

Nathalie Dendura

@latelier.facialiste

LA BEAUTÉ DU VISAGE

Yoga du visage, automassages,
skin care, nutrition, collagène...

+ de 100 techniques

+ de 20 routines en vidéos

Des conseils de professionnels de santé

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Mieux vivre la ménopause grâce à l'alimentation, D^r Linia Patel

Pilates au mur et avec chaise, Marine Biren

Secrets de beauté naturelle, Sabrina Romeo-Dussart

Boissons santé au fil des saisons, Sabrina Romeo-Dussart

Restaure ton corps, Julien Levy

Le Guide de médecine intégrative par les plantes, Pascale Gelis Imbert

Guide pratique de yoga des yeux, Michel Lyonnet du Moutier

Jin Shin Jyutsu, Alice Burmeister et Tom Monte

Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger, Vincent Cueff

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2025

ISBN : 978-2-88953-982-6

Correction : Vediteam

Couverture et mise en pages : Virginie Cauchy

Photographies : Béatrice Cargnelutti - @beluttiphoto, sauf p. 17, 24, 28, 33, 40, 43, 50, 58, 86, 88, 120 droits réservés

Illustrations intérieures : p. 25 ©Bérengère Philippon et AdobeStock : p. 11, 41, 51, 86, 106, 199, 219, 230, 267, 285, 289, 375, 376, 379, 380, 384 ©oceanrider, p. 21 ©Raihan, p. 21 ©isetiana, p. 21 ©Ketobox, p. 23 ©noz-studio, p. 23 ©BROPADANA, p. 23 ©Plaifah, p. 32, 190 ©uliab, p. 66 ©Macrovector, p. 71, 216, 229, 240, 264, 278, 340, 360 ©mozart3737, p. 94, 95 ©twinklepicture, p. 99 ©OrlyDesign, p. 100 ©Oleksandr Pokusaïw, p. 101 ©Bulgakova Kristina, p. 146, 154, 184, 248 ©Svetlana Kolpakova, p. 156-157 ©Artem, p. 192, 219 ©Andrew, p. 232, 237 ©rfdsgns, p. 247 ©CLOVER BACKGROUND, p. 169, 283, 274, 276 ©AIGC JOE, p. 308, 318, 338, 348, 349, 359, 361, 367 ©LightCatcher, p. 335, 336, 337 ©ArthaDesignStudio, p. 368 ©manipulateur, p. 368, 369 © asab974, p. 368 ©Veronique, p. 369 ©triocean, p. 369 ©marrakeshh, p. 370 ©Anne DEL SOCORRO, p. 370 ©Richard Villalon, p. 370 ©PUNTOSTUDIOFOTO Lda, p. 371 ©Kseniya, p. 371 ©timolina, p. 371 ©aijiro, p. 372 ©Sea Wave, p. 372 ©mes-cioglu, p. 372 ©Nitr, p. 380 ©Fara-lanastac, p. 384 ©number1411.

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	9
La beauté holistique du visage : le guide complet.....	9
Ce que vous trouverez dans ce guide.....	10

CHAPITRE 1

La beauté holistique, un art de vivre

Une approche globale de la beauté	14
La beauté physique	14
La beauté émotionnelle	15
La beauté psychologique	15
CONSEILS D'EXPERT Anh Nguyen	17
Les piliers de la beauté intérieure	22
L'alimentation, notre premier allié beauté	22
CONSEILS D'EXPERT Bérengère Philippon	24
Les compléments alimentaires pour une belle peau en bonne santé	26
CONSEILS D'EXPERT Mathieu - @Nutrastream	28
L'activité physique et ses bienfaits sur la peau : physiologie, vieillesse et recommandations	30
CONSEILS D'EXPERT Anne-Julie Tafuro	33
La respiration : un élixir pour le corps, les cellules et la peau	35
CONSEILS D'EXPERT Samuel Ganes	40
Le « mindset » : développer un état d'esprit positif	42
CONSEILS D'EXPERT Adeline Blondieau	43
CONSEILS D'EXPERT Sofia Missonier	50
Les piliers de la beauté extérieure	52
Le regard de la société et l'acceptation de soi	52

La skin care: les fondamentaux	53
CONSEILS D'EXPERT Bérengère Pibou	58

Les piliers de la beauté du visage et ses différentes techniques 60

Le yoga du visage: une nouvelle approche	60
L'automassage facial: un outil manuel précieux	63
L'acupression: un outil inspiré de la médecine traditionnelle chinoise	69
Les outils de beauté: utilisations et bienfaits	75
La beauty tech consacrée au visage	80
La médecine esthétique « douce »: un souffle de mieux-être, avec discernement	84
CONSEILS D'EXPERT D^r Valérie Philippon	86
CONSEILS D'EXPERT D^r Oren Marco	88

CHAPITRE 2

Analyser mon visage pour adapter mes routines

L'anatomie de mon visage: les os, les muscles et la peau 92

La charpente osseuse: les bases structurelles du visage	93
Les muscles faciaux et les fascias	96
Les couches de la peau, sa structure et ses fonctions.....	101

Comprendre le vieillissement cutané du visage 102

La progression du vieillissement cutané	102
Les effets du vieillissement sur les différentes couches de la peau	103
La progression du vieillissement cutané par tranches d'âge	104
Les différences de vieillissement en fonction des origines ethniques	107

Les stratégies préventives pour préserver sa peau 113

L'analyse des types et des états de peaux	115
La méthodologie d'analyse de la peau	115
CONSEILS D'EXPERT D^r Marie Jourdan	120

Le drainage lymphatique: l'art de détoxifier et de sculpter son visage à tout âge122

Qu'est-ce que la lymphe et quel est son rôle?	122
---	-----

Le rôle du drainage lymphatique dans la détoxification cutanée	123
Les avantages du drainage lymphatique facial	123
Corrélation entre stagnation lymphatique et imperfections cutanées	125

CHAPITRE 3

Plus de 100 techniques et gestuelles

L'art du geste, les techniques et les gestuelles pour révéler la beauté de votre visage	130
Les différentes techniques: en pratique... ..	130
Les exercices du haut du corps ou yoga sur chaise	132
Le yoga du visage	132
Les automassages	132
L'acupression	132
Le haut du corps (yoga sur chaise)	134
Les muscles du cou: un soutien essentiel pour l'ovale du visage	135
Les muscles des épaules et leur influence sur le port de tête	136
Les muscles de l'ovale du visage: les garants de la fermeté de l'ovale	137
Le bas du visage: décolleté, cou et ovale	158
Rides horizontales du cou (collier de Saturne)	158
Cordes platysmales (bandes verticales du cou)	159
Relâchement cutané du décolleté	160
Accumulation de graisse sous-mentonnière (double menton)	161
Perte de fermeté due aux tensions musculaires	161
La stase de liquide ou « rétention d'eau »	163
Automassages du décolleté	165
Le milieu du visage: les joues, les sillons et la bouche	197
Rides nasogénienues ou sillons nasogénienues	198
Rides de la marionnette et plis d'amertume	198
Rides jugales.....	198
Rides codes-barres ou plissé soleil	198
Relâchement des joues ou bajoues	198

Le regard	231
Les rides et les ridules	231
Les cernes	231
Les poches sous les yeux	231
Le front et le crâne	265

CHAPITRE 4

Toutes les routines et tous les rituels selon vos besoins et vos envies

STIMULER pour retrouver tonicité, éclat et structure	290
DRAINER pour décongestionner mon visage	308
RELAXER mon visage pour détendre les muscles	318
APAISER mon esprit pour harmoniser mon visage	326
Rituels cibles du visage	338
Yoga du visage : 4 routines complètes de 15 à 40 minutes	349
Acupression	359
Stimuler les points d'équilibre et d'énergie du visage	359
Mes 3 soins diy	361
Mon alimentation antioxydante	367
Conclusion	377
Remerciements	379
À propos de l'autrice	381
Bibliographie	383
Où trouver les produits et les accessoires	385
Index des rituels et des postures	387

Introduction

La beauté holistique du visage : le guide complet

La beauté du visage ne se limite pas à son apparence, elle incarne une symphonie subtile entre l'équilibre physique, émotionnel et mental. Ce manuel, ou plutôt ce guide, vous propose une approche holistique avancée pour prendre soin de votre visage, alliant des techniques modernes et traditionnelles rarement regroupées, telles que le yoga du visage, les automassages, la respiration, l'acupression, le face taping ou encore les ventouses, le tout dans un ouvrage structuré et progressif, regroupant plus de 100 techniques et gestuelles, du décolleté au sommet du crâne en prenant également en compte le haut du corps. La beauté, loin d'être un concept figé, reflète la vitalité et l'évolution personnelle à travers les différentes étapes de nos vies. Les normes contemporaines tendent vers une redéfinition de l'esthétique fondée sur l'authenticité et l'expression personnelle, où l'acceptation du vieillissement peut être pleinement assumée... ou non.

