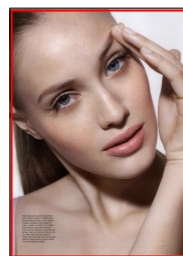


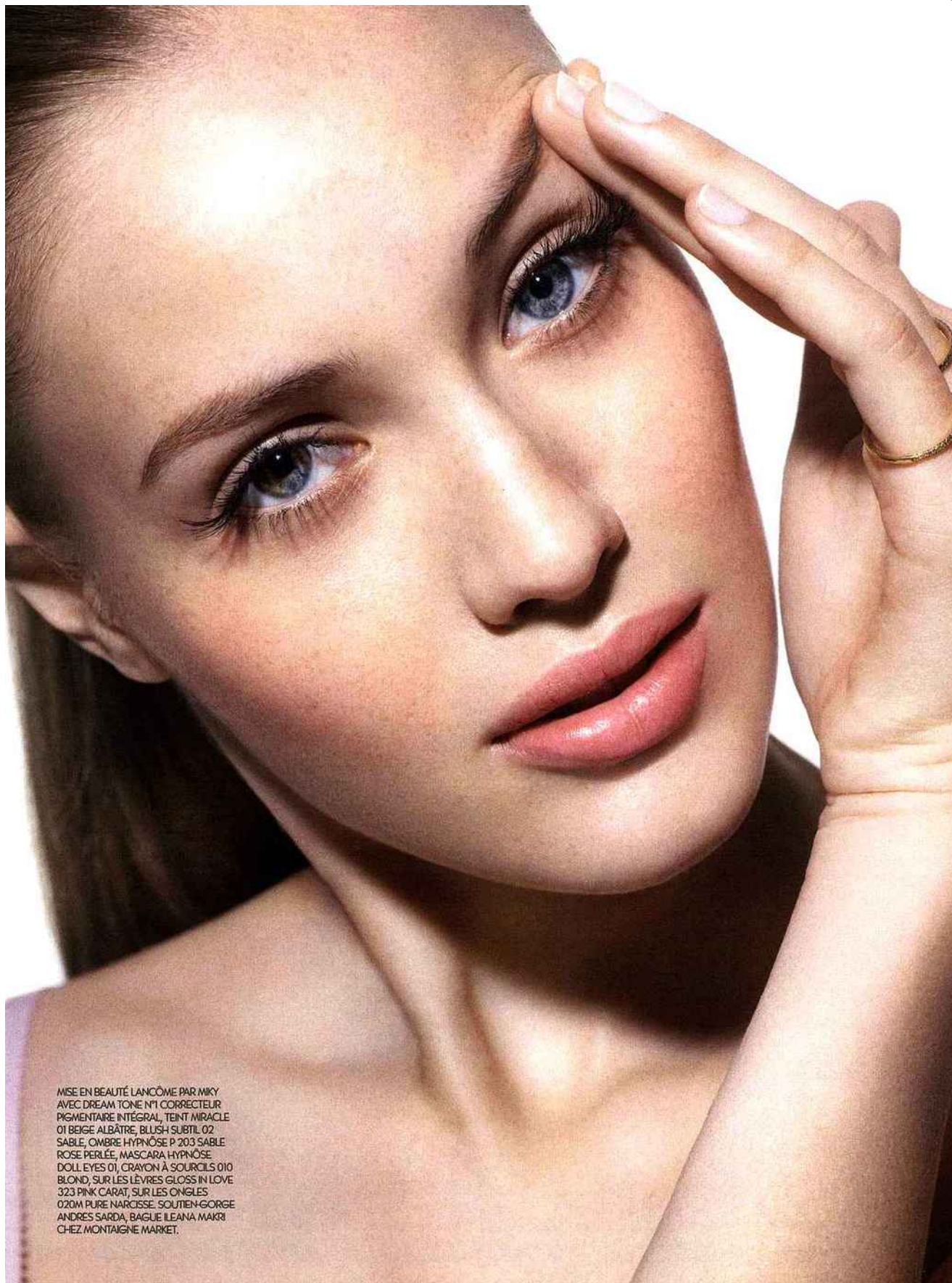
43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48



