

Reportage Magazine Le Lundi:  
Joël Legendre parle du  
masque et des soins

ACULIFTING®  
ACULIFTING.COM



Magazine Le Lundi  
19 Février 2009

«J'ai 42 ans, et mon but n'est pas d'avoir  
l'air d'un jeune de 20 ans, mais d'un gars  
de 42 ans reposé, en forme.»

# JOËL LEGENDRE

## UN LIFTING SANS CHIRURGIE

Joël Legendre connaît bien la pression qui vient de son métier, où l'image est intimement liée au succès. À 42 ans, le comédien et animateur ne songe pas à avoir recours à la chirurgie esthétique; il a choisi de se tourner vers l'AcuLifting, un masque lifting et énergisant, fait sur mesure. Au-delà des bienfaits apparents sur le visage, cette technique holistique permet aussi de rééquilibrer l'énergie dans le corps.

PAR MICHÈLE LEMIEUX / PHOTOS: GUY BEAUPRÉ

### **Joël, comment avez-vous découvert l'AcuLifting?**

J'étais à Radio-Canada lorsque deux maquilleurs m'en ont parlé, France Signory et Jacques-Lee Pelletier. J'étais assis dans la salle de maquillage et je leur disais que je travaillais beaucoup, que je trouvais difficilement le temps de me relaxer. Ils m'ont alors suggéré l'AcuLifting et m'ont largement parlé de ses bienfaits. Je venais juste de dire à France qu'elle avait l'air vraiment reposée. C'est à l'AcuLifting qu'elle attribuait sa bonne mine, et ça m'a donné envie d'essayer.

### **Et vers qui vous êtes-vous tourné?**

France et Jacques-Lee m'ont suggéré de consulter Pauline Simard et sa fille Marie-Josèphe. Je suis tombé en amour avec ces deux femmes! Elles sont toutes deux très dévouées et axées sur le bien-être de leurs clients. Leur clinique, c'est comme une oasis. Dès la première rencontre, j'ai été convaincu.

### **Expliquez-nous les étapes de l'AcuLifting.**

Une fois par mois, je reçois un traitement d'environ deux heures. C'est un traitement holistique et même

spirituel, à mes yeux. Ça n'est pas juste axé sur l'aspect physique, c'est aussi une manière concrète de prendre soin de soi, de tout son corps. Pauline place des aiguilles et des aimants qui font circuler l'énergie dans le corps et rééquilibrent les organes.

### **En complément de programme, vous portez un masque.**

Oui, un masque sur mesure, fait pour moi, que je porte pratiquement tous les jours. De plus, je me mets des aimants aux poignets et aux pieds: cela fait circuler l'énergie dans mon corps. Le masque m'oblige à prendre 30 minutes par jour pour moi. Si je n'avais pas à le porter, souvent je ne consacrerai pas ces 30 minutes à mon bien-être. Pendant ce temps, je ne peux pas sortir, je ne peux pas parler au téléphone ni même manger. C'est un moment qui m'est entièrement consacré. Je n'ai d'autre choix que de me reposer et de prendre soin de moi.

### **C'est en quelque sorte votre moment privilégié durant la journée.**

Effectivement. J'en profite pour méditer. Ce moment

**«L'invention est québécoise et, très rapidement, elle fera le tour du monde, car c'est quelque chose de formidable.»**

agit donc tant sur l'esprit que sur le corps. Si certains sont sceptiques, je peux ajouter que durant la première semaine je ne pouvais pas porter mon masque plus de cinq minutes à la fois tellement j'étais étourdi. Je sentais que l'énergie circulait dans mon corps. J'avais trop d'énergie! Il a fallu que je m'adapte lentement mais sûrement. Maintenant, lorsque je porte mon masque, je ressens une grande chaleur au visage. C'est bien-faisant et, souvent, cela m'endort.

**À quel moment le portez-vous durant la journée?**

J'aime bien le porter le matin. Je me réveille toujours très tôt, autour de 5 h. Je mets mon masque et je retourne me coucher une demi-heure ou une heure; parfois même, je me rendors. Et c'est fait! Ça n'est pas plus compliqué que ça. J'ai des amis qui le portent pendant qu'ils con-

**«J'ai remarqué aussi une grande amélioration de ma mémoire.»**

duisent. Pour *Occupation double*, j'avais une assistante qui me véhiculait, alors je profitais du temps où j'étais en voiture pour mettre mon masque et m'allonger sur le siège. Plus je peux le porter, mieux c'est.

**Quels sont les bienfaits que vous ressentez?**

Je ne le mets pas uniquement pour les bienfaits esthétiques mais pour tous les autres avantages. Lorsque je porte mon masque, je me sens beaucoup plus énergique et beaucoup plus recentré. J'ai remarqué aussi une grande amélioration de ma mémoire. Ma santé est meilleure, ma résistance aussi. J'ai commencé à porter ce masque et à suivre les traitements il y a 11 mois et, depuis, je ne mange plus de sucre. Pourtant, j'adorais le sucré, mais j'arrive très bien à m'en passer maintenant. Ma santé est meilleure, et mon énergie est plus grande. Je suis en mesure

de comparer avec l'année dernière, alors que j'avais un horaire aussi exigeant, qui couvrait une période de 80 jours sans congé. J'avais eu une grippe et une extinction de voix. Cette année, je n'ai rien eu de tout cela. Le fait de suivre mes traitements une fois par mois et de porter mon masque quotidiennement fait une grande différence sur ma santé.