*« La beauté est ce que vous ressentez en vous,
et elle se reflète dans vos yeux... »*

Sophia Loren

Cette citation illustre parfaitement le postulat de cet ouvrage : l'éclat extérieur est intimement lié au bien-être intérieur et à l'amour de soi. Dans un contexte marqué par des standards souvent inaccessibles, créant des

attentes irréalistes qui peuvent altérer l'estime de soi et favoriser une quête de perfection irréalisable véhiculée aujourd'hui par les médias sociaux, ce guide met en avant des alternatives naturelles, respectueuses du corps, le tout sans culpabiliser.

Je suis Nathalie Dendura, facialiste, ayant déjà formé des centaines de praticiennes et collaboré avec des instituts de renom, formatrice et entrepreneuse. Je fais part ici de mon expertise acquise sur plus de 2 décennies de pratique du toucher thérapeutique. Je suis spécialisée dans les techniques de yoga facial, aussi appelé « face yoga », d'automassages et d'acupression. J'ai été formée par des experts internationaux et continue d'approfondir mes connaissances pour offrir une approche évolutive de l'esthétique faciale.

Ce que vous trouverez dans ce guide

Ce guide va au-delà des techniques, et constitue un véritable protocole de soin global.

Vous y trouverez :

- **les fondements de la beauté holistique** (nutrition ciblée pour la peau, gestion du stress, techniques respiratoires, et pratiques naturelles) ;
- **une méthode d'observation faciale** permettant une analyse personnalisée de vos besoins ;
- **un répertoire détaillé de techniques spécifiques** (yoga facial, face taping, gua-sha, ventouses...) et **plus de 100 gestuelles classées par zones** et préoccupations esthétiques (rides, ovale du visage, zones de tension...) ;
- **des routines modulables** selon les objectifs, le temps disponible et votre âge ;
- **des recettes antioxydantes saisonnières** pour renforcer l'action des soins externes par l'alimentation.

Prêts à explorer une nouvelle approche de la beauté ? Ce guide vous invite à redécouvrir votre visage avec bienveillance et expertise, pour exprimer votre vraie nature et explorer votre rayonnement intérieur.



**Votre beauté
est le reflet
de vos paysages
intérieurs.**



CHAPITRE 1

**La beauté
holistique,
un art
de vivre**

La beauté holistique transcende la simple apparence physique. Elle repose sur l'idée que la santé et la beauté sont interdépendantes, un équilibre subtil entre le corps, l'esprit et nos émotions. Ce concept puise ses origines dans les pratiques ancestrales de la médecine traditionnelle chinoise, de l'ayurvêda et des approches modernes de bien-être. En combinant toutes les dimensions comme une hygiène de vie saine, des pratiques ciblées et une compréhension des besoins du corps, la beauté holistique devient un véritable art de vivre.

Une approche globale de la beauté

La beauté holistique reconnaît que l'apparence extérieure est un reflet de la santé intérieure. Elle s'intéresse à plusieurs dimensions essentielles.

• La beauté physique

- **Une alimentation équilibrée :** consommer des aliments riches en nutriments, comme les fruits et légumes frais, les noix et les graines, ainsi que des aliments anti-inflammatoires comme le curcuma et le gingembre, favorise une peau éclatante. Par exemple, les baies riches en antioxydants et les kiwis protègent la peau des radicaux libres, retardant ainsi les signes de vieillissement (vous verrez page 24 les compléments alimentaires qui protègent également des radicaux libres).
- **Des soins naturels :** opter pour des soins à base d'ingrédients naturels, comme l'huile de prune, l'Aloe Vera ou le beurre de karité, nourrit et répare la peau en profondeur tout en respectant l'environnement.
- **Une activité physique adaptée :** pratiquer régulièrement des exercices physiques, comme le yoga, le Pilates ou la marche, stimule la circulation sanguine et lymphatique, apportant aux cellules cutanées l'oxygène et les nutriments nécessaires. Et bien sûr, concernant le visage, les pratiques d'automassages, de yoga du visage...

➤ **Les bénéfices physiques** sont d'avoir une peau plus éclatante et une meilleure santé générale. Les systèmes sanguin et lymphatique et la peau sont stimulés de toute part.

● La beauté émotionnelle

- **Une bonne gestion du stress :** le stress chronique peut provoquer des problèmes de peau tels que l'acné ou l'eczéma. Adopter des pratiques de relaxation comme la méditation, la respiration profonde ou faire des balades en nature contribuent à apaiser l'esprit et, par conséquent, à améliorer l'état de la peau.
- **L'expression créative :** s'engager dans des activités artistiques (dessin, danse, écriture) aide à libérer les émotions bloquées et favorise une sensation de légèreté, ce qui se reflète sur le visage.
- **Faire une thérapie brève :** travailler sur ses émotions lorsqu'elles nous submergent est l'idéal pour apaiser son esprit et comprendre son fonctionnement. Nous verrons plus loin des exemples de TCC (thérapie cognitive et comportementale).

➤ **Les bénéfices émotionnels** sont d'avoir une plus grande résilience face au stress et une joie de vivre accrue par une meilleure gestion de ses pensées. Cela se reflète également sur notre visage, nos expressions et nos rides. Nous verrons plus loin comment lire un visage à travers les émotions et les rides.

● La beauté psychologique

- **La pratique de la pensée positive :** cultiver une vision positive de soi-même et pratiquer la gratitude peuvent avoir un impact direct sur la posture et l'éclat du teint. Par exemple, se répéter des affirmations telles que « Je suis en bonne santé, je rayonne » nourrit une image de soi saine et améliore la confiance en soi.
- **La connexion sociale** est également importante. Être entouré de relations bienveillantes et épanouissantes réduit les effets néfastes de l'isolement sur la santé mentale et physique.

➤ **Les bénéfices psychologiques** sont une confiance en soi renforcée et un sentiment d'équilibre durable.

Quelques exemples de pratiques de beauté holistique

1. Une matinée revitalisante

Commencez votre journée avec un rituel simple : buvez un verre d'eau tiède avec un demi-jus de citron pour soutenir le foie, suivi de 5 minutes de yoga du visage pour réveiller les muscles et réduire les poches sous les yeux (ma routine matinale de 5 minutes p. 301).

2. La pause bien-être en milieu de journée

Intégrez une pratique de méditation de 10 minutes ou une séance de marche consciente après le déjeuner. Ces activités permettent de se reconnecter à soi et de contrôler les montées de stress.

3. Une soirée réconfortante

Avant de dormir, appliquez un soin à base d'huile essentielle de lavande sur vos poignets pour relaxer votre esprit. Prenez quelques minutes pour noter dans un journal 3 choses positives survenues dans votre journée et pratiquez un automassage relaxant avec une huile adaptée à votre type de peau (p. 116).