Mensuel
OJD : 340026

Surface approx. (cm²) : 3115
N° de page : 116-121

- Page 1/6



MISE EN BEAUTÉ LANCÔME PAR MIKY
AVEC DREAM TONE N°1 CORRECTEUR
PIGMENTAIRE INTÉGRAL, TEINT MIRACLE
01 BEIGE ALBÂTRE, BULUSH SUBTIL 02
SABLE, OMBRE HYPNÔSE P 203 SABLE
ROSE PERLÉE, MASCARA SOURCILS
DOLL EYES 01, CRAYON À SOURCILS 010
BLOND, SUR LES LÈVRES GLOSS IN LOVE
323 PINK CARAT, SUR LES ONGLES
020M PURE NARCISSE. SOUTIEN+GORGE
ANDRÉS SARDA, BAGUETTE ILEANA MAKRI
CHEZ MONTAIGNE MARKET.

Médecine esthétique

Petites retouches

grands changements

Rajeunir et embellir en douce ? On dit oui ! Le point sur les actes esthétiques légers qui, pratiqués avec précaution, rafraîchissent avec éclat et naturel.

Texte et réalisation visuelle Catherine Baudet, avec les conseils du Dr François Niforos, chirurgien plasticien et reconstructeur. Photos Sylvie Benoit. Assistante stylisme Hélène Dussé.

Qu'on cherche à embellir (entre 20 et 30 ans), à rajeunir ou à prévenir le vieillissement (après 30 ans), la médecine esthétique peut être un outil de choix. À condition de bien en comprendre les finalités et de confier son visage à des mains expertes. Il ne s'agit en aucun cas d'en transformer l'apparence, ni de créer des formes et des volumes qui n'ont jamais existé, même à 20 ans. Ce qu'on cherche, ce n'est pas à perdre dix ans mais à avoir l'air plus fraîche, plus détendue, moins fatiguée. Si on veut un résultat indétectable et 100 % naturel, les injections (ici, il s'agit essentiellement de ça) doivent donc répondre à la bonne indication et être réalisées avec une grande subtilité. Car, même peu invasives, ces techniques ne sont jamais anodines. Elles demandent de trouver un médecin sérieux, intègre et formé aux différentes techniques (cf. encadré). Outre la qualité des produits, qui est primordiale, le geste esthétique est en effet très « opérateur dépendant » : c'est le médecin qui crée le résultat. De fait, il existe des « styles différents » qui sont liés autant à la technique qu'à la sensibilité et au regard du praticien. D'où l'importance de prendre son temps, d'en parler avec le médecin, d'en consulter plusieurs au besoin, avant de se lancer. Et de s'informer de ce qu'il est possible de faire, ou pas.

Supprimer la ride du lion

Situés en bas du front, entre les yeux, ces traits verticaux donnent l'air soucieux, voire pas aimable...

Technique et résultat. C'est une indication de choix de la toxine botulique. Le médecin injecte au-dessus du sourcil, de chaque côté, directement dans le muscle. Ici, l'injection a un vrai rôle préventif, il est donc intéressant de commencer jeune (mais pas non plus avant que les rides n'apparaissent) : comme on contracte peu le muscle, on évite ainsi de froncer et donc, de « casser la peau ». Il faut compter 10 jours (avec un aspect un peu tendu et une sensation de pression au niveau des tempes) pour voir le résultat définitif : le front ne doit être ni bombé ni brillant et doit garder sa mobilité. L'injection peut se révéler sensible car il s'agit d'une zone particulièrement innervée. Pendant quelques jours après un traitement de toxine botulique, on évite de pratiquer un sport, de mettre la tête en bas, de masser la zone et de prendre de l'aspirine ou des anti-inflammatoires.

Risques et effets indésirables. Un mal de crâne et des douleurs oculaires peuvent apparaître durant les heures qui suivent. Si le geste est mal réalisé, l'effet indésirable le plus courant est la paupière qui tombe pendant 3 mois.

Tenue et tarif. Une à deux injections par an à raison de 250 € chacune (les tarifs sont donnés à titre indicatif). Et vérifiez bien qu'on vous injecte une des trois toxines qui posèdent l'AMM en France : Vistabel (Allergan), Azzalure (Galderma) et Boc-couture (Mertz).

