroisser les fascias, favoriser la circulation sanguine et lymphatique, et réduire l'inflammation.

Il existe de nombreuses techniques d'application des *tapes*, qui sont plus ou moins aisées à réaliser en toute autonomie. Vous trouverez dans cet ouvrage des applications de difficulté variée, afin que vous puissiez vous les approprier en toute sécurité au cours de votre programme mensuel.

Il est important de lire attentivement la suite de cette partie avant de réaliser les applications de *tape* qui sont décrites dans chacun des chapitres suivants.

Le bon choix de *tape*

Les *tapes* que l'on utilise sur le visage sont des *tapes* spécifiques, ayant une grande souplesse et une adhérence compatible avec la fragilité de la peau du visage. En aucun cas vous ne devez appliquer des *tapes* réservés au corps sur le visage.

En outre, la qualité du *tape* (colle et tissu) est très importante, surtout si vous optez pour des applications de nuit pendant lesquelles les *tapes* resteront collés sur votre visage huit heures environ.

Avant toute application à grande échelle sur le visage, il est conseillé de faire un test de sensibilité en plaçant un petit morceau de *tape* à l'intérieur de l'avant-bras, à proximité du pli du coude, afin de vérifier que votre peau ne réagit pas après vingt à trente minutes de pose. Vous pouvez ensuite faire un second test en déposant une petite bande sur la pommette, pour vérifier que la peau de votre visage ne réagit pas non plus à la présence du *tape*.

La préparation de la peau

Les *tapes* doivent impérativement être posés sur une peau fraîchement nettoyée. Parfois, l'utilisation d'huile ou de crème grasse pour nourrir la peau après le nettoyage entrave la bonne adhésion des bandes et peut créer des réactions allergiques, puisque les corps gras se retrouvent emprisonnés sous le *tape*. Dans ce cas, je vous conseille d'attendre vingt à trente minutes après l'application, afin que la peau ait parfaitement absorbé le produit. Les soirs où vous appliquez les *tapes*, vous pouvez ne pas mettre de corps gras sur votre peau, mais la tonifier avec une eau florale (vaporisée directement sur le visage ou appliquée avec un *sheet mask* préalablement imbibé pour que la peau puisse absorber un peu plus d'hydratation). Et si nécessaire, vous avez la possibilité de compléter ce rituel avec l'application d'un sérum aqueux qui hydrate en profondeur sans graisser.

L'application du *tape*

Dans la majorité des applications qui vous seront présentées dans ce livre, le *tape* n'est jamais étiré sur la peau, c'est la peau que l'on déplace très délicatement, dans le respect de son élasticité, sous le *tape* qui se déroule progressivement.

Dans quelques cas très spécifiques (chapitre 2 sur le double menton, p. 57 ; chapitre 3 sur le contour de la bouche, p. 79 ; chapitre 6 sur le front, p. 147), l'application implique d'exercer une tension avec le *tape*. Ces applications sont à réaliser avec conscience et prudence.

Vous ne devez *jamais* créer de rides, sous ou autour du *tape*, lorsque vous l'appliquez. Soyez extrêmement vigilant pour la zone du contour des yeux où la peau est particulièrement fragile et très faiblement élastique.

Les *tapes* ne doivent par ailleurs jamais être posés sur les zones irritées, enflammées, coupées, abîmées...

Application de jour/application de nuit

Le *taping* lymphatique est une application exclusivement de jour des *tapes* sous forme de pieuvre pour ouvrir les canaux lymphatiques, favoriser la circulation de la lymphe et ainsi décongestionner et réduire les gonflements du visage. Elle doit se faire de jour pour être accompagnée d'une mobilité dans le corps et dans les traits du visage.

Le *taping* « de nuit » peut se faire à vrai dire de jour comme de nuit, et il peut d'ailleurs être intéressant de commencer par une application plus courte en journée avant de vous offrir une longue nuit de *taping*. Cette application cible les muscles dynamiques du visage, qui sont à l'origine des rides d'expression par leurs très fréquents mouvements de contraction.

