

Sylvie Lefranc

Préface de Mayia Alleaume,
make-up artist et créatrice
de Sentara Holistic

30 RITUELS BEAUTÉ

*pour votre
visage*

Gua sha, yoga facial,
acupression, automassage

LE D U C . S
P R A T I Q U E



UN OUVRAGE POUR VOUS GUIDER DANS VOS RITUELS BEAUTÉ ET SUBLIMER VOTRE VISAGE

Dans ce livre, Sylvie Lefranc, professeure de yoga du visage et passionnée par la beauté, vous guide dans l'utilisation du gua sha, cet objet issu de la médecine traditionnelle chinoise, pour stimuler et activer la circulation de l'énergie et ainsi décupler les bienfaits de vos rituels beauté.

*Des conseils pour purifier
votre gua sha et utiliser
au mieux ses pouvoirs !*

*En quartz rose
du Brésil*

*100 %
naturel*



*Ethiquement
sourcé*

Sylvie Lefranc vous accompagne également dans les techniques d'automassage et d'acupression du visage. Elle vous révèle enfin toutes les postures de yoga du visage et partage avec vous ses meilleures recettes naturelles de cosmétiques.

Ne peut être vendu séparément
de *Mon coffret beauté du visage*. Produit offert.

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sylvie Lefranc

Préface de Mayia Alleaume,
make-up artist et créatrice de Sentara Holistic

30 RITUELS BEAUTÉ

*pour votre
visage*

Gua sha, yoga facial,
acupression, automassages

RETROUVEZ
L'AUTEURE
SUR LES PHOTOS
ET VIDÉOS
DE CE LIVRE

LE D U C . S
P R A T I Q U E



Découvrez des contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec

 Windows Phone



**Avec ce livre, découvrez des vidéos exclusives
de Sylvie Lefranc !**

Sans l'application Marque-Page, vous pouvez également
accéder aux contenus directement via le lien suivant :
<https://blog.editionsleduc.com/beautéduvisage.html>

SOMMAIRE

Préface	5
Introduction	7
CHAPITRE 1 Miroir, mon beau miroir.....	13
CHAPITRE 2 Les automassages avec un gua sha	29
CHAPITRE 3 Le yoga facial pour tonifier et détendre les muscles du visage	61
CHAPITRE 4 Quelques pratiques complémentaires	101
CHAPITRE 5 Des soins cosmétiques adaptés pour une peau rayonnante de santé	139
Conclusion.....	155
Table des exercices	158

PRÉFACE

À l'ère où nous avons fusionné avec la technologie et la machine, où la performance et la rapidité font rage, l'insensibilité s'est installée dans nos cœurs, et nous avons pris une distance certaine avec tout, et surtout avec nous-même, nous amenant à la notion de l'oubli de soi.

Les doctrines de la beauté contemporaine nous ont aussi fait culpabiliser de ne pas être parfaits, et cette course vers l'insatisfaction nous a fait omettre l'essence même de notre vraie nature, celle d'aimer et de s'aimer.

Afin de rétablir une relation équilibrée avec soi-même et avec les autres, il est nécessaire de s'observer sans jugement. Il faut apprendre à s'écouter et à accueillir nos émotions, qu'elles soient positives ou négatives.

Nous sommes des êtres en perpétuelle résonance et nous avançons sans cesse vers la connaissance de soi.

Cette connaissance et compréhension passe par le toucher.

Depuis le commencement, il est le premier moyen de communication et de compréhension de soi et des autres, avant même la parole. Le toucher est un sens primordial, le premier à se développer chez le fœtus humain. En considérant la peau comme l'organe le plus étendu, le plus important de par sa superficie et de par la complexité de son système de récepteurs, nous pouvons aisément admettre que le toucher permet d'expérimenter toutes sortes d'émotions et fait naître en nous des sensations fortes.

C'est pourquoi tant de thérapies et de pratiques l'utilisent et font appel à ce sens dans leur méthode.

Pratiquer l'automassage en conscience, c'est cultiver l'amour en soi. Les gestes qui viennent du cœur rayonnent au plus profond de notre être et font grandir cet amour qui devrait être une priorité chaque jour.

L'automassage, c'est renaître à sa conscience grâce à un toucher bienveillant. Nous aider à se découvrir ou à se redécouvrir avec douceur. Nous accompagner afin d'accéder au meilleur de soi.

C'est la mission de Sylvie Lefranc.

Son aura ne trompe pas et la poésie de son visage, tout droit sorti d'une œuvre symboliste, nous révèle ce qu'est vraiment la beauté. Apaisante et enveloppante, la personnalité de Sylvie nous invite à pratiquer avec sincérité les techniques qu'elle a développées d'expériences en expertises durant toutes ces années auprès de ses nombreux élèves.