Adopter une approche holistique, sans injonctions, de sa santé et de sa beauté apporte des transformations profondes qui se verront sur votre visage. En somme, la beauté holistique est bien plus qu'une simple discipline. C'est une manière de vivre qui invite chacun à se redécouvrir, à honorer son corps et à cultiver la paix intérieure pour rayonner de l'intérieur vers l'extérieur. Maintenant que vous avez une vision de la beauté holistique sous ses différentes dimensions, entrons ensemble dans ce vaste univers pour **apprendre à cultiver votre beauté intérieure et extérieure.**

CONSEILS D'EXPERT

PEAU ET STRESS OXYDATIF



Anh Nguyen

Docteur en pharmacie - @anhpharmacienennaturopathe

Le vieillissement cutané

Inéluctablement, avec l'âge, la peau perd petit à petit ses capacités de renouvellement cellulaire : on note une baisse de la synthèse de collagène et d'élastine, de la teneur en eau et en acide hyaluronique (AH), une altération du film hydrolipidique, une atrophie du tissu adipeux et une fragilité des parois vasculaires, avec une circulation sanguine moins efficace.

Quelques signes visibles de l'âge :

- déshydratation et dénutrition de la peau ;
- relâchement de la peau, perte de densité et de tonicité, apparition de sillons ;
- ridules, rides, pattes d'oie, ride du lion ;
- perte d'éclat et d'uniformité ;
- taches de sénescence, pigmentaires ;
- rougeurs, sensibilité, réactivité, dermatoses fréquentes (acné, rosacée, couperose, dermite séborrhéique).

Si, avec l'âge, les défenses de l'organisme diminuent, il existe des **facteurs aggravants** causant plus de stress oxydatif et d'inflammation :

- pollution ;
- soleil ;
- stress ;
- manque de sommeil ;
- hygiène de vie, alimentation pauvre et peu variée ;
- sédentarité ;
- tabac, alcool...

Luttez contre le stress oxydatif avec une bonne hygiène de vie

Le stress oxydatif est le grand responsable du vieillissement accéléré de nos cellules. Il a des effets négatifs sur la peau, un peu comme un accélérateur du vieillissement.

Le stress oxydatif : les cellules ont leur stress !

L'oxydation est un processus cellulaire physiologique normal, qui libère des composés réactifs appelés «radicaux» ou «ROS» («espèces réactives d'oxygène»). Elle est nécessaire à notre organisme (défenses immunitaires, communication entre nos cellules, signalisation cellulaire...) mais peut avoir un effet délétère si elle est en excès : le stress oxydatif ou oxydant cause alors des dommages cellulaires.

Pour se protéger de ce type d'agression, notre organisme a sa propre capacité antioxydante interne (antioxydants endogènes) ou bien il fait appel à une source exogène d'antioxydants, provenant de l'alimentation ou encore de la supplémentation. Lorsque nos capacités internes sont dépassées car nos cellules subissent trop d'attaques radicalaires (tabac, alcool, stress, exposition aux UV, pollution, médicaments, produits toxiques...), on parle de stress oxydatif, de radicaux libres et donc d'antioxydants !

Avec l'âge, il y a une baisse naturelle de nos capacités antioxydantes, donc un déséquilibre qui tend à se créer en faveur du stress oxydatif. Même chose avec l'inflammation : son processus et le stress oxydatif sont étroitement liés. L'inflammation entraîne des dommages cellulaires et tissulaires, ce qui favorise le stress oxydatif ; et inversement, le stress oxydatif libère des radicaux libres qui entraînent une cascade de messages pro-inflammatoires pour nos cellules.

Mais il y a aussi des causes externes, comme notre mode de vie et notre environnement, sur lesquelles nous pouvons agir :

- alimentation ultratransformée, peu variée, pas assez riche en végétaux, trop riche en graisses et en sucres ;
- consommation régulière d'alcool (surcharge hépatique) ;
- tabac et autres drogues ;
- pollution, pesticides ;
- exposition solaire ;
- sport intensif ;
- stress chronique, manque de sommeil...

Ce déséquilibre en faveur des radicaux libres provoque des dommages cellulaires qui entraînent des dommages biologiques sur l'ADN, les lipides, les protéines, les membranes cellulaires : vieillissement et troubles cutanés, dyslipidémies, maladies cardio-vasculaires (athérosclérose), insulino-résistance, troubles circulatoires, troubles métaboliques, troubles musculo-squelettiques (douleurs, arthrite, arthrose, ostéoporose...), inflammation avec production de cytokines inflammatoires, dérèglement immunitaire (allergies, infections chroniques...), baisse de l'activité mitochondriale et vieillissement cellulaire, épigénétique avec expression génomique modifiée, maladies dégénératives, DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge)...

Comment lutter contre le stress oxydatif ?

- Le premier axe est de **limiter, au quotidien, tous les facteurs favorisant le stress oxydatif** (alcool, tabac, excitants, pollution, produits toxiques, UV...) et de respecter les piliers de santé (gestion du stress, activité physique, sommeil, alimentation).
- Le deuxième axe est d'avoir **une alimentation riche en antioxydants naturels**. Intégrez les antioxydants dans votre assiette au quotidien (assiette colorée, produits bruts et variés, pour apporter différents types d'antioxydants) :
 - vitamines et minéraux (A, C et E, zinc, sélénium, cuivre) ;
 - polyphénols (flavonoïdes, anthocyanes [baies, myrtille...], resvératrol, curcumine, tanins [épigallocatechine gallate du thé vert], acide ellagique [grenade]) ;
 - caroténoïdes : bêta-carotène (carotte), lycopène (tomate), lutéine, xanthines...



L'indice ORAC (*oxygen radical absorbance capacity*) mesure le pouvoir antioxydant des aliments. 3 000 à 5 000 unités ORAC par jour sont recommandées. Voici une liste des aliments avec un indice ORAC élevé : framboise, myrtille, fraise, goji, canneberge, cassis, mûre, agrumes, pomme, açaï, grenade, raisin, raisin sec, figue, oléagineux, cannelle, curcuma, gingembre, artichaut, betterave, tomate, carotte, fenouil, patate douce...

Concrètement, pour avoir un apport suffisant d'antioxydants, consommez :

- 5 à 6 portions de fruits et légumes par jour ;
- 1 poignée d'oléagineux ;
- 1 poignée de fruits secs ;
- Des fruits de mer et du poisson 1 à 2 fois par semaine ;
- 2 carrés de chocolat noir à 70% minimum.

...

- Le troisième axe est la **supplémentation en molécules antioxydantes** si besoin :
 - glutathion, forme réduite GSH (300 mg par jour) ;
 - N-acétylcystéine ou NAC (600 mg par jour) ;
 - acide alpha-lipoïque (entre 100 et 300 mg par jour) ;
 - coenzyme Q10, forme ubiquinol réduite (entre 100 et 200 mg par jour).

Souvent, les multivitamines et les minéraux constituent une bonne base en supplémentation pour un bon apport en antioxydants divers et en cofacteurs.

