SPÉCIAL BEAUTÉ

14 questions (pas idiotes) sur la médecine esthétique

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la médecine esthétique sans jamais avoir osé le demander.

Par Catherine Baudet, avec les conseils du Dr François Niforos chirurgien plasticien, et du Dr Joëlle Sebaoun, dermatologue. Photo Robert Erdmann

1 La médecine esthétique, c'est quoi au juste ? Seulement de l'anti-âge ?

Non ! Elle regroupe tous les actes médicaux à visée esthétique : ceux qui servent à rajeunir, mais aussi à modifier l'apparence, sans l'intervention de la chirurgie.

2 Quels sont ses outils ?

Les lasers, les peelings, tous les produits injectables (toxine botulique, acide hyaluronique, graisse…) et « certaines machines qui travaillent sur la fermeté et l'amincissement, à condition qu'elles marchent : elles ouvrent des perspectives intéressantes même si elles n'affichent pas encore de résultats satisfaisants », souligne le Dr Niforos.

3 QUELLES EN SONT LES TECHNIQUES ET QUE TRAITENT-ELLES ?

L'acide hyaluronique redonne du volume, atténue et comble les rides et réhydrate le derme. Les zones concernées sont les cernes, les pommettes, les joues, les lèvres, le contour de l'œil, les sillons d'amertume (entre lèvre et mâchoire inférieure) et naso-géniens (entre ailes du nez et coins externes de la bouche). Son effet est immédiat. Naturellement présent dans les tissus, il est très bien toléré. **La toxine botulique** (trois produits sont autorisés : Vistabel, Azzalure et Bocouture) permet d'atténuer les rides d'expression du haut du visage : rides du lion (entre les sourcils), rides du front et rides du contour de l'œil. Elle s'utilise aussi, moins fréquemment, au niveau du cou et du bas du visage. Son effet se met en place progressivement et se voit après dix jours. **Le peeling superficiel** sert à rafraîchir le teint, surtout lorsque celui-ci est terne (= fumeuses). Bien aussi en cas de pores dilatés et de premières ridules. On utilise **le peeling moyen** lorsqu'il y a des taches pigmentaires, des rides et de légères cicatrices d'acné. Plus rarement prescrit, car beaucoup plus lourd en termes de suites et de prise en charge, **le peeling profond** est indiqué pour les cas de vieillissement ou de cicatrices très marqués. Enfin, **les différents lasers** traitent les rougeurs, les taches, le vieillissement, la pilosité, le tatouage. **Le CO_2** est également à réserver aux problématiques les plus lourdes. Bon à savoir : ce qui fait la qualité du résultat, c'est la bonne indication, la « main » du praticien, mais aussi l'association des techniques.

4 Qui peut exercer ?

Tous les médecins, en particulier les dermatologues et les chirurgiens plasticiens. Et, dans le cas particulier de la toxine botulique (couramment appelé Botox, c'est un médicament utilisé pour traiter notamment la migraine et les problèmes de transpiration excessive), outre les spécialistes cités ci-dessus, sont égale-

ment autorisés à l'injecter, les neurologues, les chirurgiens maxillo-faciaux, les ORL et les ophtalmologues.

COMMENT TROUVER UN BON PRATICIEN ?

Parce que la perspective de ressembler à une bouée de sauvetage, ça nous file les chocottes… La médecine esthétique est très à part, puisqu'elle n'est pas encore reconnue : les médecins sont d'ailleurs toujours en attente des décrets qui visent à la réglementer. En outre, il n'existe pas de formation spécialisée, seulement un diplôme interuniversitaire de médecine morphologique et anti-âge. Mais, qu'on se le dise, c'est quand même une (vraie) spécialité, et elle doit être exercée par des médecins expérimentés qui ne pratiquent pas qu'occasionnellement. Pour choisir, le mieux est de demander à son généraliste ou à son dermatologue s'il connaît quelqu'un. Le bouche à oreille est un autre moyen, même si ça n'est pas facile d'avoir des infos, vu qu'en France, celles qui ont recours à la médecine esthétique ont du mal à l'avouer (sauf à leur meilleure copine, et encore…). Et on se méfie d'Internet, « le vrai danger » selon le Dr Niforos, qui juge que c'est un super outil de communication pour les gens sérieux, comme pour ceux qui ne le sont pas. Le chirurgien met notamment en garde contre les faux forums montés pour recruter des patientes : « Internet doit rester une source d'information, mais ce n'est pas par ce biais qu'on sélectionne son médecin. »

On injecte dès la première visite ?