Son talent révélera le meilleur de nous et nous guidera vers la découverte de notre beauté dans sa globalité.

Le toucher valorise bien des domaines et dans cet ouvrage, vous trouverez des protocoles riches et précis où l'on réinvente le geste pour vous sublimer naturellement.

Il faut être humble pour s'accepter sans artifices, Sylvie Lefranc vous donne les clefs et les recettes d'une beauté holistique qui ne demande qu'à rayonner.

Mayia Alleaume

INTRODUCTION

*« Aucune grâce extérieure n'est complète
si la beauté intérieure ne la vivifie.
La beauté de l'âme se répand
comme une lumière mystérieuse
sur la beauté du corps. »*

Victor Hugo

De la quête de la beauté...

La quête de la beauté est profondément ancrée en nous. Elle répond à la force de vie qui nous anime et qui nous conduit à entrer en interaction avec les êtres qui nous entourent en leur renvoyant l'image la plus plaisante de nous-mêmes, initialement pour assurer notre survie et la survie de notre espèce.

Aujourd'hui, la quête de beauté s'est muée en quête d'attention, d'amour, de gratification : nous voulons être belles parce que nous voulons recevoir de l'attention, parce que nous avons besoin d'amour, parce que nous voulons nous sentir reconnues.

Notre société moderne nous ayant depuis quelques décennies conduites à croire que la beauté rimait avec la jeunesse, vieillir est devenu pour nous un processus douloureux, que nous cherchons à combattre avec tous les moyens mis à notre disposition.

... à l'amour de soi

Mais une femme belle et rayonnante est avant tout une femme qui s'aime. Et pour pouvoir s'aimer, une femme doit apprendre à se connaître, à honorer et à prendre soin de son visage et de son corps, à accueillir et à écouter ses émotions, à être en harmonie. L'âge qui nous semble a priori un obstacle infranchissable à notre beauté en est en réalité un ingrédient essentiel, car apprendre à s'aimer prend du temps, s'aimer est un chemin. Il ne s'agit donc nullement de « s'empêcher de vieillir pour rester belle », mais « d'apprendre à bien vieillir pour devenir de plus en plus belle ».

Comment bien vieillir ?

Notre visage est le merveilleux reflet de ce que nous sommes, à la croisée des multiples dimensions de notre être, physique, énergétique, émotionnel.

Lui permettre de bien vieillir va impliquer de se mettre à son écoute et de prendre soin des multiples facettes qui nous composent et qu'il révèle, dans une approche holistique de la beauté. Prenons le temps de nous observer et d'identifier les signaux physiques que notre visage nous envoie dans le miroir pour les décoder et leur apporter une réponse adaptée.

À quoi voit-on que notre visage « vieillit » ?

- ◇ Il perd de la fermeté et certains de nos traits s'affaissent.
- ◇ Nos rides d'expression s'intensifient.
- ◇ Notre peau perd de son éclat, s'affine sur certaines parties du visage, s'épaissit sur d'autres.
- ◇ Les signes de fatigue (cernes, poches) se marquent plus facilement et s'installent durablement.

Ces différents signaux ont des causes variées et complémentaires : l'affaissement des traits est dû à la perte de tonicité de certains muscles de notre visage ; l'intensification des rides

d'expression résulte de la contraction répétée de certains de nos muscles, elle-même liée à nos émotions, conjuguée à la diminution de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique au niveau du derme ; et la perte d'éclat de notre peau est la conséquence du ralentissement du renouvellement cellulaire. Enfin, les signes de fatigue sont liés à l'affaiblissement de certains de nos organes vitaux et à une moindre circulation d'énergie dans notre corps. C'est en apportant des réponses simultanées à l'ensemble de ces causes que nous pourrions offrir à notre visage tout ce dont il a besoin pour resplendir, par la combinaison de plusieurs techniques naturelles inspirées des savoirs ancestraux.

