



BEAUTÉ

Le Kobido : un lifting naturel et ancestral qui magnifie le visage



© LightFieldStudios / Getty Images

25 juin 2021 à 08:00 · 6 min

Par RTBF Tendance avec AFP

PARTAGER



Écouter l'article

Dans son ouvrage "*Kobido - Soins de beauté et autres rituels secrets des Japonaises*", Elisabeth Alimi, facialiste, nous donne les clés d'un art ancestral qui semble pourtant plus que jamais d'actualité.

Exit la superposition des couches de crèmes, sérums, et autres produits aux formules à rallonge, les rituels beauté du pays du Soleil-levant privilégient la prévention à la réparation, l'authentique, et surtout une totale harmonie entre corps et esprit. L'auteure nous en dit plus sur cet art que les Occidentales ne devraient pas tarder à adopter. Rencontre.

Qu'est-ce qui vous a amenée à vous intéresser aux rituels beauté japonais ?

Originellement photographe portraitiste, les visages m'ont toujours fascinée. Au-delà de la perfection des traits, j'ai toujours recherché à refléter cette beauté ou cette lumière intérieure qui fait de vous un être unique. Facialiste aujourd'hui, cette idée ne m'a jamais quittée.

L'art du Kobido fut pour moi **une révélation**. Il s'agit d'un rituel beauté japonais qui a la capacité de **magnifier un visage au naturel** sans jamais le dénaturer. On connaît le raffinement et l'élégance de la culture japonaise; les Japonais savent mieux que personne

conjuguer tradition et modernité. Leurs rituels beauté d'origine ancestrale sont paradoxalement très actuels, dans leur désir de **préserver au mieux la peau** en utilisant des procédés naturels et éthiques; ce qui correspond parfaitement à mon état d'esprit.

Qu'est-ce que le Kobido ?

Bien plus qu'un **massage facial** classique, le Kobido authentique est un art traditionnel holistique aux multiples vertus né au XVI^e siècle. Il signifie littéralement 'la voie ancestrale de la beauté'. Cet art est issu d'une lignée dont Shogo Mochizuki est le maître de la 26^e génération Kobido et auprès de qui j'ai reçu les enseignements il y a quelques années déjà.

Le Kobido est une sorte de **lifting naturel** et ancestral qui se caractérise par un ensemble de techniques manuelles d'une grande sophistication. On retrouve notamment **du pétrissage, des percussions, ainsi qu'un ensemble de gestes précis et désynchronisés qui nécessitent de l'expérience et une grande maîtrise**. Une chorégraphie artistique s'opère sur le visage, du décolleté jusqu'à la racine des cheveux, à laquelle on associe drainage et digitopuncture. Les traces de fatigue sont effacées, l'ovale est redessiné, les traits harmonisés sont rehaussés à souhait, les pores sont resserrés, la peau redensifiée, le teint s'illumine et un coup de jeune bluffant s'affiche sur le visage.

Plus en détail, quelles sont ses vertus sur le corps comme sur l'esprit ?

Il faut savoir que **le stress est l'un des premiers facteurs du vieillissement**. Il génère des radicaux libres qui attaquent la peau. En plus d'aider à conserver une jolie peau en relançant la microcirculation sanguine et le collagène, le Kobido reste une expérience sensorielle : il fait circuler le ki, l'énergie vitale, par la stimulation manuelle des points d'acupuncture reliés aux organes du corps. Il évacue ainsi le stress, libère les hormones du bonheur et procure un profond sentiment de bien-être. On sort d'une séance de Kobido régénérée, revivifiée.

Est-ce qu'il y a des contre-indications ?

Les peaux qui subissent de fortes irritations, une acné sévère ou une couperose très prononcée, ne peuvent bénéficier d'un massage Kobido, au risque de s'échauffer trop rapidement.

