

MÉDECINE | esthétique

Un plus beau ventre

Que l'on soit mince ou ronde, quand le ventre est trop important et prend trop de place, c'est la silhouette entière qui s'en ressent. **Si ni la perte de poids ni l'activité physique n'ont réussi à modifier son aspect, une intervention peut s'avérer salutaire pour l'améliorer.**

NOS EXPERTS



DR FRANÇOIS NIFOROS
chirurgien
plasticien



DR OLIVIER CLAUDE
chirurgien
plasticien

Lorsque l'on prend du poids, la zone abdominale est l'une des premières à être affectée par les rondeurs, car elle est génétiquement programmée pour accueillir la masse grasse. Mais les distensions subies par le ventre lors de régimes yo-yo, des grossesses ou, même plus tard, pendant et après la ménopause, fragilisent les tissus et dégradent les fibres de collagène et d'élastine, essentielles à son tonus.

Le poids doit être stable

Résultat, en plus de rondeurs rebelles, le ventre est « mou », relâché, projeté vers l'avant... Rebelles à l'exercice, ses muscles profonds sont difficiles à renforcer. L'ultime solution ? La chirurgie plastique. Elle

ne peut se faire que sur des patients ayant un poids stable depuis un certain temps. « *Et s'adresse à des personnes obèses, uniquement si elles ont perdu du poids*, précise le Dr Olivier Claude. *L'abdomen est composé de muscles, de graisse et de peau. C'est sur ces trois composantes que l'on peut intervenir* », poursuit-il. « *En fonction de l'état de la peau, de l'importance de la surcharge de graisse, de la tonicité des muscles abdominaux mais aussi de la morphologie de la personne et de ses attentes, le chirurgien décide d'utiliser une technique plutôt qu'une autre* », ajoute le Dr François Niforos. Voici l'éventail des stratégies possibles pour retrouver une nouvelle silhouette...

KARINE SILBERFELD



DITES, DOCTEUR...

Quelle prise en charge par l'Assurance-maladie ?

En fonction de critères d'une grande précision, l'intervention du ventre peut être considérée par la Sécurité sociale comme un acte de chirurgie réparatrice, et non comme de la chirurgie esthétique. Si le ventre forme un « tablier abdominal » qui recouvre tout le pubis et qu'il existe des macérations (mycoses) dans les plis de la peau, le chirurgien peut remplir une demande, afin que le patient soit examiné

par un médecin-conseil de l'Assurance-maladie. Une prise en charge partielle pourra alors être envisagée. Seule la plastie abdominale est prise en charge (pas la lipoaspiration, ni le remodelage). Si ça n'est pas le cas, l'acte demeure entièrement à la charge du patient. Le chirurgien doit établir un devis, et quinze jours de délai sont obligatoires pour avoir le temps de la réflexion.

grâce à la chirurgie



Avant l'intervention, le chirurgien trace des repères sur la peau de la patiente. Un geste essentiel au bon positionnement et à la symétrie de la cicatrice.

LEXIQUE

Abdomino-plastie

Cette chirurgie de l'abdomen consiste à retirer la peau en excès et la surcharge de graisse. Elle vise aussi à corriger le manque de tonus des muscles abdominaux.

Diastasis des grands droits

Il s'agit de l'écart important entre les muscles du ventre (grands droits), qui peuvent avoir été beaucoup sollicités durant la grossesse. Au point qu'ils ne se rapprochent plus suffisamment, ce qui crée un creux. C'est fréquent si l'on a eu un bébé de poids important, des jumeaux ou des grossesses rapprochées.

Lifting abdominal

C'est une technique qui consiste à remettre la peau du ventre sous tension.

Lipectomie abdominale circulaire

Il s'agit du nom savant du bodylift (ou body lift).

Liposuccion

Autre nom de la lipoaspiration, issu de « liposuccion » en anglais.

La lipoaspiration Pour améliorer la silhouette

Elle traite un excès de graisse localisé sur le ventre, où la peau est restée tonique (non relâchée). Car, si elle retend un peu la peau, ce n'est pas son objectif. C'est l'intervention la plus fréquente en chirurgie esthétique, et elle donne de bons résultats.

POUR QUI ?

Les personnes qui ont un peu de ventre qui résiste aux

régimes. Et présentant en outre un faible excès de peau.

ÇA SE PASSE COMMENT ?

L'opération est réalisée en ambulatoire, sous anesthésie générale ou locale selon le type d'intervention, pour diminuer le volume de graisse superficielle (entre la peau et les muscles), redessiner la silhouette et obtenir une petite rétraction cutanée. Le chirurgien injecte

du sérum pour infiltrer cette graisse (et éviter ainsi les saignements), ainsi qu'un anesthésique local, ce qui limite les douleurs au réveil. Puis, au moyen d'une canule, la graisse est aspirée. L'intervention dure en moyenne entre une heure et deux heures.

LES SUITES ?

- On sort le soir même de la clinique, on peut retourner travailler au bout de deux jours. Quinze jours plus tard, la zone commence à dégonfler. Un mois après, le résultat apparaît. Il ne sera définitif que dans un délai de trois à six mois.
- Les hématomes et les gonflements durent environ trois semaines et ils sont plus ou moins importants selon les personnes.
- Il faut porter une gaine pendant un mois, afin de bien plaquer la peau de façon

uniforme pour qu'elle se rétracte mieux et que le résultat soit bon.

