

# SOMMAIRE

---

## INTRODUCTION

Qu'est-ce que le programme de gymnastique faciale MimiLift ? .....	6
À quoi sert le programme MimiLift ? .....	7
À qui s'adresse le programme MimiLift ? .....	8

## ANATOMIE ET THÉORIE

### 1 Anatomie et physiologie du visage

Structure et fonctionnement des muscles d'expression et de la mastication .....	12
Système nerveux du visage .....	14
Circulation sanguine dans la région du visage .....	16
Drainage lymphatique du visage .....	18
Os et articulations du visage .....	20
Peau du visage .....	22
Muscles du visage et émotions .....	26

### 2 Vieillesse du visage

Théories du vieillissement .....	30
Vieillesse de la peau .....	32
Affaissement des traits du visage .....	34
Rides du visage .....	35

### 3 Muscles faciaux et tensions musculaires

Muscles du visage .....	38
Muscles d'expression .....	40
Tension des muscles d'expression .....	48
Muscles de la mastication .....	50
Tension des muscles de la mastication .....	52

## MISE EN PRATIQUE

### 4 Travail des muscles du visage

Consignes générales .....	56
Exercices de mouvement de la mâchoire .....	57
Techniques d'étirement des muscles de la mastication .....	66
Massage des muscles de la mastication .....	72
Exercices de renforcement des muscles d'expression .....	76

Techniques de relaxation des muscles d'expression.....	98
Effets physiologiques du programme MimiLift.....	118
<b>5 Travail des autres muscles de la tête</b>	
Relaxation des yeux.....	122
Massages de relaxation du cuir chevelu.....	125
Exercices de la langue.....	126
<b>6 Correction de la posture</b>	
Posture du buste.....	130
Tension des muscles du cou.....	132
Programme pour le cou.....	134
Auto-massages du cou.....	137
<b>TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES</b>	
<b>7 Traitements complémentaires</b>	
Thérapie par la chaleur et par le froid.....	140
Électrothérapie.....	142
Adopter les bonnes habitudes de vie.....	146
<b>8 Programme de rajeunissement naturel du visage MimiLift</b>	
Lifting naturel MimiLift.....	152
Lissage naturel des rides MimiLift.....	153
Applications pratiques du programme de rajeunissement du visage MimiLift.....	154
Programme de rajeunissement du cou MimiLift.....	156
<b>9 Problèmes de santé et traitements</b>	
Traitements du bruxisme.....	160
Dysfonctionnements de l'articulation de la mâchoire et traitements.....	165
Paralysie faciale.....	168
Rééducation à la suite d'une paralysie de Bell.....	171
<b>Annexes</b>	
Table des exercices.....	177
Journal de bord : rédigez votre programme personnalisé.....	178
À propos de l'auteur.....	183
Avertissement.....	184