Un massage Kobido se reçoit en conscience. Le positionnement, la connaissance nécessaire et la complexité des gestes requièrent qu'il soit pratiqué par une autre personne que soi, expérimentée et formée au Kobido authentique dans les règles de l'art. En revanche, il est essentiel de **prendre soin de sa peau au quotidien**, c'est tout l'objet de mon ouvrage, pour garder longtemps une peau jeune et magnifique à l'image de celle des Japonaises, notamment à travers les préceptes et rituels japonais. On y retrouve tous les conseils beauté adaptés à son type de peau mais également une série complète d'auto-massages du visage ainsi que les erreurs à ne pas commettre pour retrouver un visage radieux au quotidien.

On s'applique des crèmes depuis des décennies pour venir à bout des rides, en vain. Est-ce que cette approche holistique de la beauté est la clé pour repousser les signes de l'âge ?

Le vieillissement de la peau en prise avec la gravitation demeure inéluctable, la peau se régénère en moyenne tous les 28 jours et plus on avance en âge, plus ce délai où intervient **le renouvellement cellulaire augmente**. Une bonne hydratation de la peau est l'une des clés pour tenter de ralentir les signes du temps. Celle-ci vient essentiellement de ce que nous buvons et ingérons.

Formée à la **dermocosmétique naturelle**, je suis une adepte depuis toujours des huiles végétales naturelles et bio qui présentent l'avantage de comporter **100% d'actifs et d'être sans conservateurs** contrairement aux crèmes dites conventionnelles. Ces huiles enrichissent naturellement le film hydrolipidique de la peau et retiennent l'eau sous-cutanée pour une hydratation durable. Un bon massage du visage accompagné d'une huile adaptée à son type de peau est une des combinaisons gagnantes pour tenter de freiner la marche du temps.

On voit à travers ces rituels japonais que beauté et santé sont intrinsèquement liées. Qu'est-ce qui peut impacter la 'beauté' de la peau ?

Une peau qui respire la santé, bien plus qu'un visage sans défauts, est un critère de beauté par excellence au pays du Soleil-levant. Nombreux sont les facteurs qui peuvent altérer la qualité de la peau, notamment **le stress, la pollution, l'alcool, le tabac, l'abus du soleil**, etc. Au Japon, un des critères de beauté est d'avoir la peau blanche et sans taches. Il n'est pas rare de voir les Japonaises se promener une ombrelle à la main pour se protéger du soleil, conscientes des dégâts qu'il peut engendrer si elles n'y prêtent pas attention.

Existe-t-il d'autres comportements préventifs à adopter pour protéger sa peau ?

Le terme prévention est le maître-mot. Il est essentiel de prendre très tôt soin de sa peau, comme je l'explique dans mon livre. Il faut savoir identifier son type de peau et adopter les bons gestes en conséquence, mais aussi **bien nettoyer sa peau** et faire de son rituel beauté une cérémonie à l'image de la cérémonie du thé, où l'on a rendez-vous avec plaisir avec soi-même, de façon zen et pour son plus grand bien. Il faut entendre par rituel, **régularité**. Une bonne hygiène de vie, au même titre qu'une bonne hygiène alimentaire, participe à la santé de la peau et à la santé tout court.

Vous parlez de deux écoles antagonistes en matière de rituel beauté au Japon : le layering et le soboku-biyo. Sans être nommé, ce deuxième rituel fait l'unanimité depuis le début de la crise sanitaire. Comment expliquer ce besoin d'un retour à l'authentique, à l'essentiel ?

Effectivement, le soboku-biyo signifie littéralement **la beauté simple**, c'est un concept japonais minimaliste. On recherche la sobriété tant dans le choix et le nombre de produits, éthiques, naturels mais de qualité que dans la manière de les appliquer avec des gestes simples à la main ou au pinceau. On utilise également de l'eau tiède. On limite le nombre d'actions sur la peau pour **préserver au mieux la barrière hydrolipidique** qui la protège des agressions extérieures. Je suis tout à fait en phase avec cette approche et c'est celle que je recommande.

Il faut savoir **laisser la peau respirer** pour que celle-ci fasse son travail auto-protecteur, ne pas la surcharger pour éviter de la rendre addictive aux crèmes au risque de la voir se dessécher très rapidement. Par ailleurs, je pense que l'on se sent davantage concerné par notre planète. Il y a une réelle prise de conscience par rapport au **respect de la nature, à la protection de l'environnement** et pour cela on va à l'essentiel et on se déleste du superflu.