- On peut reprendre le sport de manière modérée au bout de deux à trois semaines.
- Dans l'idéal, il est recommandé de faire des séances de drainage lymphatique ou de palper-rouler manuel pendant deux mois, une ou deux fois par semaine, pour éviter les mauvaises adhérences de cicatrice.
- Les cicatrices sont invisibles: trois points d'entrée de la canule, deux à l'aîne et une dans le nombril de 3 mm à 4 mm.

LE COÛT ?

Entre 3 000 € et 5 000 €, en fonction de l'intervention.

BERANGER/BSIP

Les abdominoplasties contre les ventres relâchés

Aussi appelées plasties abdominales, ce sont des opérations qui ne concernent que la zone du ventre. Elles permettent d'enlever la peau en excès autour du nombril et au-dessous, lorsqu'elle est relâchée, distendue, avec plus ou moins de vergetures. Mais aussi de traiter la surcharge graisseuse localisée et, le cas échéant, de resserrer des muscles droits distendus (diastasis). Elles sont plus ou moins importantes selon l'état de la peau, l'excès de graisse à supprimer, la tonicité des muscles abdominaux...

POUR QUI ?

Les femmes, même minces, qui après une grossesse ont gardé du ventre. Celles qui ont un ventre rond, pas forcément très important mais qui pend vers l'avant, souvent distendu à la suite d'une grossesse gémellaire, d'une prise de poids importante, et qui présentent

une peau abîmée, avec un grand nombre de vergetures. Elles s'adressent aussi aux femmes dont le ventre forme un excès de peau très important : très détendue et relâchée, celle-ci peut former un « tablier de peau » qui tombe plus ou moins sur le pubis.

ÇA SE PASSE COMMENT ?

L'intervention la plus légère (mini-abdominoplastie) est similaire à un lifting abdominal et consiste à retendre la peau. La cicatrice est discrète, elle se situe dans le haut du pubis (comme une césarienne). Une abdominoplastie plus importante supprime tout l'excès cutané entre l'ombilic et le pubis, si besoin est d'une hanche à l'autre. La peau est redrapée vers le bas afin de reconstituer une paroi abdominale de bonne qualité. Le nombril est déplacé

et ensuite repositionné. La graisse en excès est retirée par lipoaspiration. Le chirurgien peut également recoudre les muscles abdominaux ensemble pour affiner et redessiner le ventre et la taille. Les cicatrices sont un peu plus importantes et visibles. Réalisée sous anesthésie générale, l'intervention dure entre une heure et demie et trois heures, en fonction des gestes nécessaires et de la morphologie du patient. L'hospitalisation dure deux jours au minimum.

LES SUITES ?

- Le port de pansements dure quinze jours. Il est conseillé de porter, jour et nuit, une gaine de soutien, pendant deux à quatre semaines.
- La prise d'antalgiques rend les douleurs supportables.

- Prévoir un arrêt de travail de deux à quatre semaines.
- La cicatrice s'estompe dès le troisième mois et blanchit peu à peu dans l'année qui suit.
- Une activité sportive peut être reprise au bout de six semaines.

LE COÛT ?

Entre 5000 € et 8000 €, en fonction de l'intervention.

Le bodylift après une opération bariatrique

Mise au point aux États-Unis, cette technique, aussi appelée lipectomie circulaire, a été importée en France. Son développement au cours des dernières années est lié à l'essor de la chirurgie bariatrique (interventions qui court-circuitent l'estomac ou diminuent son volume chez les obèses). Elle agit sur plusieurs zones en une seule fois, entraînant une diminution importante du volume global du corps. Elle traite, en avant, le ventre, le pubis et le haut des cuisses; en arrière, les fesses; sur les côtés, les hanches et la culotte de cheval.

POUR QUI ?

Les patientes qui ont un gros excès de peau, qui ont perdu beaucoup de poids (plus de 20 kg) ou qui ont subi une chirurgie bariatrique. Plus rarement, elle est également envisageable sur des femmes

qui, à la suite de grossesses ou en raison de leur âge (post-ménopause), ont un ventre, des cuisses, et des fesses en mauvais état, avec une peau très distendue et/ou abîmée par des vergetures.

ÇA SE PASSE COMMENT ?

C'est une opération importante qui a lieu sous anesthésie générale et dure au minimum quatre heures. Elle laisse une cicatrice circulaire (tout autour du corps) qui, si elle est bien positionnée, est cachée dans le slip. Elle permet non seulement de traiter l'excès de peau et de graisse du ventre (plastie abdominale classique), mais aussi

de remonter le pubis, de faire un lifting de la face externe des cuisses (culotte de cheval), avec une lipoaspiration de la taille et de la région lombaire. La graisse aspirée au moment de la phase de lipoaspiration peut ensuite être réinjectée dans les fesses, afin de les remodeler si elles sont trop plates.

LES SUITES ?

- La patiente doit rester quatre ou cinq jours en clinique et elle ne peut retourner travailler avant quatre semaines. De retour à la maison, une aide à domicile est indispensable.
- Gonflements et « bleus » apparaissent rapidement et peuvent être importants. Ils persistent pendant trois semaines au minimum.
- Les douleurs sont atténuées par des antalgiques puissants.

- Le port d'une gaine est indispensable pendant un mois afin de limiter l'œdème.
- La cicatrice blanchit dans un délai de six à dix-huit mois.
- Les suites opératoires peuvent s'avérer plus longues pour des patientes qui ont perdu beaucoup de poids.
- Compter un à deux mois sans activité sportive, et pas d'exposition au soleil avant au moins trois mois.

LE COÛT ?

Entre 8000 € et 12000 €, en fonction de l'intervention.