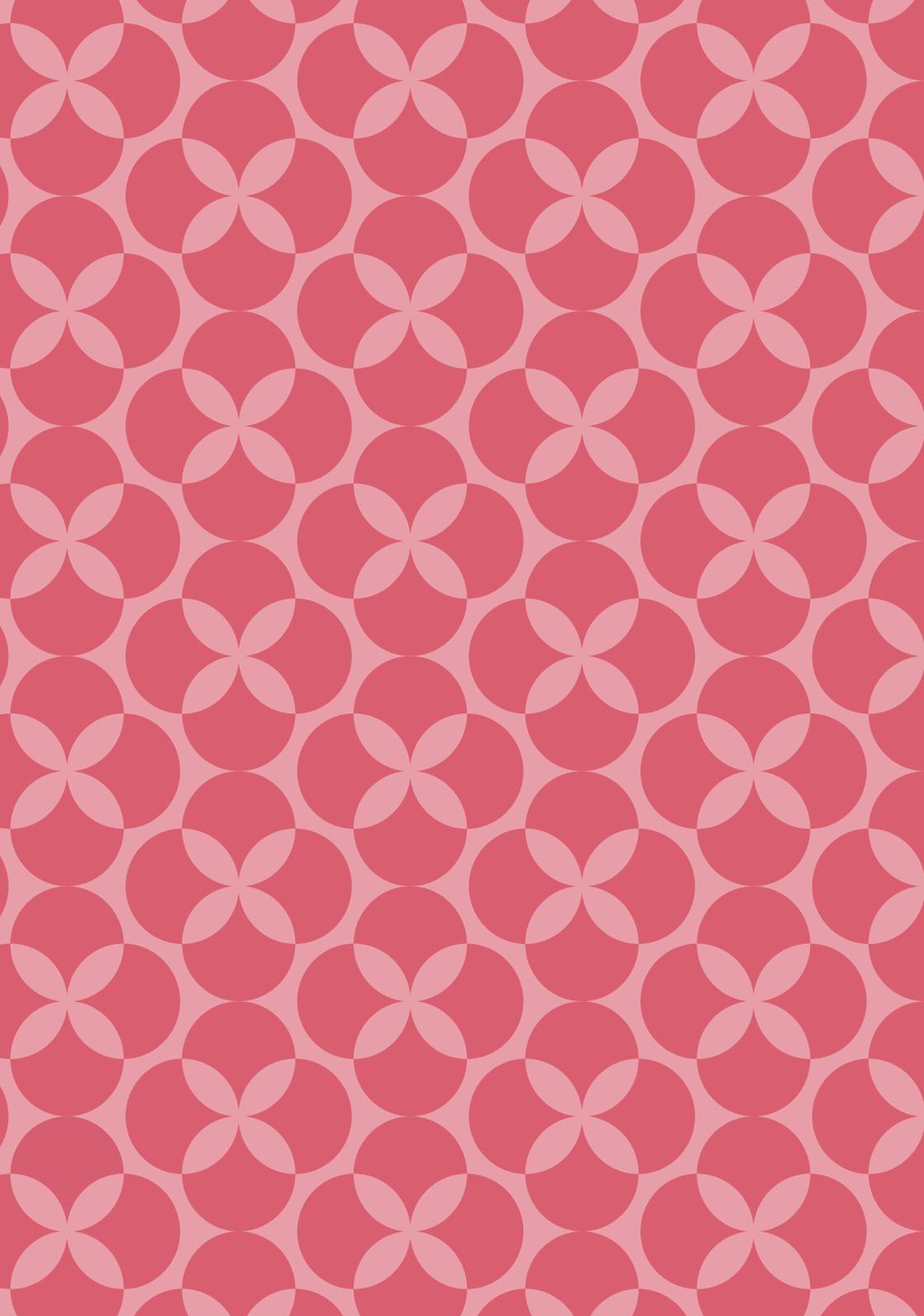
- ◇ La pratique du **yoga facial** va à la fois tonifier les muscles relâchés et affaiblis et étirer et détendre les muscles contractés de notre visage.
- ◇ La pratique des **automassages** au gua sha va permettre de détendre, de lifter et de repulper les traits de notre visage.
- ◇ Les **automassages du visage** et l'**acupression** vont stimuler les fibroblastes, nos petites usines internes à collagène, activer la circulation de l'énergie au niveau du visage et donner à la peau une impulsion de renouvellement.
- ◇ Enfin, les **cosmétiques** vont jouer un rôle essentiel, car ils vont prendre soin de notre épiderme, le protéger, l'hydrater, le nourrir. Ils doivent être choisis avec beaucoup de soin, en veillant à ce qu'ils ne contiennent aucun ingrédient qui viendrait sur le long terme mettre la peau en état inflammatoire et accélérer son vieillissement au lieu de le prévenir.

Cette approche globale par le yoga du visage est le fruit de mes quinze années de pratique professionnelle et personnelle dans le domaine de la beauté et du bien-être. Elle repose sur les enseignements que j'ai reçus en France, en Inde, et dans les pays anglo-saxons : hatha yoga, yin yoga, yoga du visage, soins du visage, massages ayurvédiques du visage...