Adoptez une alimentation antioxydante

L'équilibre entre pro-oxydants et antioxydants est précaire. Pour le maintenir, l'alimentation va être un pilier fondamental dans la lutte antistress oxydatif pour ralentir au maximum le vieillissement cutané. Voici quelques points importants pour cette routine :

- hydratation suffisante (eau) ;
- bonne digestion (fonction hépatique de détoxification) et équilibre du microbiote ;
- apport en macronutriments : protéines en quantité suffisante aux 3 repas (1 g par kilo de poids en moyenne). Les protéines ont un rôle structural fondamental au niveau des muscles, des articulations, de la peau et des cheveux ;
- apports en fibres alimentaires pour réduire le pic glycémique, avoir une bonne satiété et un microbiote au top. Privilégiez les fruits et les légumes colorés ;
- apports en micronutriments : vitamines (A, B, C, D et E), minéraux (zinc, sélénium, cuivre), oméga-3 ;
- apports en phytonutriments : antioxydants (polyphénols : curcumine, EGCG du thé vert, acide ellagique, resvératrol, quercétine, anthocyanidines), coenzyme Q10, acide alpha-lipoïque ;
- réduction de l'apport en charcuterie et en sucres raffinés, source d'AGE (produits de glycation avancée = sucre + protéines ou lipides qui entraînent une réaction de Maillard, soit la modification de structure, une rigidification cellulaire et une baisse de la production de collagène...) ;
- réduction d'une alimentation ultratransformée ;
- réduction des toxiques : tabac, alcool...

RECETTE ANTIOXYDANTE

SALADE DE FENOUIL À LA GRENADE

Salade de fenouil à la grenade pour un bon soutien hépatique et digestif, riche en antioxydants !

- Un fenouil à découper en petits dés.
- Un bon ramequin de graines (arilles) de grenade (ou des cranberrys, ou des dés d'agrumes).
- Une grosse poignée de graines de courge.
- **Vinaigrette** : ciboulette ciselée, 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne, 1 cuillère à soupe de miel (ou de sirop d'érable), le jus de 1 demi-citron, 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Réunissez tous les ingrédients !



Les piliers de la beauté intérieure

• L'alimentation, notre premier allié beauté

L'adage « Nous sommes ce que nous mangeons » prend tout son sens dans la beauté holistique. Une alimentation équilibrée, riche en nutriments essentiels, joue un rôle central dans le ralentissement du vieillissement et la préservation de la peau.

Une belle peau passe donc aussi par l'assiette !

- **Des antioxydants** (vitamines C et E, polyphénols) neutralisent les radicaux libres responsables du stress oxydatif. Une étude publiée dans le *Journal of Dermatological Science* montre également que la vitamine C stimule la production de collagène, améliorant ainsi la fermeté et l'élasticité de la peau. Alors n'hésitez pas à manger 2 kiwis chaque matin.
- **Des acides gras essentiels** (oméga-3) préviennent la sécheresse cutanée et l'inflammation. Les petits poissons gras, les noix et les graines de lin sont des alliés précieux.
- **Des aliments fermentés**, comme le miso, le kimchi, riches en probiotiques, favorisent la santé du microbiote intestinal, régulateur majeur de l'état inflammatoire de l'organisme.

➤ **En pratique**, intégrez un maximum d'aliments colorés dans chaque assiette pour une peau rayonnante !

Quelques idées d'aliments par saison

- **Printemps** : asperge, radis, fraise, graines germées, yaourt maison.
- **Été** : tomate, poivron, concombre, pastèque, kéfir, poissons gras (saumon, sardine).
- **Automne** : courge, carotte, betterave, pomme, noix, choucroute.
- **Hiver** : agrumes (orange, clémentine), légumes racines (navet, panais, courge), poissons gras, produits fermentés (miso, kimchi).

Des idées de menus « beauty-food »

Petit déjeuner

- Smoothie antioxydant (myrtilles, banane, graines de chia, lait d'amande), 2 œufs au plat pour les protéines.
- Yaourt fermenté, noix et kiwi.
- Granola maison, fruits rouges, miel (si vous le souhaitez).

Déjeuner

- Salade de quinoa, avocat, saumon fumé, graines de courge.
- Buddha bowl avec pois chiches, patates douces, légumes verts.
- Saumon grillé, asperges et riz complet.

Dîner

- Filet de saumon, patate douce rôtie, brocolis vapeur.
- Poulet grillé, courge butternut, salade de roquette.
- Soupe miso maison, tofu et champignons.



CONSEILS D'EXPERT

ALIMENTATION ET PEAU



Bérangère Philippon

Experte en nutrition - @0sucre_et_igbas

La peau est le reflet de notre santé. Elle a de nombreux rôles et notamment celui d'émonctoire (élimination des déchets de notre corps). Quand l'alimentation est déséquilibrée, l'excès de toxines « ressort » en partie par la peau et cela se voit directement : acné, rides accentuées, pores dilatés, excès de sébum et même des maladies de peau (eczéma, psoriasis...).

Pour avoir une peau plus lumineuse, moins sujette aux imperfections, et pour réduire les effets de l'âge sur notre peau, voici un focus sur les clés d'une alimentation spécial « belle peau ».

MOINS DE SUCRE

Le sucre en excès se fixe au collagène et à l'élastine de la peau et les abîme, accélérant le vieillissement.

- Alimentation IG bas.
- Féculents, pain et céréales non raffinées à IG bas, en quantité raisonnable.
- Moins de sucre, de desserts, de viennoiseries, de pâtisseries...

PLUS DE FIBRES

Les fibres réduisent l'absorption des sucres, rassasient et permettent de nourrir les bonnes bactéries de notre corps.

- Légumes midi et soir (la moitié de son assiette).
- Céréales non raffinées, légumineuses.
- Pudding de chia, psyllium.

ALIMENTATION BELLE PEAU

ANTIOXYDANTS

Pour combattre les radicaux libres qui accélèrent le vieillissement.

- Légumes, fruits, avocat, oléagineux, thé, cacao cru, café, épices, herbes, ail, oignon, pollen, lin...

HYDRATATION

Pour s'hydrater de l'intérieur. Environ 1,7 litre d'eau par jour en moyenne (voire plus selon votre activité physique et la chaleur).

- Eau pure ou infusée, sans sucre ni édulcorant.

GRAISSES DE QUALITÉ

Certaines graisses sont indispensables pour notre santé et nourrissent la peau de l'intérieur.

- Oméga-3 : petits poissons gras, huile et graines de lin, de chanvre, huile de caméline, noix...
- Certains oméga-6 comme l'acide gamma-linolénique (GLA) que l'on retrouve dans l'huile d'onagre et de bourrache.
- Les oméga-9 : cuisinez à l'huile d'olive !

Pour un petit coup de pouce, vous pouvez aussi utiliser des compléments utiles pour la peau :

- le zinc, pour une peau plus saine ;
- la levure de bière, pour l'éclat ;
- le collagène marin de type 1, en poudre, pour la fermeté de la peau ;
- la vitamine C, pour stimuler le collagène ;
- la vitamine E, un antioxydant protecteur.



Le saviez-vous ?

Il existe des plantes pour aider à détoxifier la peau : bardane, pensée sauvage, ortie, fleur de sureau.

Exemple de repas belle peau

Plat :

- 4 filets de sardines ;
- la moitié de l'assiette avec légumes ou crudités colorés ;
- 100 g de pois chiches saupoudrés de curry ;
- un filet d'huile (olive + colza, non raffinée) ;
- herbes au choix.



En dessert :

- pudding de chia avec fruits rouges et 1 cuillère à café de purée d'amande ;
- un carré de chocolat noir à plus de 80% de cacao.

2 verres d'eau ou de tisane.

- **Les compléments alimentaires pour une belle peau en bonne santé**

Une étude parue dans Scientific Reports (2020) démontre que, malheureusement, l'alimentation moderne est appauvrie en nutriments à cause de la surexploitation des sols. Et pas uniquement ! Nos modes de vies actives à des rythmes infernaux se ressentent dans la composition de nos assiettes souvent déséquilibrées : trop de glucides, de sucres, pas assez de protéines et de légumes.