Cette approche se caractérise par un autre rituel, le kinubiyou facial®. En quoi consiste-t-il ?

J'ai importé ce concept du Japon. J'ai été initiée à cette magnifique méthode de soin de la peau au naturel, qui tire les bénéfices des propriétés de la soie. On utilise essentiellement des pinceaux de soie élaborés de façon éthique et ancestrale avec la plus grande délicatesse. Le contact du **pinceau à l'eau tiède libère la séricine**, une substance naturelle qui protège le microbiome cutané. Ce soin d'une extrême douceur améliore la qualité de la peau. Il fait à lui seul office de **nettoyage, de peeling naturel et d'hydratation**. On retrouve une peau saine et belle sans autres produits complémentaires. Je l'accompagne régulièrement d'un Kobido.

Finalement, quelles sont les inspirations beauté japonaises dont les Occidentaux devraient s'inspirer ?

Les Occidentaux sont davantage axés sur **la réparation que sur la prévention**. Prendre soin de sa beauté au Japon ne correspond en aucun cas à un acte égoïcentrique, il s'agit au contraire d'un devoir, une façon de prendre soin de sa santé, et ce, dès son plus jeune âge. Tout le raffinement de la culture japonaise que j'évoque dans mon livre est une grande source d'inspiration : la manière de réaliser ou de consommer un repas, de prendre soin de sa peau en conscience et de manière zen, etc. trouvent une résonance en synergie, avec les **recommandations scientifiques**, tel un écho qui les a précédées depuis des siècles. Les centenaires d'Okinawa en sont la parfaite illustration. A travers ces préceptes culturels et philosophiques, le corps et l'esprit sont en parfaite communion pour une meilleure santé et une plus grande sérénité.

** "Kobido - Soins de beauté et autres rituels secrets des Japonaises", Elisabeth Alimi, Editions Leduc, sorti le 22 juin 2021.*

**Inscrivez-vous
aux newsletters**

Info, sport, émissions, cinéma... Découvrez l'offre complète des newsletters de nos thématiques et restez informés de nos contenus

PARTAGER

Tous les sujets de l'article

Beauté

BEAUTE

Japon

Massage

visage

Peau

SUR LE MÊME SUJET

SANTÉ PHYSIQUE

Massage Tui Na, sonothérapie, Kobido : des idées de cadeaux qui aident à recharger ses batteries

20 déc. 2022 à 14:00 • 2 min

LE 8/9

6 raisons d'utiliser un masque en tissu pour hydrater votre peau

22 sept. 2022 à 12:32 • 2 min

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Augmentation des cancers de la peau : au soleil mais en se protégeant, avertissent les dermatos

15 juin 2021 à 09:00 • 1 min

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Protection solaire : risques sanitaires, efficacité, impact sur l'environnement

10 juin 2021 à 14:00 • 5 min

BEAUTÉ

La génération Z les soins de la p maquillage, poi

03 juin 2021 à 08:00 •

ARTICLES RECOMMANDÉS POUR VOUS

JOURNAL DU ROCK

Bruce Springsteen & Patti Scialfa sortent un titre pour le film "She Came to Me"

29 sept. 2023 à 11:31 • 1 min

GOLF

Ryder Cup : l'Europe prend un départ tonitruant et mène 4 à 0

29 sept. 2023 à 11:44 • 1 min

MOTEURS MOTOGP

MotoGP : Binde les essais qualif signe un nouve au Japon

29 sept. 2023 à 11:59 •

Suivez-nous

Thématiques



Services



L'Actu décryptée



Radios



Émissions



Nous contacter



Copyright © 2023 RTBF

[Déclaration d'accessibilité](#)

[Mentions légales](#)

[Conditions Générales](#)

[Cookies \(Configurer\)](#)

[Droit à l'oubli](#)

[Vie privée](#)

[Mon RTBF](#)