J'ai d'abord conçu cette méthode pour mes besoins propres à l'approche de la quarantaine. Je l'enseigne aujourd'hui à plusieurs milliers de femmes, au travers des cours que je donne à Paris et en ligne, avec des résultats spectaculaires qui m'enchantent chaque jour.

Nombre d'entre elles m'ont demandé de présenter l'ensemble de cette méthode sous la forme d'un livre que je suis ravie de partager avec vous aujourd'hui.

Je vous souhaite une très belle découverte et une fructueuse pratique.



CHAPITRE 1

MIROIR, MON BEAU MIROIR...

*« Le visage rassemble, resserre sur un plan supérieur,
redit sur un mode majeur, tout ce que le corps
a révélé de lui jusque-là. »*

Annick de Souzenelle

Prenons le temps de nous arrêter devant le miroir et d'identifier les multiples messages que notre visage nous envoie, tant sur notre corps que sur nos émotions, afin de pouvoir y répondre avec la plus grande bienveillance et la meilleure efficacité.

MIROIR, MON BEAU MIROIR, QUE ME DIS-TU DE MOI ? MA PEAU

Précieuse étoffe qui recouvre le corps, la peau participe, par sa texture et sa lumière, à notre rayonnement extérieur. Au-delà de cet aspect purement esthétique, elle remplit un nombre considérable de fonctions essentielles à notre santé et à notre bien-être. Bien prendre soin de sa peau nécessite d'honorer et de respecter ces fonctions fondamentales, et donc de les comprendre. Rentrons dans le détail de sa composition et de son fonctionnement passionnant.

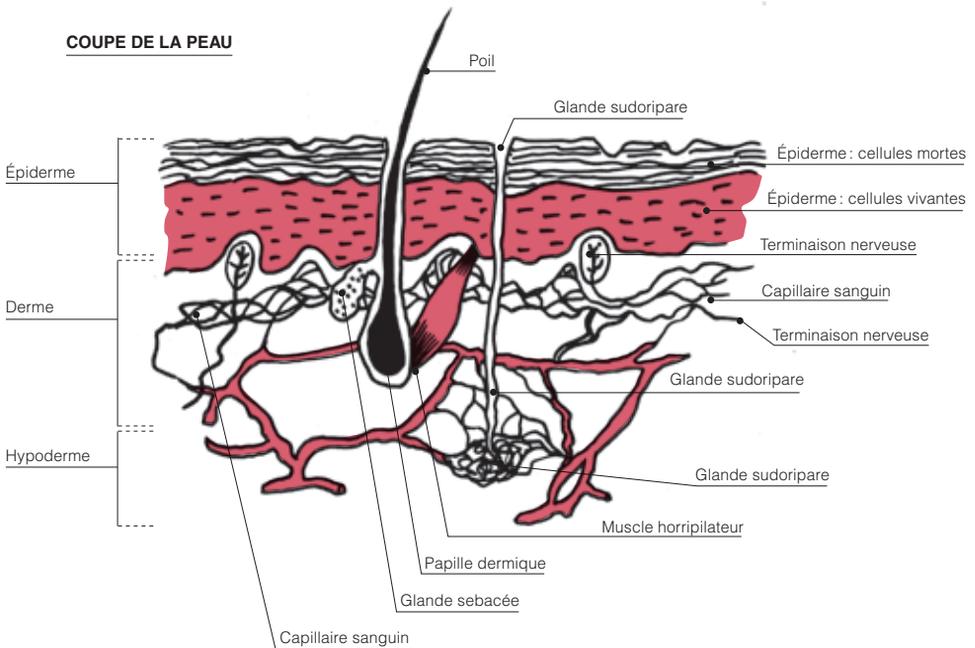
Barrière de protection par excellence, la peau a pour fonction première d'empêcher la pénétration d'agents extérieurs à l'intérieur du corps. Aussi belle et douce soit-elle, la peau n'en constitue pas moins **une forme d'armure qui nous protège contre la plupart des agressions extérieures** (vent, pluie, neige, poussières...). Elle est même capable de se renforcer dans les endroits du corps les plus sollicités (les pieds notamment, pour se protéger des frottements).

Son imperméabilité n'est toutefois pas totale, ce qui lui permet de remplir deux autres fonctions fondamentales : celle d'**émonctoire**, en éliminant les toxines accumulées au travers des pores de la peau, et celle d'**absorption de certains nutriments** (magnésium, par exemple) et éléments extérieurs, comme la lumière du soleil qu'elle transforme en vitamine D afin d'assurer la bonne santé des os et des dents.