Les compléments alimentaires comme le collagène, le magnésium, le zinc ou encore les oméga-3 complètent les apports nutritionnels et soutiennent la beauté de la peau de l'intérieur. Mais savez-vous à quoi servent les compléments alimentaires, à quelle fréquence les prendre ou encore à quel moment de la journée les consommer pour avoir une belle peau en pleine santé ? Il existe beaucoup d'actifs pour la santé naturelle de la peau, sa structure, son éclat et son élasticité, alors voici une sélection de mes préférés.

Les 5 compléments essentiels

- **Le collagène marin** ou bovin (entre 5 et 10 g par jour, sous forme hydrolysée) aide à garder l'élasticité et la souplesse de la peau. Il va donc favoriser sa structure, sa fermeté, va lutter contre les petites ridules et le système du vieillissement de la peau.
- **Le magnésium** (entre 300 et 400 mg par jour, sous forme bisglycinate pour une meilleure absorption) va contribuer à réduire la fatigue et donc à améliorer notre sommeil. Un mauvais sommeil affecte directement notre visage avec des cernes, des poches plus marquées et une qualité de la peau altérée. Le magnésium contribue également à la synthèse des protéines, il a donc une action sur nos muscles. Il s'agit d'un complément alimentaire à prendre en synergie avec le zinc, en fractionnant la prise comme pour le zinc le matin et le soir.
- **Le zinc** (entre 10 et 15 mg par jour, 15 minutes avant les repas ou entre les repas et au coucher ; ne pas combiner avec le fer) contribue au maintien d'une peau normale et protège du stress oxydatif. Il va aussi avoir une action sur l'acné.
- **La vitamine C** (entre 500 et 1000 mg par jour) va contribuer à la formation du collagène, et va donc booster son action. Il contribue aussi à protéger les cellules du stress oxydatif. Vous pouvez prendre un comprimé

d'acérola par jour, une moitié le matin et l'autre moitié le soir, sachant que la vitamine C n'empêche pas de dormir (contrairement à une idée reçue).

- **Les oméga-3 DHA/EPA** (500 mg minimum au cours des repas, le midi par exemple) sont le ciment intercellulaire. Le résultat sera une peau plus forte, plus élastique et qui gardera mieux son hydratation. Il est bien sûr important de bien s'hydrater, de prendre des oméga-3 et aussi des huiles végétales dans notre alimentation comme de petits poissons gras (sardines, maquereaux...) et également de venir automasser la peau pour la stimuler aussi bien de l'intérieur que de l'extérieur. Les oméga-3 améliorent la tonicité de la peau, sa fermeté, et aident notre cerveau à avoir une bonne structure.

Les 5 compléments à considérer « dedans et dehors »

- **Les céramides de blé** sont des lipides végétaux qui renforcent la barrière cutanée et améliorent l'hydratation en réduisant la perte en eau. Ils contribuent à une peau plus douce, souple et éclatante, tout en atténuant les rides et en protégeant contre les irritations. Leur action anti-inflammatoire et réparatrice est particulièrement bénéfique pour les peaux sensibles. Une supplémentation régulière favorise une meilleure élasticité et une meilleure santé globale de la peau.
- **Le bêta-carotène**, que l'on appelle aussi la provitamine A, prépare la peau au soleil, prolonge le bronzage et donne des effets bonne mine. Gardez à l'esprit qu'il est indispensable d'appliquer une crème solaire pour protéger sa peau des agressions et des radicaux libres.
- **L'acide hyaluronique** va maintenir une bonne hydratation dans la peau.
- **L'huile d'onagre**, riche en acide gamma-linolénique (GLA), soutient l'équilibre hormonal féminin, hydrate et améliore la qualité de la peau, agit comme anti-inflammatoire naturel et contribue à un meilleur équilibre entre oméga-6 et oméga-3.
- **Les extraits de pépins de raisin** contre le stress oxydatif.

Il existe ainsi beaucoup de compléments alimentaires pour la beauté de la peau. Il est donc nécessaire de les adapter à vos besoins et de **suivre les conseils de votre médecin** (vous pouvez également consulter le livre de Mathieu Nutrastream, *Compléments alimentaires, votre révolution santé*, Marabout, 2024).

CONSEILS D'EXPERT

L'EXPERTISE SCIENTIFIQUE
AU SERVICE DE LA BEAUTÉ NATURELLE



Mathieu - @Nutrastream

Biologiste - biochimiste

En tant que biologiste biochimiste et expert en produits de santé naturelle, j'ai toujours été fasciné par le lien profond entre la nutrition, la santé cellulaire et la beauté de la peau. La beauté ne se limite pas à des soins externes : elle se cultive également de l'intérieur, grâce à une nutrition ciblée et à des compléments adaptés qui soutiennent les mécanismes biologiques et la structure de la peau.

Aujourd'hui, nous savons que certains actifs concentrés dans les compléments alimentaires ont une action directe et scientifiquement prouvée sur la santé et l'apparence de la peau. Attention, toutes les formes ne se valent pas, soyez attentif à la composition pour optimiser leur efficacité. Voici une sélection de nutriments essentiels qui, selon mes recherches et mon expérience, peuvent réellement faire la différence.

- **Le zinc** : ce minéral joue un rôle clé dans la régénération cellulaire et la protection contre le stress oxydatif. Il contribue à la cicatrisation, équilibre la production de sébum et améliore la texture globale de la peau. Privilégiez les formes bisglycinate, citrate, pidolate ou picolinate de zinc.
- **Le collagène hydrolysé** : le collagène est la protéine structurelle la plus abondante de la peau. Sous sa forme hydrolysée, il est mieux absorbé par l'organisme et aide à maintenir l'élasticité, la fermeté et l'hydratation de la peau. Il doit être d'origine bovine ou marine, avec un poids moléculaire de 2 000 à 6 000 daltons (Da).
- **Les céramides de blé** : ils renforcent la barrière cutanée, limitent la perte en eau et procurent une peau plus douce et souple. Les études montrent une amélioration visible de la texture de la peau et une hydratation optimale après seulement quelques semaines de supplémentation. Orientez-vous vers des céramides de blé de type Lipowheat, qui est un des meilleurs céramides par voie orale pour la peau (et sans gluten).

- **La vitamine C** : un des antioxydants les plus célèbres, elle contribue à la synthèse normale de collagène et protège la peau contre les dommages causés par les radicaux libres. Elle illumine le teint et unifie la pigmentation.
- **Le resvératrol** : cet antioxydant puissant naturel, extrait du raisin ou d'autres plantes, contribue à protéger les cellules du stress oxydatif et soutient la longévité des cellules cutanées. Il contribue également à ralentir le vieillissement prématuré. La meilleure forme est la forme trans-resvératrol.
- **L'huile de nigelle** : riche en acides gras essentiels et en composés anti-inflammatoires, elle apaise la peau, réduit les rougeurs et améliore la qualité du teint.
- **L'ortie** : riche en silicium et en minéraux, elle stimule la production de kératine, renforce la peau et améliore la qualité des cheveux et des ongles. Regardez bien la partie de la plante utilisée : ce n'est pas la racine qu'il faut utiliser ici, mais un produit comportant des feuilles d'orties.
- **La vitamine E** : elle protège les membranes cellulaires contre le stress oxydatif et améliore la capacité de la peau à retenir l'hydratation.
- **La curcumine** : connue pour ses propriétés anti-inflammatoires, elle aide à apaiser la peau, à réduire les rougeurs et à renforcer la barrière cutanée. À noter qu'elle est déconseillée en cas de prise d'anticoagulant et en cas d'obstruction des voies biliaires.
- **L'acide hyaluronique** : véritable aimant à eau, il participe à l'hydratation de la peau, améliore sa souplesse et repulpe les ridules. Pour que cela fonctionne, tournez-vous vers la forme hyaluronate de sodium, apportant au minimum 120 mg d'acide hyaluronique, avec un poids moléculaire de 50 à 3000 kilodaltons (kDa).
- **La cannelle** : grâce à ses propriétés antibactériennes et antioxydantes, elle contribue à équilibrer la production de sébum et à clarifier le teint. Vérifiez bien le nom de l'espèce de la plante : c'est la cannelle de Ceylan qu'il faut choisir !