En général, non. « Lors de la première visite, détaille le Dr Joëlle Sebaoun, on établit un diagnostic de la peau et du besoin du patient, on analyse sa routine, on donne des conseils cosmétiques. Les explications concernant les actes à envisager et les résultats attendus doivent être précises, 100 % personnalisées et accompagnées d'un dessin, voire d'une photo. Surtout, on établit un devis détaillé. La consultation nous sert aussi à cerner le patient, afin d'éviter les excès… qui n'attendent pas le nombre des années (dès l'âge de 18 ans, certaines rêvent d'une bouche "saucisse", si, si !). Notre rôle, c'est de cadrer la demande et de dire si on peut y répondre. Ou pas. On guide le patient vers la bonne solution, celle qui permet de restaurer l'harmonie volumétrique du visage et la qualité de la peau. »

Est-ce que ça fait mal ?

Oui et non. Les injections sont plus inconfortables que douloureuses. Mais ça dépend de la personne, de la façon de piquer et de la zone. Les lèvres, par exemple, sont beaucoup plus sensibles mais on peut prévenir le problème en réalisant une anesthésie dentaire. En outre, l'acide hyaluronique est souvent mélangé à de la lidocaïne, un anesthésiant local qui calme le jeu. Même chose pour le peeling superficiel et le laser fractionné qui peuvent picoter, ou plus, selon les sensibilités. Le laser CO_2 et les peelings moyen et profond, eux, se pratiquent sous anesthésie, mais les suites sont souvent douloureuses.

QUELLES SONT LES SUITES ?

Les sensations après des injections varient beaucoup d'une personne à l'autre (et selon la façon de piquer). Dans les 48 heures qui suivent, on peut avoir des rougeurs et une tendance à gonfler. Surtout, on ne zappe pas les granules d'arnica, sous peine de bleuir aux points d'injection. Pour la bouche, si on est sujette à l'herpès, il faut un traitement préalable. Pour le laser, ça va de simples rougeurs avec le fractionné, à une exclusion sociale de 10 à 15 jours avec le CO_2 (+ une interdiction de s'exposer au soleil pendant 6 mois). Même combat avec un peeling profond (alors que le peeling superficiel n'entraîne pas de suites).

Quelles sont les contre-indications ?

Concernant les injections, toutes les maladies auto-immunes (lupus, polyarthrite, etc.) ainsi que la prise de médicaments perturbant la coagulation (aspirine, anti-inflammatoires, etc.). Pour le peeling léger, les traitements contre l'acné sont à proscrire. En cas de problèmes cardiaques ou hépatiques, on évite le peeling moyen à profond. Dans tous les cas, la grossesse est une contre-indication de précaution.

J'ai peur de ressembler à un ballon de baudruche après une injection. Je suis parano ?

Les ratés ne sont pas si fréquents que l'on pense. Mais la parano des débutantes est justifiée car les « loupés » sont (très) visibles. Alors qu'une injection réussie, au contraire, est à la fois sans risque et indétectable. Il y a deux types de ratés : 1/Celui lié à la faute technique ou, le plus visible, dû au médecin qui dit toujours oui à la patiente qui en veut toujours plus. Dans les deux cas, la façon dont le produit a été injecté fait que le visage a perdu en naturel : un front figé, des sourcils trop bas ou trop hauts, des pommettes exagérément injectées, la peau qui ressemble à du caoutchouc, des lèvres trop pulpeuses… Heureusement, tout cela est résorbable. 2/L'autre raté, plus lourd, est lié à des produits « résorbables longue durée » dont l'effet excède deux ans. Là, une erreur d'injection est beaucoup plus pénalisante et peut même donner lieu à des réactions, des années après. Les autorités sanitaires recommandent donc d'éviter ce type de produit. Comment savoir ce qu'on vous injecte ? Demandez-le à votre praticien ! Retenez que, parmi toutes les marques qui existent, les grands acteurs sont Q-Med, Galderma, Allergan, Glytone et Merz. Et renseignez-vous : toutes les techniques et produits qui ne sont pas reconnus par les sociétés de médecine (la SOFCPRE,

société des chirurgiens plasticiens ou encore la Société Française de Dermato) sont à proscrire absolument.

Combien ça coûte ?

Le médecin se doit de jouer cartes sur table et d'afficher ses tarifs dans la salle d'attente. En fonction du praticien, comptez entre 350 et 550 € pour la toxine et entre 300 et 400 € pour l'acide hyaluronique, par seringue. À titre d'exemple, quand on injecte un sillon nasogénien, on peut avoir besoin d'une demi-seringue jusqu'à deux seringues. D'où l'importance du devis. Côté laser fractionné, comptez de 150 € pour une petite zone à 500 € pour un visage, la séance (il en faut généralement 5 à 6) et de 1 000 à 2 500 € pour une séance de laser CO_2. Un peeling superficiel coûte de 60 à 150 € (4 à 5 séances) ou encore de 150 à 450 € pour un peeling moyen ou profond.

