

Première édition

EXERCICES DE RENFORCEMENT DU VISAGE EN RÉADAPTATION

Jean-Philippe Perreault,
physiothérapeute



EASYREHAB
EXERCISES.COM

KNOW-IT-ALL THE BOX

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCTION | 6 |
| NOTICE LÉGALE | 8 |
| QUESTIONNAIRE D'APTITUDES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (QAAP) | 10 |

LES SOURCILS

| | |
|--|----|
| 3.1 Élévation active / Ouverture des yeux | 16 |
| 3.2 Abaissement actif / fermeture des yeux | 18 |
| 3.3 Abaissement actif en oblique | 20 |

LES PAUPIÈRES

| | |
|--|----|
| 4.1 Compression active / Fermeture des yeux..... | 24 |
| 4.2 Élévation active | 26 |
| 4.3 Direction du regard en actif | 28 |
| 4.4 Abaissement actif / fermeture des yeux..... | 32 |

LES AILES DU NEZ

| | |
|-----------------------------|----|
| 5.1 Élévation active..... | 36 |
| 5.2 Abaissement actif..... | 38 |
| 5.3 Dilatation active | 40 |

LA COMMISSURE DES LÈVRES

| | |
|----------------------------|----|
| 6.1 Élévation active..... | 44 |
| 6.2 Abaissement actif..... | 46 |
| 6.3 Rétraction active..... | 48 |

LA LÈVRE SUPÉRIEURE

| | |
|---|----|
| 7.1 Lèvre supérieure : Élévation active | 52 |
|---|----|

LA LÈVRE INFÉRIEURE

| | |
|--|----|
| 8.1 Lèvre inférieure : Éversion active | 56 |
|--|----|

LES LÈVRES

| | |
|--|----|
| 9.1 Compression active / fermeture | 60 |
| 9.2 Pincement actif des lèvres..... | 62 |
| 9.3 Protrusion active..... | 64 |

LE COU

| | |
|---|----|
| 10.1 Contraction active du platysma | 68 |
|---|----|

EXERCICES GÉNÉRAUX

| | |
|---|----|
| 11.1 Nommez les lettres de l'alphabet en exagérant leur prononciation | 72 |
| 11.2 Auto-massage du visage | 74 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| REMERCIEMENTS | 76 |
|----------------------------|-----------|

| | |
|----------------------------|-----------|
| BIBLIOGRAPHIE | 78 |
|----------------------------|-----------|

5.1 ÉLÉVATION ACTIVE

Position / but :

Assoyez-vous ou tenez-vous devant un miroir. Soyez à votre aise et détendu. Faites attention à la contraction de vos muscles dans le miroir pendant l'exercice. Faites attention à avoir le visage aussi symétrique que possible tout en contractant les muscles de votre visage. L'action de ce muscle est de renifler.

Description :

Alors, reniflez! Cela soulèvera votre lèvre supérieure, élargira et soulèvera les ailes de votre nez. Maintenez la contraction pendant 5 secondes. Ensuite, détendez-vous et respirez normalement, inspirez par le nez et expirez par la bouche comme d'habitude. Répétez le nombre de fois prescrit.

Muscle ciblé :

« élévateur de la lèvre supérieure et de l'aile du nez »



Niveau : De base

Nombre de séries : 3

Nombre de répétitions : 10

Rythme : Tenez la contraction pendant 5 secondes

Fréquence : 2 ou 3 fois par jour

Intervalle de repos entre chaque série : 1 minute

1



2



7.1 LÈVRE SUPÉRIEURE : ÉLÉVATION ACTIVE

Position / but :

Assoyez-vous ou tenez-vous devant un miroir. Soyez à votre aise et détendu. Faites attention à la contraction de vos muscles dans le miroir pendant l'exercice. Faites attention à ce que votre visage soit aussi symétrique que possible lorsque vous contractez les muscles de votre visage. Ces muscles ont pour fonction de sourire ou de ricaner.

Description :

Donc, souriez bilatéralement, comme si vous tiriez vers le haut et vers l'extérieur sur 2 cordes qui seraient attachées aux 2 coins de votre bouche. Cela élèvera vos lèvres. Maintenez la contraction pendant 5 secondes. Ensuite, détendez-vous et respirez normalement, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche comme d'habitude. Répétez le nombre de fois prescrit.

Vous pouvez aussi faire cet exercice unilatéralement, comme si vous tiriez vers le haut et vers l'extérieur sur une ficelle qui serait attachée à un coin de votre bouche. Ainsi, vous produiriez une contraction musculaire comme si vous vous moquiez de quelqu'un! Maintenez la contraction pendant 5 secondes. Ensuite, détendez-vous et respirez normalement, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche comme d'habitude. Répétez le nombre de fois prescrit.

Muscle ciblé :

zygomatique majeur et zygomatique mineur



Niveau : De base

Nombre de séries : 3

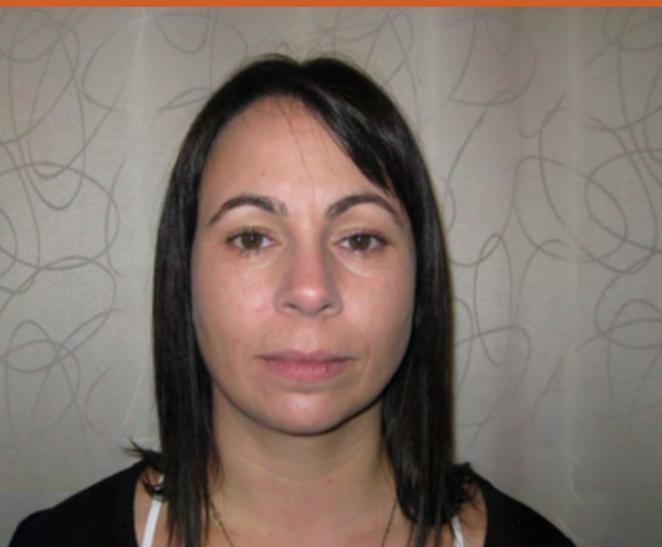
Nombre de répétitions : 10

Rythme : Tenez la contraction pendant 5 secondes

Fréquence : 2 ou 3 fois par jour

Intervalle de repos entre chaque série : 1 minute

1



2



3