Ce que je constate au fil des années, c'est que la peau est le reflet de notre équilibre intérieur. Une alimentation adaptée, enrichie par des cures de compléments alimentaires spécifiques, permet de soutenir les processus naturels de réparation et de régénération de la peau. L'objectif n'est pas seulement d'avoir une peau plus belle, mais aussi de préserver votre santé et votre vitalité sur le long terme.

En combinant une approche globale, vous donnez à votre peau les meilleurs outils pour rayonner naturellement. La beauté, après tout, commence à l'intérieur.

- **L'activité physique et ses bienfaits sur la peau : physiologie, vieillissement et recommandations**

L'activité physique représente une composante essentielle de la santé humaine et offre des avantages qui dépassent largement les bienfaits musculaires et systémiques traditionnels. Son impact positif sur la peau, notamment en ce qui concerne son apparence et son vieillissement, suscite un intérêt croissant au sein de la communauté scientifique.

Effets de l'activité physique sur la physiologie cutanée

L'exercice physique améliore la circulation sanguine, facilitant ainsi l'apport en oxygène et en nutriments aux cellules cutanées. Cette augmentation du flux sanguin joue un rôle crucial dans l'élimination des toxines et des déchets métaboliques. Une étude publiée en 2022 dans le *Journal of Dermatological Science* montre que 6 mois d'activité régulière améliorent considérablement la capacité de la peau à maintenir son hydratation, un facteur essentiel pour prévenir la déshydratation et la desquamation.

Par ailleurs, la sudation induite par l'effort agit comme un mécanisme de nettoyage naturel. Elle contribue à déboucher les pores et à éliminer les impuretés accumulées. Cependant, une hygiène cutanée adaptée après l'effort est indispensable pour prévenir les irritations ou les problèmes dermatologiques liés à la sueur.

Réduction du stress oxydatif et vieillissement cutané

Le vieillissement cutané est en partie attribué aux radicaux libres générés par les processus métaboliques et l'exposition à des facteurs environnementaux. L'activité physique modérée stimule la production d'antioxydants, tels que le glutathion, qui neutralisent ces molécules nuisibles. Une recherche de l'université de Birmingham (2021) met en évidence une augmentation des niveaux d'antioxydants chez les individus pratiquant une activité physique régulière, réduisant ainsi les dommages causés par les UV et la pollution.

De plus, l'exercice favorise la synthèse de collagène et d'élastine, des protéines clés dans la préservation de la fermeté et de l'élasticité cutanées. Une étude publiée dans la revue scientifique *Aging Cell* en 2020 révèle que les adultes pratiquant une activité physique intense présentent des

caractéristiques cutanées associées à une peau significativement plus jeune, avec une réduction visible des rides et des ridules.

En outre, l'effort physique régulier diminue les niveaux de cortisol, l'hormone du stress souvent associée à la dégradation du collagène. Une étude de Stanford (2023) confirme que les participants pratiquant des exercices comme le yoga présentent des niveaux de cortisol moins élevés, contribuant à une peau plus résiliente face au vieillissement extrinsèque.

Exemples d'applications et recommandations

1. **Les exercices d'endurance** : des activités comme la marche rapide, la course à pied ou le vélo augmentent la microcirculation cutanée. Une routine de 30 à 45 minutes, 3 fois par semaine, suffit à produire des effets visibles sur le corps et l'éclat de la peau.
2. **Le yoga et la relaxation** : ces pratiques réduisent le stress, favorisant une meilleure oxygénation des tissus cutanés. Le yoga facial, lui, stimule les muscles du visage et améliore leur tonicité.
3. **Le renforcement musculaire** : la musculation agit directement sur les mécanismes anti-inflammatoires cutanés. 2 à 3 sessions hebdomadaires sont idéales pour optimiser ces effets, notamment en période de périménopause ou de ménopause, pour conserver une bonne masse musculaire.
4. **Les exercices en plein air** : le contact avec la nature offre un bienfait psychologique tout en renforçant les effets de l'exercice sur la peau. Toutefois, une protection solaire est indispensable pour éviter les dommages UV.



Précautions

Malgré ses nombreux avantages, une pratique excessive de l'exercice peut induire un stress oxydatif. Il est donc crucial de maintenir un équilibre entre activité physique et récupération. En outre, l'hydratation et une hygiène appropriée sont indispensables pour préserver la qualité de la peau après l'effort.

...

... L'activité physique est bien plus qu'un moyen de maintenir une bonne condition physique. Elle agit comme un catalyseur pour la santé cutanée, retardant les signes visibles du vieillissement et renforçant les fonctions protectrices de la peau.



Le sport est aujourd'hui reconnu comme le nouvel « anti-âge ».

En pratique

30 minutes d'activité modérée par jour, couplées à des rituels détoxifiants comme la marche en nature, sont la base pour être en bonne santé. Voici des exemples de pratiques sportives accessibles selon votre âge.

- **20-30 ans :** cardio (course à pied, HIIT), musculation légère, yoga dynamique (vinyasa).
- **40-50 ans :** Pilates, marche rapide, natation, yoga doux (hatha), fitness.
- **60-70 ans :** Aquagym, marche nordique, tai-chi, fitness sans sauts.
- **80-99 ans :** exercices de mobilité douce, stretching, méditation active, yoga sur chaise adapté.
- **À tout âge...** la marche!

Le sport stimule la circulation sanguine, favorisant l'oxygénation des tissus et l'évacuation des toxines. Une activité physique régulière contribue aussi à la libération d'endorphines, réduisant le stress et améliorant l'équilibre hormonal. Des études soulignent que l'exercice physique diminuerait également la glycation, un processus responsable du vieillissement cutané que nous verrons dans le chapitre 2.

CONSEILS D'EXPERT

BIENFAITS DU YOGA



Anne-Julie Tafuro

Fondatrice de l'école de yoga Chakra Flow® - @annejulieyoga

Anne-Julie vous offre une séance de yoga mobilité pour rester jeune, accessible ici :

https://youtu.be/rDqNdzLdmJE?si=uBynheb_ZV2P-Uk1



Pourquoi fait-on du yoga ?

Tout le monde se pose la question. Certains pensent que c'est pour atteindre l'illumination, d'autres que c'est une discipline pour réussir le grand écart en brassière. Mais pour moi, le yoga, c'est bien plus concret que ça :

- bien vieillir et rester jeune dans son corps ;
- se tenir droit et prendre sa place ;
- retrouver confiance en soi et s'affirmer ;
- vivre de belles relations avec les autres.

Le yoga, c'est tout sauf une question de souplesse et de jolies postures. C'est une pratique qui nous apprend à nous reconnecter à notre propre corps, à nos ressentis, trop souvent oubliés, négligés. Mais aussi à mieux bouger, à mieux respirer et, finalement, à mieux nous tenir.

Si je devais donner un objectif au yoga, je dirais qu'il sert (physiquement) à travailler les muscles profonds de soutien, stabilisateurs, ceux qui nous permettent d'avoir une posture forte et stable, sans tensions inutiles.

Une de mes amies dit : « Explorer les oppositions pour trouver le centre. » ...

Le yoga, c'est rester jeune !

La première contrainte du corps (tant oubliée), c'est l'apesanteur. Toute notre vie, nous subissons cette pression terrestre, qui nous ancre (énergie Samana), mais qui, avec le temps, peut nous affaïsser. Le yoga, c'est apprendre à vivre ancré tout en cultivant l'antigravité. À travers la méditation, la respiration, les asanas, les comportements responsables, nous nous élevons, au sens propre comme au figuré. Physiquement, les asanas aident à mieux utiliser son corps pour éviter de s'affaïsser et pour garder une posture solide et fluide à tout âge.

