

PSYCHOMÉDIA

EN LIGNE DEPUIS 22 ANS

Une étude a évalué l'efficacité du yoga facial pour rajeunir l'apparence

[Psychomédia](#)

Publié le 5 janvier 2018



Des exercices faciaux, qualifiés de « yoga du visage », rajeuniraient bel et bien l'apparence, selon une étude publiée dans le *Journal of the American Medical Association (JAMA) : Dermatology*.

« Les exercices augmentent le volume et fortifient les muscles du visage, de sorte qu'il devient plus ferme et tonique et prend une forme plus jeune », rapporte Murad Alam de la *Northwestern University*, dermatologue et coauteur.

À mesure que le visage vieillit, la peau perd de son élasticité et les coussinets graisseux entre le muscle et la peau s'amincissent. Les coussinets de graisse donnent au visage une grande partie de sa forme. Au fur et à mesure que la peau s'affaisse, les coussinets amincissants s'atrophient et glissent.

« Mais si les muscles en dessous deviennent plus volumineux, la peau a plus de rembourrage et donne une forme plus pleine au visage », explique Emily Poon, coauteure. « La croissance musculaire augmente le volume facial et contrecarre les effets de l'amincissement des graisses et du relâchement cutané liés à l'âge. »

Les chercheurs ont mené cette étude avec 27 participantes, âgées de 40 à 65 ans qui ont suivi deux séries de séances de formation de 90 minutes offertes par un instructeur d'exercices faciaux. Elles continuaient à faire ces exercices à la maison. Le programme durait 20 semaines au total. Pendant les 8 premières semaines, elles faisaient les exercices

quotidiennement pendant 30 minutes. De la 9e à la 20e semaine, elles les faisaient tous les deux jours.

Elles ont appris 32 exercices distincts qu'elles pratiquaient chacun pendant environ une minute. Les exercices ont été développés et fournis par Gary Sikorski de *Happy Face Yoga*, coauteur de l'étude.

Sur les 27 participantes, 16 ont fait tous les exercices pendant toute la durée de l'étude.

Des dermatologues ont évalué, sur des photographies, 19 caractéristiques du visage et estimé l'âge des participantes au début de l'étude, à la 8e et à la 20e semaine.

La plénitude de la joue supérieure et inférieure, en particulier, a été significativement améliorée à la suite des exercices. L'âge moyen des participantes était évalué à 50,8 ans au début de l'étude, à 49,6 ans à 8 semaines, puis à 48,1 ans à 20 semaines.

Il s'agit d'une diminution de près de trois ans sur une période de 20 semaines, souligne Alam. Les participantes se sont également dites très satisfaites des résultats et ont remarqué une amélioration dans presque tous les secteurs du visage qui étaient évalués.