



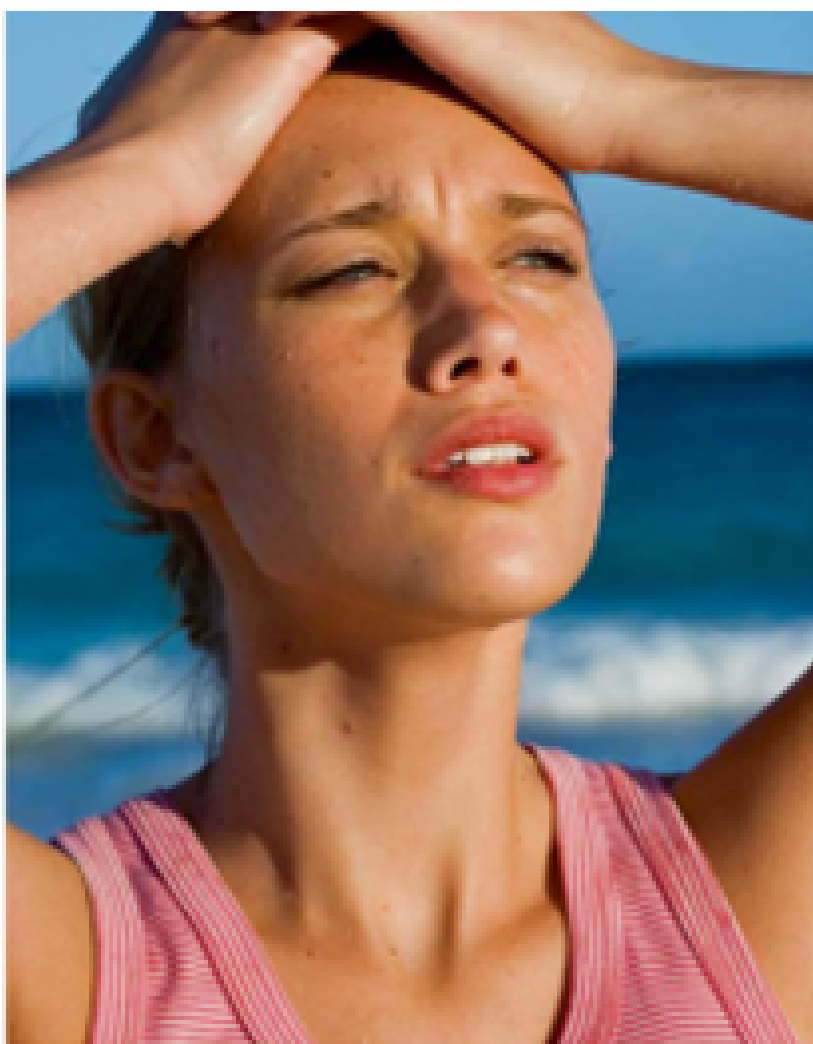
**UNE RIDE DU LION  
QUI SE CREUSE**

«Quand on force les sourcils pour protéger ses yeux du soleil, on crée de très petits muscles au-dessus de chaque sourcil, ce qui entraîne des rides verticales, appelées rides de lion, et en effaçant lentement ces expressions, explique Nicole Bognon-Tevel, d'origine brésilienne. Au bout de quelques années de séances régulières, le ride d'expression s'efface.

**LA SOLUTION EXPRESS** Le combo gagnant, c'est d'appliquer et d'activer les acides hyaluroniques, le soir, en adaptant la gestuelle de Mylène Voysine, chimiste et cosmétologue, créatrice du concept Éprouvée, inspiré du yoga d'origine : le auto-massage avec les doigts pour agir sur le ride du visage pour relâcher les muscles des sourcils et le cuir. C'est un stretching musculaire, avec les effleures par les doigts (du côté externe de massage profond) en peau sèche prélevée. Avec le pouce, on stimule les glandes lymphatiques situées derrière les sourcils et ce stimule les cellules. On poursuit avec de petites rotations le long du sourcil. Puis on gratte les rides depuis les sourcils jusqu'à la racine de des cheveux. Avec le pouce plus large, on distend le front en bas et du milieu vers l'extérieur (de 5 à 7 fois). Quand ça va, on applique avec le pouce plat, ça se pose à côté du ride. On exerce avec de l'expression : de légères pressions dans ce petit sillon sur les yeux, quand les yeux sont fermés (en continu : ça distend) et sur quatre points du front situés à la racine des cheveux. À compléter par une respiration en conscience avec une série d'inspirations et expirations sur 6 secondes, afin de passer une détente profonde. (Travaux de yoga d'origine avec conscience et sans charge posturale.)

**À LA RENTRÉE** - la routine beauté est le seul moyen de lutter contre le vieillissement naturel, comme le Dr Bognon-Tevel. Elle bloque la communication entre le soleil et le muscle, qui ne reçoitent pas d'informations, sans contacte plus. « Ce fait est obtenu avec 10 et 15 jours après la rentrée. À la rentrée tous les 6 mois.

**ET APRÈS ?** - Il est maintenant possible que les informations reçues ont un effet à long terme pendant les



**AU BOUT DE  
QUELQUES ETÉS  
DE MIMIQUES REPÉTÉES  
LA RIDE DU LION  
S'INSTALLE ●**

«bonne nouvelle», d'après elle.

**LA SOLUTION EXPRESS** On applique ses mains, et pour cela, on se branche sur l'auto-massage (sans gel pour les plus crânes de moment) (elle est sur tous les réseaux, Instagram, TikTok et sur chaîne YouTube). On relâche ses applications, toutes d'expressions clés : ce pratique tous les soirs quelques