Le mythe de la souplesse

On croit souvent que le yoga, c'est avant tout une question de souplesse. Mais la mobilité, c'est bien plus que ça. C'est un équilibre entre 4 éléments : force, souplesse, proprioception et compréhension du mouvement.

Ce qui est bénéfique pour la posture, ce n'est pas d'aller poser la tête sur les genoux. C'est d'améliorer sa mobilité. Être mobile, ce n'est pas juste être souple. C'est pouvoir bouger librement, sans restriction, sans compensation, avec fluidité et stabilité. Le yoga permet de développer cette mobilité intelligente. Moins d'effort, plus d'efficacité. Moins de compensation, plus de conscience.

Si le corps se ferme, l'esprit se ferme aussi

Aujourd'hui, on passe des heures devant les écrans, le dos voûté, la tête penchée, la poitrine refermée. Si le corps se plie continuellement vers l'avant, l'esprit suit. Un corps replié envoie des signaux de fatigue, de fermeture, de protection. Petit à petit, on respire moins bien, on communique moins, on s'enferme dans des schémas rigides. Se redresser, ouvrir son espace, étirer sa colonne, renforcer son centre, ce n'est pas juste pour la posture. C'est pour changer la manière dont on se tient dans la vie. Un corps qui s'ouvre, c'est un esprit qui respire. Un dos fort, c'est une posture affirmée. Une colonne libre, c'est un mouvement fluide.

Le yoga, ce n'est pas juste bouger. C'est apprendre à ne plus subir. Et ça, ça change tout. Là, le message reste puissant sans laisser entendre qu'il y a une seule « bonne » manière de pratiquer. Tout est dans l'expérience et l'exploration du mouvement.

- **La respiration : un élixir pour le corps, les cellules et la peau**

La respiration, bien qu'automatique et souvent prise pour acquise, constitue l'un des processus physiologiques les plus essentiels à la vie. En effet, elle agit comme un moteur qui alimente chaque cellule de notre corps en oxygène, facilitant également l'élimination des toxines. Vous allez explorer ici les effets d'une respiration consciente sur le corps, les cellules et, plus spécifiquement, sur la peau et le visage, tout en détaillant les phases de la respiration et diverses techniques adaptées issues des pratiques de pranayama (yoga ancestral). En approfondissant la compréhension de ce processus, nous verrons à quel point il influence notre bien-être global et notre éclat naturel.

Les étapes de la respiration et ses impacts

Chaque cycle respiratoire comporte 4 étapes fondamentales, chacune ayant un impact sur le corps et la peau.

1. **L'inspiration.** Cette phase correspond à l'admission d'oxygène dans les poumons. Pendant l'inspiration, le diaphragme se contracte, créant une pression négative qui aspire l'air dans les poumons. L'oxygène absorbé est acheminé dans les poumons, les alvéoles, le sang et les capillaires pour alimenter les cellules. Cette action est cruciale pour la production d'énergie cellulaire, assurant une meilleure nutrition du sang et une meilleure réparation des tissus. Une bonne inspiration enrichit la peau en nutriments essentiels et optimise son renouvellement cellulaire, ce qui contribue à un teint plus éclatant.
2. **La rétention poumons pleins**, aussi appelée « kumbhaka » en yoga, est une phase qui permet la diffusion optimale de l'oxygène vers les tissus. Elle favorise également la production d'énergie au niveau mitochondrial, élément essentiel pour ralentir le vieillissement cellulaire. Pour la peau, cette rétention soutient la synthèse de collagène et d'élastine, 2 protéines indispensables à sa fermeté et à sa souplesse.
3. **L'expiration.** Durant cette étape, le diaphragme se relâche, permettant l'expulsion de dioxyde de carbone, un déchet métabolique toxique. Cette phase de détoxification contribue à éliminer les impuretés et

réduit l'inflammation au niveau de la peau. Une expiration profonde et contrôlée est essentielle pour libérer les toxines, prévenant ainsi l'apparition de problèmes cutanés tels que l'acné ou la congestion des pores. L'expiration participe aussi à calmer l'esprit.

4. **La rétention poumons vides** stimule le système nerveux parasympathique, notre zone amie, favorisant une réponse de relaxation profonde. Ce processus réduit les niveaux de cortisol, une hormone associée au stress, qui peut endommager le collagène et entraîner un vieillissement prématuré de la peau. Un visage apaisé est une conséquence directe de cette phase.

Les pranayamas : la science et l'art de la respiration

Le terme « pranayama » vient du sanskrit « *prana* » (« force vitale ») et « *yama* » (« contrôle » ou « maîtrise », « extension »). Les pranayamas sont des techniques yogiques visant à réguler le flux de prana dans le corps. Ces pratiques, au-delà de leur dimension spirituelle, offrent une myriade de bienfaits physiologiques et psychologiques. Elles augmentent la capacité pulmonaire, favorisent une meilleure oxygénation des organes et améliorent la circulation sanguine. En outre, elles agissent sur la réduction des niveaux de cortisol et le renforcement des fonctions immunitaires, offrant une base solide pour une peau éclatante, bien hydratée, nourrie et mieux protégée des agressions extérieures.

10 techniques de respiration pour sublimer votre peau

Voici quelques techniques respiratoires issues des pranayamas et de leurs bienfaits, et adaptées pour équilibrer l'énergie et favoriser une peau plus saine.

1. **Sama Vritti (cohérence cardiaque ou respiration carrée)**
 - **Comment pratiquer :** inspirez pendant 4 secondes, retenez pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, retenez à poumons vides pendant 4 secondes. Répétez 3 cycles 4-4-4-4, ou une fois 4-4-4-4 puis 5-5-5-5 et enfin 6-6-6-6.
 - **Bienfaits :** une respiration très intéressante pour commencer avec la respiration en conscience et se connecter au moment présent. Elle calme

le système nerveux en réduisant les tensions faciales. Cette respiration est équilibrée et synchronise les 4 phases (inspiration, rétention poumons pleins, expiration, rétention poumons vides).

2. Visama Vritti (respiration temps différents)

- **Comment pratiquer :** inspirez pendant 4 secondes, retenez poumons pleins pendant 8 secondes, expirez pendant 8 secondes et retenez poumons vides pendant 8 secondes. Répétez ce cycle 3 fois, puis 3 fois 5-10-10-10, et enfin 3 fois 6-12-12-12, ou une fois chacun et faites-le 3 fois.
- **Bienfaits :** favorise la purification sanguine par son action détox.

3. Nadi Shodhana (Anuloma Viloma ou respiration alternée)

- **Comment pratiquer :** inspirez par les 2 narines. Ensuite, bouchez la narine droite avec le pouce droit pour expirer par la narine gauche. Inspirez par la narine gauche et bouchez-la avec l'annulaire afin d'expirer par la narine droite, inspirez par la narine droite, et ainsi de suite... Faites 10 cycles complets ou sans compter, 5 à 10 minutes.
- **Bienfaits :** purifie et équilibre l'énergie et améliore la clarté de l'esprit. Idéale pour purifier les canaux énergétiques et calmer l'esprit avant d'aller dormir.

4. Brahmari (respiration de l'abeille)

- **Comment pratiquer :** inspirez profondément en vous bouchant les oreilles avec les index. En expirant, produisez un bourdonnement assez intense pour faire vibrer toute la boîte crânienne et notamment la partie haute ORL. Répétez 5 à 10 fois.
- **Bienfaits :** réduit le stress, calme l'esprit et diminue les tensions musculaires du visage dans cette zone.