Enfin, organe de sens associé au toucher, **la peau est très innervée** et nous permet de ressentir notre environnement extérieur : froid, chaleur, pression, douleur... mais aussi intérieur, notamment nos émotions.

Les trois couches de la peau

La peau est constituée de trois couches : la couche la plus superficielle, celle que l'on voit, est l'épiderme, la couche intermédiaire est appelée le derme et la couche la plus profonde l'hypoderme ou couche sous-cutanée.



L'épiderme

L'épiderme est lui-même constitué de quatre couches. Sa surface extérieure, encore appelée **couche cornée**, est composée de cellules mortes, qui sont plates et flexibles. La migration des cellules de la couche la plus profonde de l'épiderme (dite couche basale) vers la couche cornée dure environ 28 jours. Cette durée, qui correspond à celle du renouvellement de la peau, tend à s'allonger à mesure que l'on avance en âge. L'épiderme agit comme **un bouclier de protection de la peau**, chargé de garder les trésors qu'elle contient, au premier rang desquels l'EAU, notamment celle présente dans le derme. Si l'épiderme ne remplissait pas ce rôle, l'eau contenue dans le derme remonterait à la surface et s'évaporerait, laissant la peau déshydratée, ridée et vieillie. Ainsi, plus l'épiderme est en bonne santé, plus le facteur naturel d'hydratation (généralement appelé NMF, acronyme de l'anglais *Natural Moisturizing Factors*) est élevé. C'est notamment au travers l'utilisation de cosmétiques de qualité que nous allons pouvoir garder un épiderme en parfaite santé.

Le derme

Le derme peut être appréhendé comme un univers aqueux dans lequel évoluent notamment les vaisseaux sanguins et lymphatiques, ainsi que les nerfs, qui nous donnent le sens du toucher. Il contient également les glandes sudoripares, les glandes sébacées et les follicules pileux. Enfin, et surtout, le derme est traversé de brins fibreux, composés à 80 % d'une protéine dont vous connaissez très certainement le nom : **le fameux collagène**.

Le collagène forme une dense matrice qui empêche la peau de se déchirer lorsqu'elle est tirée ou pincée. Le reste des fibres est composé d'élastine, une autre protéine fibreuse. L'élastine fonctionne comme un élastique en caoutchouc : quand la peau est étirée ou

déplacée, l'élastine lui permet de reprendre sa place. Collagène et élastine sont produits par de petites usines internes appelées fibroblastes, qui sont également à l'origine de l'acide hyaluronique. Lorsque nous sommes jeunes, le collagène et l'élastine sont très denses, ce qui donne à notre peau son aspect « plein » et sans rides. À mesure que nous vieillissons, les fibres de collagène et d'élastine sont progressivement attaquées par les radicaux libres, ce qui les assèche et réduit leur volume, cette perte de volume conduisant la surface de la peau à se replier sur elle-même et à former des rides. Pour contrer l'action des radicaux libres, nous aurons recours aux antioxydants contenus dans les plantes, que nous pourrons à la fois ingérer et appliquer sur notre peau... nous y reviendrons ultérieurement. Il est également fondamental de se masser (ou de se faire masser...) régulièrement le visage, les massages stimulant la production de collagène et d'élastine par les fibroblastes... C'est la raison pour laquelle je considère les auto-massages comme un élément clé dans la pratique du yoga du visage.

Le système lymphatique contenu dans le derme permet **l'élimination des toxines rejetées par les cellules et les tissus**. Ce système complexe est composé de vaisseaux et de ganglions qui absorbent les déchets intracellulaires et les emportent pour les faire traiter par le foie et éliminer par les reins. Comme tout système d'évacuation, le système lymphatique est d'autant plus efficace qu'il est fluide. Ainsi, tout blocage dans ce système conduira à une accumulation de toxines qui pourra se traduire par des boutons et des irritations de la peau. Le meilleur moyen d'assurer une bonne circulation lymphatique est de masser votre corps et votre visage. L'autre voie, qui est complémentaire, est de réduire la quantité de déchets rejetés par vos cellules, et donc de toxines auxquelles vous les exposez, par votre alimentation, vos cosmétiques et votre mode de vie

Enfin, très profondément au sein du derme et jusqu'à l'hypoderme se trouvent les follicules pileux ainsi que les glandes sébacées et les glandes sudoripares. Les premières produisent le sébum, film lipidique qui contribue également à nourrir les tissus. Une fois qu'il est sécrété par les glandes sébacées, le sébum s'attache aux poils et remonte ainsi à la surface afin de recouvrir la peau d'un doux et protecteur manteau acide. Quand les glandes sébacées sont hyperactives, le sébum peut s'accumuler dans les pores de la peau, les bloquant et provoquant infection, inflammation, boutons... Les secondes produisent la sueur afin de garder le corps au frais. Elles éliminent également des toxines, fonctionnant ainsi comme un auxiliaire des reins et de l'ensemble du système urinaire.

