

Gomez vos cernes avec un automassage!

Autor(en): **J.-M.R.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 64

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-830995>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Gomez vos cernes avec un automassage!

Mauvaise circulation sanguine, hygiène de vie, hérédité ou encore vieillissement, les causes sont multiples. Mais le résultat est toujours le même: ces poches sous les yeux donnent mauvaise mine. Quelques gestes simples pour redonner de l'éclat à votre regard.

«Oh, tu as une sale tête ce matin!» Qui n'a jamais entendu cette petite phrase assassine qui revient d'ailleurs de plus en plus souvent avec les années? C'est que les cernes traduisent beaucoup de choses: mauvaise circulation sanguine, affaissement de la peau, relâchement de l'hygiène de vie et hérédité entre autres. Et elles sont accentuées par le stress et la fatigue. On peut lutter contre certaines causes, mais face au vieillissement par exemple, on se sent démuné. Reste que quelques gestes simples à faire chez soi, au quotidien et en quelques minutes (deux fois par jour la première semaine), permettent de les gommer et de rajeunir votre regard! Alors, pourquoi ne pas essayer l'accupression, cette technique chinoise où les aiguilles sont remplacées par les doigts? Le résultat ne devrait pas se faire attendre, ces massages ayant pour but de décongestionner la zone des yeux et de favoriser la circulation sanguine. Finaliste de notre grand casting 2014, Caroline Tani vous montre l'exemple. J.-M. R.

→ SUR LE SITE

Toutes les vidéos des exercices anti-cernes

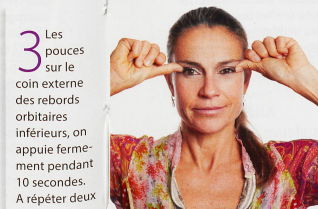
Les gestes qui redonnent de l'éclat à votre regard



1 Mettez vos index ou majeurs sous les pupilles, au milieu du rebord orbitaire et appuyez fermement sur les os (attention, pas sur les chairs) en comptant jusqu'à 10. Relâchez et répétez deux fois.



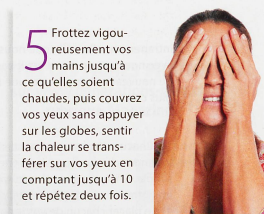
2 Cette fois, placez vos index sur les coins externes des rebords orbitaires inférieurs et appuyez fermement, toujours en comptant jusqu'à 10. A répéter deux fois.



3 Les pouces sur le coin externe des rebords orbitaires inférieurs, on appuie fermement pendant 10 secondes. A répéter deux fois.



4 Les doigts sur les tempes, dans le prolongement du coin externe des yeux. Appuyez, puis massez en comptant jusqu'à 10. A répéter deux fois.



5 Frottez vigoureusement vos mains jusqu'à ce qu'elles soient chaudes, puis couvrez vos yeux sans appuyer sur les globes, sentir la chaleur se transférer sur vos yeux en comptant jusqu'à 10 et répétez deux fois.



6 Massez doucement vos yeux, en commençant par les paupières. Puis, les os autour des yeux en mouvements circulaires, en partant du coin de l'arête du nez vers le haut, puis le long des sourcils, les tempes, le rebord