5. Simha Mudra (respiration du lion)

- **Comment pratiquer :** inspirez profondément puis expirez bruyamment en tirant la langue un maximum vers le bas, la tête en avant, en portant les yeux sur le point entre les 2 yeux, aussi appelé « troisième œil ».
- **Bienfaits :** stimule la circulation et détend tous les muscles du visage. Active la circulation du visage, relaxe les masséters. Vous pouvez émettre un cri aussi puissant que possible afin d'évacuer les non-dits ou des émotions qui pourraient être bloquées au niveau de la gorge. Apporte une profonde détente du digastrique.

6. Kapalabhati (respiration qui illumine le crâne, l'esprit)

- **Comment pratiquer :** inspirez profondément puis expirez vigoureusement en contractant l'abdomen pour solliciter le diaphragme sur chaque expiration (10 à 20 expirations, à répéter 3 fois).
- **Bienfaits :** détoxifie, apporte de la vitalité et améliore l'éclat de la peau.

7. Agni Sara (respiration du feu)

- **Comment pratiquer :** inspirez profondément par le nez et réalisez des cycles d'inspiration et d'expiration lentement, puis plus rapidement et de façon encore plus dynamique. Faites 3 cycles sur 3 rythmes différents.
- **Bienfaits :** détoxifie l'organisme et apporte de la vitalité. Redonne un coup d'éclat à tout le visage.

8. Bhastrika (respiration du soufflet)

- **Comment pratiquer :** inspirez et expirez profondément par la bouche. Répétez 10 à 20 fois et faites 3 cycles. Respiration à éviter en cas d'hypertension, de problèmes cardiaques ou de grossesse.
- **Bienfaits :** stimule la circulation sanguine et favorise l'oxygénation des cellules cutanées, réduisant l'apparence terne.

9. Prach'hardana (*stomach vacuum*)

- **Comment pratiquer :** inspirez profondément par le nez puis expirez intensément par la bouche. Videz les poumons au maximum. Ensuite, rentrez le ventre comme pour l'aspirer vers les côtes et retenez 10 à 20 secondes. Reprenez votre souffle et répétez 5 à 6 fois. Vous pouvez le faire plusieurs fois par jour.
- **Bienfaits :** cette respiration harmonise, détoxifie et apporte de la vitalité à tout l'organisme. Elle augmente l'afflux sanguin, favorisant la régénération cellulaire et un teint éclatant.

10. Soham (respiration méditative « Je suis »)

- **Comment pratiquer :** inspirez par le nez en récitant mentalement « SO », expirez par le nez (bouche fermée) en récitant mentalement « HAM ».
- **Bienfaits :** cette respiration est idéale pour se placer dans le moment présent, et apporte calme et harmonie.

Le magazine *La Recherche* a révélé en 2018 que ces techniques contribuent à diminuer le stress et à prévenir les crises d'anxiété associées. De plus, des neuroscientifiques de l'université de Stanford ont identifié un groupe de neurones dépendant de la respiration à la relaxation, à l'attention et à la régulation des émotions, soulignant ainsi l'impact direct de la respiration. En ce qui concerne la peau et le visage, une respiration profonde améliore l'oxygénation des cellules, favorise la détoxification, stimule la circulation sanguine, contribuant ainsi à un teint plus éclatant et à une peau en pleine santé. Une maîtrise de la respiration influence directement la vitalité cellulaire et la santé cutanée. Ces pratiques offrent également un chemin vers une harmonie globale et un mental plus apaisé. Adoptez-les quotidiennement pour un résultat durable.

CONSEILS D'EXPERT

LA PEAU ET LA RESPIRATION



Samuel Ganes

Spirothérapeute, créateur de la spirothérapie (thérapie par le souffle), instructeur yoga et expert en ayurvéda - @samuel.ganes

Nous le savons tous, la respiration est essentielle à notre corps et donc à nos tissus, comme la peau. Certains mécanismes de notre souffle sont cependant moins connus par la plupart d'entre nous. Par exemple, la respiration est un des premiers réflexes détox de notre organisme en rejetant à chaque expiration du dioxyde de carbone, mais aussi des toxines et 80 % du gras présent dans notre organisme. Oui, 80 % du gras est rejeté sous forme oxydée à travers nos expirations ! Même si la sudation est sûrement un acte détox bien plus en lien avec la peau, la respiration apporte sa contribution à notre derme.

Nous savons aussi que chaque inspiration capte l'oxygène qui nous est vital... mais cette molécule est utile pour plein d'autres choses en lien avec notre peau : par exemple, sans oxygène, pas de mouvements de muscles, comme ceux sous notre peau ! En effet, ces mouvements ne sont possibles que grâce à l'ATP (adénosine triphosphate), un concentré d'énergie qui est le résultat de l'oxygène combiné aux sucres ou au gras de notre corps. C'est aussi l'oxygène qui contribue à la santé de notre foie, un des émonctoires les plus précieux, et qui permet aussi le maintien de notre microbiote ; même si 99 % de celui-ci est anaérobie, le 1 % restant est primordial. Et puis, bien sûr, l'apport plus fort en oxygène réduit l'acidité de notre métabolisme et donc améliore le métabolisme cellulaire, avec un effet anti-inflammatoire qui réduit les irritations et accélère les processus de guérison cutanée.

Le dioxygène est donc un allié pour notre peau, mais il peut aussi être un de ses pires ennemis. En effet, cette molécule magique laisse dans son sillage un déchet désastreux : les radicaux libres. Ces molécules instables ont besoin de se coller aux tissus pour retrouver leur stabilité ionique et de ce fait abîment tous les tissus qu'elles touchent. C'est pourquoi la spirothérapie peut être bonne pour nous, mais qu'il faut y ajouter une bonne alimentation forte en antioxydants pour détruire ces radicaux libres. « Tout est poison, rien n'est poison, seule la dose est poison » : cet adage de Paracelse nous montre justement que tout n'est qu'équilibre.

Quelques minutes par jour de respiration profonde et contrôlée apportent cet équilibre, car la respiration est aussi en lien avec les systèmes nerveux, cardiovasculaire, endocrinien, digestif même, par la force et la souplesse du diaphragme. On pourrait finir par considérer la qualité de l'air qu'on respire dans son apport à notre peau – la comparaison d'une personne qui fume avec une autre qui ne fume pas serait sans équivoque au fil du temps.



La respiration
est essentielle
à notre corps,
à nos tissus,
comme à notre peau.

- **Le « mindset » : développer un état d'esprit positif**

Pensées, émotions et leur impact

Les liens entre nos pensées, nos émotions et leur reflet sur le visage sont confirmés par des recherches en neurosciences et en thérapie cognitive et comportementale (TCC). Les pensées négatives chroniques activent des mécanismes de stress comme la libération excessive de cortisol, qui affecte la peau et génère des tensions faciales. À l'inverse, cultiver un état d'esprit positif peut stimuler la dopamine et la sérotonine, des neurotransmetteurs qui favorisent la relaxation du visage.

Dans ce chapitre, vous découvrirez des techniques et des exercices pratiques pour transformer vos pensées et améliorer votre bien-être à la fois intérieur et extérieur.

L'impact des pensées sur le visage

Les émotions que nous ressentons influencent directement nos muscles faciaux et notre équilibre hormonal. Les émotions négatives prolongées, comme l'anxiété, augmentent le cortisol, responsable de la dégradation du collagène et de l'apparition des rides d'expression. En revanche, des pensées positives favorisent une meilleure circulation sanguine et détendent les muscles du visage, offrant un teint plus éclatant et une expression apaisée.



Le cortisol, hormone du stress, accélère le vieillissement en provoquant une oxydation cellulaire. La gestion des émotions, par la méditation, la sophrologie, le yoga, le yoga Nidra ou les techniques de TCC (thérapies cognitives et comportementales), favorise un sommeil réparateur, des muscles détendus, une anxiété diminuée et donc un visage apaisé et plus harmonieux !