L'hypoderme

Sous le derme se trouve l'hypoderme, qui est essentiellement composé de graisse, de muscles et d'une partie du système sanguin. La graisse et les muscles viennent absorber les chocs auxquels est exposé le corps. Ils donnent également sa structure et sa forme au visage. Le relâchement musculaire apparaît donc comme un autre facteur clé dans le vieillissement cutané et dans la sensation que l'ensemble des traits du visage « tombent » vers le bas. **C'est la raison pour laquelle la pratique régulière des exercices de tonification musculaire de yoga du visage va être si bénéfique.**

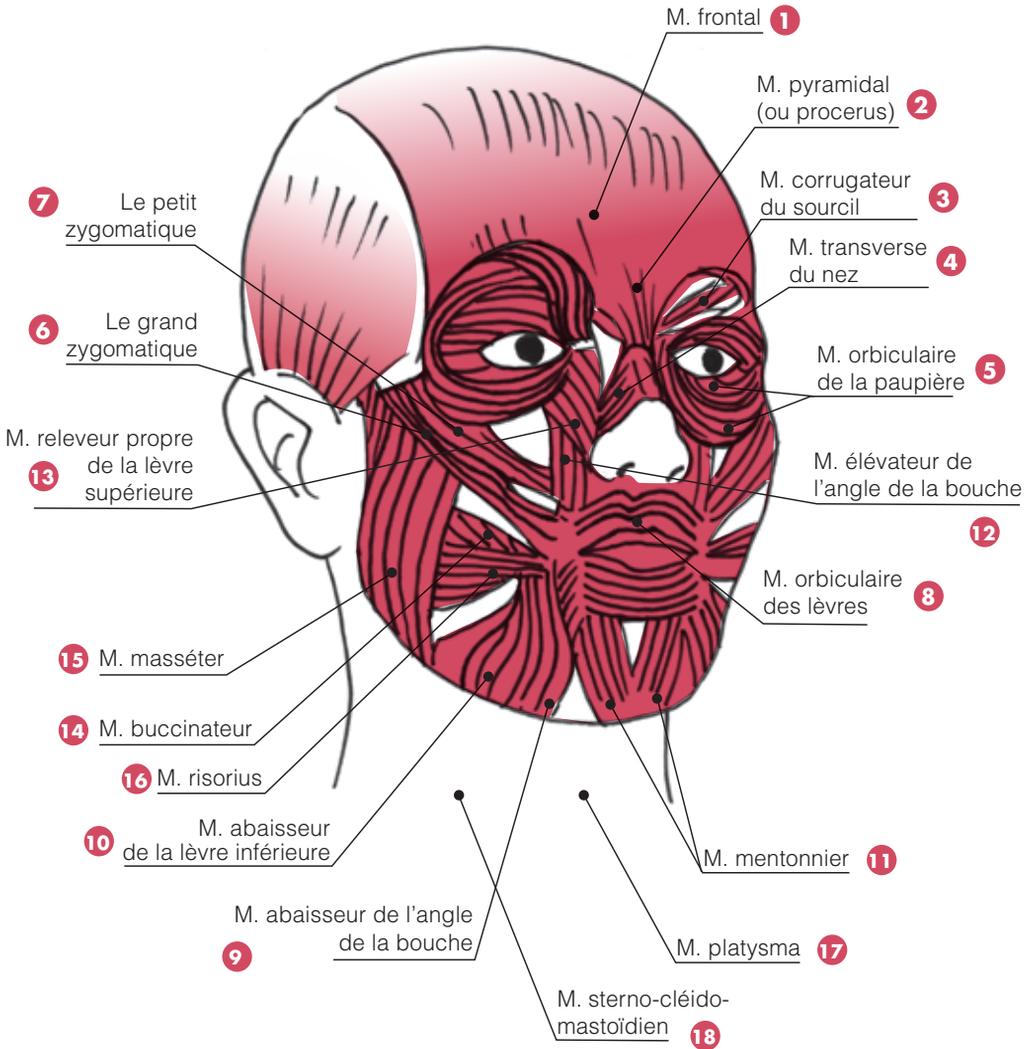
MIROIR, MON BEAU MIROIR, QUE ME DIS-TU DE MOI ? MES ÉMOTIONS

Le visage comporte une cinquantaine de muscles à l'origine de nos expressions, qui traduisent nos émotions. La façon dont nous mobilisons notre visage révèle, pour l'essentiel, ce que nous ressentons, ce que nous souhaitons communiquer à notre environnement extérieur et l'impact que ce dernier a sur nous. Notre visage est donc, plus que toute autre partie de notre corps, le reflet de notre état intérieur, de nos émotions et de notre rapport au monde.

