

Ils sont effectués pour tous les types de peau : on effectuera 3 fois chaque manœuvre. Durée indicative : 7-10 minutes.

3.2 Les pressions

Il existe 2 types de pressions : les pressions circulaires et les pressions pointées. Chaque pression est effectuée 3 fois.

- **Les pressions circulaires** sont effectuées avec la pulpe du majeur : on appuie en un point de la peau tout en effectuant une rotation du doigt. Ces pressions renforcent l'élasticité et le tonus musculaire du tissu, ils libèrent les adhérences cutanées. On les effectue sur tous les types de peaux sauf les peaux sensibles, à rougeurs.
- **Les pressions pointées** sont également effectuées avec la pulpe du majeur : on appuie fortement en un point de la peau et l'on relâche avec un mouvement vif en virgule. Ces pressions sont tonifiantes, hyperémiantes : elles améliorent ainsi la nutrition des tissus et le métabolisme cellulaire. On les effectue après les pressions circulaires, sur tous les types de peaux sauf les peaux sensibles, à rougeurs.

3.3 Les pincements

Ce sont des manœuvres effectuées en pinçant la peau entre le pouce et l'index.

Il existe plusieurs types de pincements : les petits pincements Jacquet Leroy, les gros pincements Jacquet Leroy et les pincements antirides.

- **Les petits pincements Jacquet Leroy** sont des petits pincements vifs effectués en augmentant progressivement l'intensité. Ils activent la circulation sanguine et stimulent la régénération cellulaire d'où un effet émollient, stimulant et assouplissant. On les effectue sur l'ensemble du visage et du cou, pour les peaux atones.
- **Les gros pincements Jacquet Leroy** sont effectués sur les parties les plus épaisses du visage, ils sont souvent exécutés entre le pouce et les autres doigts réunis afin de pincer la peau dans toute son épaisseur. Ils libèrent les adhérences cutanées ce qui permet d'assouplir le tissu et de faciliter l'extraction du sébum et des comédons. On les effectue sur les peaux grasses, les peaux présentant des comédons ainsi que sur les peaux sèches afin de faciliter la montée du sébum à la surface de la peau.
- **Les pincements antirides** sont des pincements serrés et lents effectués entre le pouce et l'index en se déplaçant le long d'une ride, l'index guidant le mouvement et le pouce le rejoignant au fur et à mesure pour pincer la ride. On fait suivre le pincement complet d'une ride par un lissage effectué avec l'index. Ils créent une hyperémie et libèrent les adhérences au niveau de la ride permettant d'améliorer les échanges et le renouvellement cellulaire. On les effectue sur les peaux ridées et les peaux sèches à partir de 30 ans environ afin de prévenir le vieillissement cutané. Chaque technique sera effectuée 3 fois sur chaque ride.