**Vous avez un métier où, physiquement, vous devez toujours être à votre meilleur.**

Oui, et j'en suis conscient. J'ai 42 ans, et mon but n'est pas d'avoir l'air d'un jeune de 20 ans, mais d'un gars de 42 ans reposé, en forme, qui aime la vie, qui est en harmonie. Quand on est une figure publique, c'est agréable d'avoir l'air à son meilleur. Quand je suis dans une période où je travaille beaucoup, je vois le résultat à la télé: j'ai l'air fatigué. Je souhaite être plus en forme et me sentir heureux.

**Beaucoup d'artistes qui effectuent ce type de démarches refusent d'en parler. Vous, vous avez souhaité faire connaître cette technique.**

C'est vrai, mais c'est lié au fait que c'est une bonne nouvelle. Ça n'a rien à voir avec la chirurgie; c'est tout à fait naturel comme manière de présenter le lifting. De plus, l'invention est québécoise et, très rapidement, elle fera le tour du monde, car c'est quelque chose de formidable. C'est une technique plus «spirituelle»: il n'y a pas de bistouri, tout se fait en douceur. C'est une approche naturelle, holistique, et ça rejoint mes valeurs.



Joël, avec Marie-Josèphe et Pauline Simard

**«J'ai un masque sur mesure, que je porte pratiquement tous les jours.»**

**Vous pourriez envisager d'avoir recours à la chirurgie?**

C'est sûr que dans notre métier nous sommes très sollicités par ça et que c'est très difficile de se regarder vieillir. Souvent, on pense que c'est plus difficile pour les femmes. Mais je parle souvent à des comédiens et à des animateurs, et permettez-moi de vous dire que ça n'est pas plus facile pour les hommes; c'est juste que nous l'exprimons moins. Personne n'aime vieillir, personne n'aime se voir changer. Pour le moment, je ne ressens pas le besoin d'avoir recours à la chirurgie, mais ça pourrait arriver. Entre-temps, je prends soin de ma peau. J'ai la même esthéticienne depuis 20 ans, Nicole Boily. Une fois tous les deux mois, je vais la voir pour recevoir un traitement. D'ailleurs, mon esthéticienne s'occupe aussi d'AcuLifting. Je pense que c'est important de prendre soin de soi.

## EXPO MANGER SANTÉ

Joël sera porte-parole de la 12<sup>e</sup> édition d'Expo manger santé et vivre vert 2009 avec la diététiste-nutritionniste Anne-Marie Roy. On y parlera d'alimentation saine, d'écologie et de santé globale, et plus de 200 exposants seront sur place. Des ateliers et des conférences seront aussi offerts. L'événement aura lieu au Palais des congrès de Montréal, les 13, 14 et 15 mars, et au Centre des congrès de Québec, les 28 et 29 mars. Info: [www.expomangersante.com](http://www.expomangersante.com)

## LES ORIGINES DE L'ACULIFTING

Le masque a été élaboré par Pauline Simard, qui a donné la certification à certains acupuncteurs au Québec, mais c'est sa fille, Marie-Josèphe, et son conjoint, Pierre St-Cyr, qui l'ont épaulée dans toutes les démarches visant à le mettre au point.

Tout d'abord, il y a prise d'empreinte, ce qui se fait en une dizaine de minutes; le masque est livré généralement en 10 jours. On le conserve pour la vie. Le masque est un produit breveté, fait de plastique transparent, léger et parsemé d'aimants. Tous les matériaux sont approuvés par Santé Canada.

Les aimants sont en laqué or parce que ce métal est conducteur d'énergie en médecine chinoise. Si certains acupuncteurs travaillent avec l'AcuLifting, ce soin énergisant anti-âge est aussi offert dans certains salons d'esthétique, mais sans aiguilles.

Cette technologie peut être utilisée à tout âge. Marie-Josèphe raconte: «Notre plus jeune cliente a 24 ans. De plus en plus tôt, on se tourne vers la prévention. Notre cliente la plus âgée a 88 ans. C'est une écrivaine qui se sert surtout du masque pour maintenir une bonne mémoire. Le masque agit sur les rides, le resserrement des pores, la qualité de la peau. Une femme de 58 ans verra une plus grande différence qu'une femme de 20 ans dont la peau est ferme. Le masque permet aussi à certains problèmes de se résorber. Beaucoup de gens ont témoigné de différentes améliorations.» Info: 514 523-6161 [www.aculifting.com](http://www.aculifting.com)

JOËL EST À LA RADIO ROCKDÉTENTE  
LE SAMEDI ET LE DIMANCHE, DE 12 H À 16 H.

## LES 5 ÉTAPES DU TRAITEMENT



M<sup>me</sup> Simard installe des aiguilles d'acupuncture aux mains et aux pieds pour que l'énergie circule dans tout le corps.

Marie-Josèphe applique un appareil électromagnétique qui donne de petits chocs et soulève certaines zones du visage, comme dans une séance de gym faciale. On travaille sur des points spécifiques.



Après avoir installé les aiguilles, on ajoute des aimants dans le but de faire circuler l'énergie. Au bout de quelques minutes, la peau devient rosée. Il y a un effet tenseur; le visage semble reposé.

Après avoir retiré les aiguilles et les aimants, Marie-Josèphe procède à un massage chinois, le tuina, en utilisant de l'huile essentielle. Elle stimule certains points d'acupuncture. Les propriétés de ce massage sont nombreuses: il stimule la circulation sanguine, effectue un drainage lymphatique, équilibre l'énergie vitale, oxygène et régénère le collagène.



Joël porte quotidiennement ce masque confectionné sur mesure. Les bienfaits qu'il en retire sont nombreux.