Lorsque nous sommes jeunes, le collagène et l'élastine de notre derme sont très denses et marquent une frontière entre les expressions de notre visage et l'épiderme, qui reste lisse et rebondi, quelles que soient nos tourmentes intérieures. À mesure que nous vieillissons, cette barrière aqueuse entre les muscles et l'épiderme s'affine et la peau va se mettre à garder la trace de nos mouvements musculaires, même lorsque les muscles reviennent au repos... faisant de notre visage un véritable révélateur de notre monde intérieur. D'ailleurs, un certain nombre de rides portent des noms associés à des états émotionnels : rides d'amertume, vallée des larmes... C'est la raison pour laquelle la gestion de nos émotions est si précieuse dans la pratique du yoga du visage, nous y reviendrons dans les chapitres dédiés à la pratique.

Mais quels sont ces muscles ? Que font-ils et que nous disent-ils de nous ? Nous allons voyager ensemble au travers des **dix-huit muscles principaux, repérer leur localisation, et comprendre ce qu'exprime notre visage lorsque nous les sollicitons.**

LES MUSCLES DU VISAGE



1 Le muscle frontal

Il s'agit d'un grand muscle plat qui relie les sourcils à la racine des cheveux. Il permet l'élévation des sourcils et entraîne le plissement de la peau du front.

Sa contraction permet l'expression de **l'étonnement**.

2 Le muscle pyramidal du nez

Il s'agit d'un petit muscle allongé sur le dos du nez. Il permet d'abaisser l'espace intersourcilier et provoque des sillons transversaux à la racine du nez.

L'expression principale associée est **la menace et l'agressivité**.

3 Le muscle corrugateur du sourcil

Le muscle corrugateur est situé dans le coin interne supérieur de l'œil et permet de froncer les sourcils. Ce faisant, il creuse un sillon longitudinal (la fameuse ride du lion) entre les sourcils qui peut devenir permanent avec l'âge.

Il sert à exprimer **la sévérité, la désapprobation et la douleur**.

4 Le muscle transversal du nez

Le muscle transversal du nez est composé de deux parties : le compresseur et le dilatateur. Le compresseur permet de contracter les narines tandis que le dilatateur permet aux narines de se dilater.

Son mouvement exprime **la mauvaise humeur et le dégoût**.

5 Les muscles orbiculaires des paupières

Les muscles orbiculaires des paupières entourent les yeux (paupières comprises) et commandent l'ouverture et la fermeture des paupières. Ces muscles interviennent également dans le processus d'hydratation et de protection des yeux.

Ils se contractent dans **l'expression du souci et de la préoccupation**.

6 Le grand zygomatique

Le grand zygomatique part de l'extérieur des pommettes pour venir s'insérer aux commissures des lèvres. Ce muscle nous permet de faire un sourire « authentique » en attirant les commissures labiales vers le haut et vers l'arrière.

Il exprime **le rire, la joie**.

7 Le petit zygomatique

Le petit zygomatique part de l'intérieur des pommettes pour rejoindre la lèvre supérieure. Il permet à la lèvre supérieure de bouger vers le haut et l'extérieur.

Il exprime **le chagrin et les pleurs modérés**.

8 Le muscle orbiculaire des lèvres

Le muscle orbiculaire des lèvres entoure la bouche et constitue la part essentielle de la « matière » des lèvres. Ce muscle joue un rôle clé dans la forme et la taille de la bouche et détermine sa forme lorsque nous parlons.

Sa contraction exprime **la réserve**.

9 Le muscle abaisseur de l'angle de la bouche

Il est constitué d'un faisceau de fibres verticales qui définissent l'angle de la bouche et relie les commissures des lèvres au menton.

Il permet **l'expression de la tristesse, de la douleur, du sanglot, de l'effroi**.

10 Le muscle abaisseur de la lèvre inférieure

Il s'agit du muscle situé sur le bord latéral du menton et de la lèvre inférieure. Il attire la lèvre inférieure vers le bas et l'extérieur et approfondit le sillon entre la lèvre inférieure et le menton.

Il exprime **l'ironie et permet de « faire la moue »**.

