

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 88

**Artikel:** Muscler son visage pour rester jeune  
**Autor:** Tschumi, Marie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830288>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Muscler son visage pour rester jeune

La «face dance», ou comment faire de la gymnastique pour lisser les rides de son visage et lui

redonner du tonus, sans botox! Nos conseils en photos.

« On pense toujours à muscler le corps, mais jamais le visage. Pourtant, là aussi, la dynamique musculaire et le tonus s'affaiblissent avec l'âge. » Hélène Arnold, 56 ans, fondatrice du «face dance», un fitness facial, est la preuve vivante de l'efficacité de sa méthode. Le concept? Ne pas faire disparaître les rides, mais les lisser, en musclant et en redonnant du tonus à son visage, en exprimant des mots et des phrases, de façon ciblée et exagérée. « Il existait déjà des livres et des techniques sur le sujet. Mais je me suis vite ennuyée à devoir rester devant un miroir. Pour moi, cette gym devait se pratiquer sans les mains, n'importe où, et ne pas exiger de temps supplémentaire. De mon côté, je la fais durant mes trajets quotidiens en voiture, pendant vingt minutes. »

Mais qu'on s'entende, il n'y a pas de règles strictes. Au début, il faudrait pratiquer ces exercices tous les jours pendant 10 minutes, pour intégrer l'automatisme. Puis, tout dépend du temps à disposition et de la motivation.

## BAS DU VISAGE

Pour l'échauffement, la méthode utilise de simples lettres (a, e, i, o et u), puis des mots ou même des phrases, avec ou sans musique: « Un jeune musicien lausannois a composé de la musique exprès dans ce but, plutôt lente pour l'échauffement, puis avec du rythme, pour tenir le tempo. Il y a même de la youtse! »

Véritable fitness du visage, attendez-vous tout de même à faire quelques efforts. « C'est une contraction musculaire. Il faut dire le mot entre dix et vingt fois. Les gens sont très surpris d'avoir des courbatures! Le front arrive en première place des parties du visage les plus difficiles à travailler, car la peau y est plus fine. Ici, comme exercice, vous pouvez, par exemple, simplement faire bouger les muscles

### «O»

Pour l'échauffement, dire la lettre «O» afin de travailler le contour des lèvres.



### «X»

À la suite du «O», le «X» permet, lui, de tonifier le cou et le décolleté.



### «Oh!»

Ouvrir son regard avec «Oh!» suivi même d'un... «la vie est belle!».



### «Yeux plissés»

Relevez la paupière inférieure pour renforcer le tour de l'œil.



### «Le crâ 1 du crapaud»

Dites «Cro» pour commencer: tout le visage travaille ici.



### «Le crâ 2 du crapaud»

Puis enchaînez avec le «A» du «Croâ», sans relâcher. Pas évident non?



### «Rire»

Riez! Toutes les parties basses et médianes du visage sont ainsi stimulées.



sourciliers. A l'inverse, la partie basse du visage, celle qui tombe le plus facilement avec l'âge, est la plus facile à remodeler. « En un mois déjà, des résultats sont visibles », assure Hélène Arnold. Dire entre quinze et vingt fois «hein» permet de tonifier le cou et le décolleté. Ou «blé brûlé» pour muscler la bouche en pinçant les lèvres, histoire d'activer l'oxygène et la microcirculation. Essayez aussi de faire le crapaud (voir photo). Ou encore

le rire de la sorcière pour donner de la tension à toute la partie médiane du visage. Pour travailler l'orbiculaire des paupières et l'ouverture de l'œil, on peut aussi faire des exercices en prononçant simplement un «Oh!» (voir photo). Puis, pour plus d'intensité, en ajoutant «Oh, le bel homme!» ou «Oh, la vie est belle!» On le voit à travers ces exemples, la «face dance» n'a pas que pour mission de travailler les rides. Il y a aussi une pensée posi-

tive: «J'avais envie d'amener le sourire, et un certain travail de confiance et d'amour de soi. C'était très important pour moi de mettre cette notion-là. Dire vingt fois par jour: "Je m'aime", cela permet de l'intégrer.»

## À TOUT ÂGES

Hommes et femmes de tous âges peuvent s'essayer à la «face dance». «Généralement, ce sont

des femmes qui ont la quarantaine qui viennent me voir. Mais il n'y a pas d'âge conseillé pour commencer. Et j'encourage aussi les personnes du troisième âge. C'est un moment de rire et de rencontres.»

MARIE TSCHUMI

Plus d'informations au 079 705 65 67 ou sur [www.face-dance.ch](http://www.face-dance.ch)



## Soins et assistance à domicile: tout par un seul prestataire

- Soins individuels
- Service fiable et flexible
- Visites à l'heure convenue
- Soins par une personne ou équipe régulière et familière

**NOUS VOUS ACCORDONS VOLONTIERS NOTRE TEMPS!**

## JE SUIS INTÉRESSÉ À :

- Informations générales sur les offres de soins, d'assistance et d'aide au ménage
- Informations sur l'offre de prestations en matière de démence
- Produits d'incontinence [sanello](#)
- Affiliation en tant que membre (frs. 27.- par année)
- Veuillez me contacter svp.

Nom/Prénom

Rue

NPA/Localité

Téléphone/E-mail

## Prière de retourner à :

Spitex pour la Ville et la Campagne SA  
Schwarztorstrasse 69 | 3000 Berne 14  
T 0844 77 48 48 | [www.homecare.ch](http://www.homecare.ch)