Or ces mouvements sont rarement interrompus la nuit, d'où le fait que nous avons parfois la sensation d'avoir un visage encore plus marqué et tendu le matin au réveil (le parfait exemple de cela est le

bruxisme, qui résulte d'une contraction intense du **muscle masséter** pendant la nuit). Le *tape* sera ainsi déposé de manière que le muscle soit stabilisé dans une position de détente, favorisant ainsi de façon très efficace l'atténuation des rides d'expression, et contribuant à une grande sensation de détente et de lâcher-prise.

Le *taping* de nuit peut également cibler les muscles en perte de tonus musculaire, qu'il va contribuer à lifter en travaillant sur la mémoire musculaire et sur les fascias.

Le retrait des *tapes*

Le retrait des *tapes* doit se faire avec une immense douceur (le geste à ne surtout pas imiter est celui du retrait d'une bande adhésive dépilatoire). Une main va ainsi doucement soulever le *tape* en partant d'une de ses extrémités tandis que l'autre main va tenir la peau et suivre l'autre main. Après le retrait des *tapes*, vous pouvez vaporiser abondamment votre visage avec une eau thermale, afin de retirer tout résidu de colle et avant de venir de nouveau hydrater et nourrir la peau.

Tapes et médecine esthétique

Si vous avez reçu des injections d'acide hyaluronique ou d'un autre produit comblant sur le visage, l'application des *tapes* sans l'aval explicite de votre médecin esthétique est déconseillée.

Si vous avez suivi un traitement au Botox, il est recommandé d'attendre quelques semaines avant d'appliquer des *tapes* et, idéalement, de valider avec votre médecin esthétique que cette pratique est compatible avec les injections que vous avez reçues. Si vos injections sont régulières, il est globalement préférable de ne pas pratiquer le *face taping* dans la mesure où celui-ci accroît considérablement la circulation des fluides dans le visage.

Si vous avez fait une séance de *microneedling*, attendez quelques jours avant de pratiquer le *taping*.

UN ÉQUILIBRE GLOBAL ET UNE APPROCHE HOLISTIQUE

Le visage ne doit pas être considéré uniquement comme la somme de parties individuelles, mais dans son équilibre global.

Tous les tissus du visage interagissent en effet. Il n'est donc pas recommandé de se concentrer uniquement sur le soin des parties préoccupantes (qui n'aurait pour effet qu'une optimisation partielle), car l'équilibre général est crucial. Fortes de leurs expertises du visage, Ena Narumi et Sylvie Lefranc prônent ainsi une quête de beauté tant du point de vue anatomique qu'artistique.

D'un point de vue anatomique, la proportion du visage est façonnée par les muscles, la graisse et la peau. Il est donc important de considérer l'ensemble et de résoudre les problèmes de manière équilibrée. D'une part, le visage étant une structure tridimensionnelle, il faut travailler à la beauté de chacune de ces trois dimensions. D'autre part, essayer de détendre ou de renforcer les muscles de manière locale sans prendre en compte l'ensemble peut entraîner des déséquilibres. Par exemple, lorsqu'on retire la graisse sous les yeux par le biais de la chirurgie esthétique, bien que la zone autour des yeux devienne plus nette et donne une apparence plus jeune, la disparition des irrégularités naturelles sous les yeux peut rendre le visage plus plat, et créer ainsi une impression de malaise.

De même, pour remédier au problème des lèvres qui deviennent parfois plus fines avec l'âge, il existe des méthodes telles que l'injection d'acide hyaluronique pour en augmenter le volume. Cependant, la minceur des lèvres est souvent due au fait que le muscle orbiculaire, situé autour de la bouche, s'affaiblit, ce qui fait que les lèvres se rétractent et que la position de la bouche descend, donnant ainsi l'impression que le visage s'allonge verticalement. Par conséquent, gonfler les lèvres peut en réalité avoir un résultat contraire à l'effet escompté, et accentuer l'allongement du visage.