11 Le muscle mentonnier

Ce petit muscle est situé de part et d'autre de la ligne médiane

du visage, entre les muscles abaisseurs de la lèvre inférieure. Il est également appelé muscle transverse du menton. Il permet d'élever le menton puis la lèvre inférieure.

Sa contraction exprime **le doute**.

12 Le muscle élévateur de l'angle de la bouche

Ce muscle élève la commissure de la lèvre supérieure, creusant le pli génien et découvrant la canine. Il remonte à la verticale en partant de l'angle de la bouche.

Il sert à exprimer **la fierté, l'amour-propre, la moquerie, le ricanement**.

13 Le muscle releveur de la lèvre supérieure

Ce muscle est situé entre la lèvre supérieure et le haut de la pommette. Il est constitué d'une part latérale et d'une part nasale. La part latérale permet de soulever la lèvre supérieure à la verticale et la part nasale à la fois de soulever la lèvre supérieure et les ailes du nez.

Il exprime **l'insatisfaction, le fait que quelque chose nous déplaît**.

14 Le muscle buccinateur

Il attire la commissure labiale vers l'arrière, allongeant la fente de la bouche et créant des fossettes. Il aide à la mastication en maintenant la nourriture à l'intérieur de la bouche et est le muscle sollicité par les trompettistes.

Il permet d'exprimer **la satisfaction**.

15 Le muscle masséter

C'est le muscle principal de la mâchoire qui nous permet d'ouvrir et de fermer la bouche.

16 Le muscle risorius

Ce muscle se situe à la partie moyenne de la joue. Il attire la

commissure des lèvres vers l'extérieur et en arrière.

Il permet d'exprimer **l'ironie** et de **reproduire le sourire énigmatique de La Joconde**.

17 Le muscle platysma

Ce grand muscle plat et mince va du thorax à la mandibule et à la joue. Il attire la peau du menton vers le bas, abaisse la commissure labiale, tendant transversalement la peau du cou.

Sa contraction exprime **la terreur, la douleur ou encore l'effroi**.

18 Le muscle sterno-cléido-mastoïdien

Le muscle sterno-cléido-mastoïdien est un muscle du cou, tendu verticalement entre la clavicule et le sternum en bas et la mastoïde de l'os temporal et l'os occipital en haut. Il permet la flexion, l'inclinaison et la rotation de la tête. Il constitue, avec le muscle platysma, la partie superficielle des muscles antérieurs du cou.

La découverte de ces différents muscles a changé ma vie, car je n'ai plus du tout regardé mon visage de la même façon. On dit que les yeux sont les miroirs de l'âme... Nous pourrions aller plus loin : notre visage tout entier est le miroir de notre âme, et quand nous nous regardons dans le miroir, c'est notre âme que nous voyons. L'observation de notre visage constitue ainsi pour nous une opportunité merveilleuse de nous comprendre et de **ne plus considérer le vieillissement des traits du visage comme une fatalité contre laquelle nous ne pouvons rien**.

MIROIR, MON BEAU MIROIR, QUE ME DIS-TU DE MOI ? MON CORPS

Notre visage nous renseigne non seulement sur nos émotions au travers des expressions qu'il affiche, mais aussi sur l'état de santé de nos organes. **Il est en effet traversé par un grand nombre de canaux énergétiques, appelés méridiens** en médecine traditionnelle chinoise, ces méridiens étant reliés aux différents organes vitaux du corps.

Le *Zhenjiu Jiayi Jing*, classique ordonné de l'acupuncture – considéré en Chine comme l'ouvrage ancien le plus important sur le sujet – fait ainsi le lien entre la forme des différentes parties du visage et les organes du corps : « [...] à la longueur de la cavité nasale on observe le gros intestin ; à l'épaisseur des lèvres et la longueur du sillon naso-labial on observe l'intestin grêle ; si les paupières inférieures sont grandes, la vésicule est violente ; si les narines sont ouvertes vers l'extérieur, la vessie est incontinente ; si l'arête du nez est surélevée au milieu, le triple réchauffeur maintient... »

Selon les sources, la localisation des organes varie, et il n'est pas toujours aisé de s'y retrouver. Personnellement, l'approche qui m'a le plus parlé et que je ne cesse de valider au travers de mon observation des visages de femmes que je reçois en consultation est celle qui m'a été transmise par Susan West Kurz, la cofondatrice de la marque Dr Hauscha Skin Care aux États-Unis. Elle divise le visage en trois grandes zones.

La première zone est celle du front, qui représente le système dit « neurosensoriel ». Ainsi, une abondance de lignes horizontales sur le front, dont certaines seraient profondes, voire discontinues, indiquerait que le corps consacre trop d'énergie à la