À QUEL ÂGE PEUT-ON COMMENCER LES INJECTIONS ? EST-CE QUE C'EST UNE BONNE PRÉVENTION ?

Il n'y a pas d'âge… « Parce qu'il ne s'agit pas seulement d'anti-âge, mais aussi de correction, rappelle Joëlle Sebaoun. À 20 ans, on peut, par exemple, redonner du volume à une bouche très fine, l'hydrater (cf. encadré) ou encore augmenter la lèvre inférieure (en respectant l'équilibre 1/3 lèvre supérieure 2/3 lèvre inférieure). Si on a une peau sèche et si la ride du lion est déjà marquée, on peut faire quelque chose de léger à 25 ans. Nez tordu ou petite bosse ? On a la possibilité d'agir légèrement sur la rectitude de l'arête nasale. Même quand il s'agit de rides, on n'est pas juste dans l'anti-âge : on peut effacer ce qui donne l'air triste, disgracieux, fatigué. » C'est un travail « au millimètre », s'accordent à dire les médecins, qui permet de rafraîchir un visage sans toucher à sa beauté ni (surtout) à son identité. Est-ce qu'il y a une action préventive ?

Oui, sans hésiter, et c'est particulièrement vrai autour du regard et de la bouche, les deux endroits qui se rident le plus vite, en raison de l'activité des muscles. La toxine est la plus active : en détendant le muscle, elle lui évite de travailler et donc, de provoquer la « fracture » qu'est la ride. « Nous avons un recul sur des patients traités à la toxine pendant les quinze dernières années. On constate que le tour de l'œil n'a pas vieilli, que la queue du sourcil est toujours en place. L'acide hyaluronique a également un effet bénéfique dans le temps, mais moindre, car, contrairement à la toxine, il traite la conséquence, pas la cause », souligne le Dr Niforos.

Combien de temps durent les effets des injections, des lasers et autres peelings ?

Il faut généralement renouveler les injections d'acide hyaluronique une fois par an, tandis que la toxine s'injecte tous les 6 mois. Un peeling léger nécessite 4 séances et demande un entretien tous les 2 ans environ. Un peeling moyen peut éventuellement demander une autre séance loin de la première (1 an). Concernant le laser CO_2, une seule séance suffit pour 4 à 5 ans contre 3 à 4 séances pour le laser fractionné. Ce qu'il faut savoir : une bonne hygiène de vie optimise la durée de vie de toutes ces techniques. Donc, on se nettoie la peau en douceur quotidiennement et on s'hydrate, on boit 1,5 l d'eau par jour, on mange équilibré (– de sucres, + de bon gras), on se protège du soleil au quotidien avec un indice 30 à 50, on évite la cigarette et on modère sa consommation d'alcool.

Est-il vrai qu'on peut se faire injecter sa propre graisse ?

Moins de gras sur les cuisses et plus dans les seins ou sur les pommettes… Tentant, non ? Cette technique, appelée lipostructure, a été créée dans les années 90 par Sidney Coleman, un chirurgien américain. Tout d'abord appliquée aux grands brûlés puis à la reconstruction mammaire après cancer, cette thérapie cellulaire a des visées esthétiques. « On prélève de la graisse à l'intérieur du genou ou dans la culotte de cheval, via une canule et sous anesthésie locale. Puis on la purifie avant de la réinjecter dans le visage (cernes, sillon, pommettes) mais aussi dans les seins où elle remplace la prothèse (= lipomodelage des seins). La graisse est un très beau tissu vivant, riche en cellules souches, qui s'intègre parfaitement dans la peau et contribue à sa régénération », souligne le Dr Niforos. Il s'agit d'un acte léger, qu'on ne réalise qu'une fois (pas comme une injection classique) mais qui se pratique au bloc, sous anesthésie locale, par un chirurgien (de 800 € à 1 500 €). Une technique de pointe ultra-prometteuse qui demande à être parfaitement maîtrisée.

La nouveauté qui nous plaît : un super hydratant de lèvres

Le petit nouveau, côté injectables, est un « skin booster » et s'appelle le Restylane® Lip Refresh. Lancé par les laboratoires Q-Med, cet acide hyaluronique, stabilisé et fluide, permet de restaurer l'équilibre hydrique des lèvres, afin d'apporter une densification cutanée sans changer le volume. Parfait quand on a le syndrome des lèvres sèches et fripées et/ou quand le contour commence à perdre de sa définition avec l'arrivée des micro-ridules qui cernent la bouche. Résultat : les lèvres sont repulpées et retrouvent un toucher velouté, sans changement de volume ni de structure. Un vrai coup de frais qui, en plus, apporte beaucoup de confort. À partir de 200 €.