Commer les pattes-d'oie

Ces petites rides autour des yeux, on les trouve charmantes sur Clooney. Sauf que nous, on ne s'appelle pas George...

Technique et résultat. Là encore, c'est une bonne indication de la toxine botulique. Donc, on n'attend pas que la ride s'installe, au contraire. L'injection se fait en

À quel âge commencer ?

C'est... une fausse question, car les retouches diffèrent selon l'âge. À partir de 30-35 ans, on cherche à rajeunir. À 20 ans, on veut embellir. Le médecin ne travaille donc pas de la même façon ni au même endroit. À 25 ans, par exemple, on change légèrement la forme de la bouche, on lui donne plus d'épaisseur, de charnu, on la dessine d'avantage, sans bouleverser sa forme initiale (sous peine de modifier l'équilibre du visage). À 40 ans, on refait l'ourlet, on enlève les ridules, on redresse les commissures, on efface le pli d'amertume...

toute petite quantité (deux gouttes dans le muscle de chaque côté de l'œil). Elle permet d'effacer la ride mais aussi d'ouvrir le regard et de remonter le sourcil, ce qui prévient le vieillissement de cette zone sensible. Dououreux ? Non, la zone n'est pas très innervée. Le résultat se stabilise en 10 à 15 jours. **Risques et effets indésirables.** Là encore, en cas de geste mal ajusté, la paupière peut se fermer légèrement pendant 3 mois. **Tenue et tarif.** À réitérer tous les 4 à 6 mois au début, après on peut espacer les injections. De 200 à 250 €.

Comblant le sillon nasogénien

Ces parenthèses qui partent des ailes du nez pour descendre vers le menton peuvent apparaître dès la trentaine... Question de génétique et de morphologie.

Le lipo-seeding, une technique prometteuse

La technique. « Encore peu utilisée en médecine esthétique, cette technique de comblement et de régénération de la peau (on l'utilise, par exemple, pour réparer les peaux brûlées) est l'évolution la plus récente de la lipostructure (ou technique de Coleman) pratiquée depuis une vingtaine d'années. Elle consiste à prélever des cellules souches graisseuses à l'intérieur du genou ou de la cuisse pour les réinjecter localement, à l'aide d'une canule (= moins d'agressivité, plus de précision) », explique le **Dr Niforos**.

Le but ? Donner du volume là où il en manque : remplissage du cerne, de la tempe, du front, des pommettes, comblement du sillon nasogénien, repulpage des joues et des lèvres, comblement du pli d'amertume, redéfinition de l'ovale du visage et remodelage de la lèvre supérieure. Immédiat, l'effet de comblement se stabilise au bout de 6 mois (= les cellules injectées sont vivantes). Et le résultat est définitif. D'où l'importance de s'adresser au bon chirurgien.

C'est pour qui ? Même si la technique est peu invasive, on l'envisage pour un comblement important (+ de 5 seringues d'acide hyaluronique).

Durée de l'intervention et prix. Acte chirurgical léger, le lipo-seeding se pratique au bloc, sous anesthésie locale. La durée du traitement (prélèvement de la graisse, qui est ensuite lavée et centrifugée avant d'être réinjectée) est d'environ 20 minutes. Tarif entre 450 € et 800 €.

PLUS D'INFOS : WWW.NIFOROS.FR/MEDECINE-ESTHETIQUE-INJECTIONS/CELLULES-GRAISSEUSES.HTML



MISE EN BEAUTÉ L'ANCÔME PAR MIKY
AVEC DREAM TONE N°1 CORRECTEUR
PIGMENTAIRE INTÉGRAL, TEINT MIRACLE
01 BEIGE ALBATRE, BLUSH SUBLIL 02
SABLE, OMBRE HYPNÔSE P 203 SABLE
ROSE PERLÉE, MASCARA HYPNÔSE
DOLL EYES 01, CRAYON À SOURCILS 010
BLOND, SUR LES LÈVRES GLOSS IN LOVE
323 PINK CARAT, SUR LES ONGLES
020M PURE NARCISSE, SOUTIEN-GORGE
ANDRÉS SARDÀ, BAGUE ILEANA MAKRI
CHEZ MONTAIGNE MARKET.

Technique et résultat. On fait la différence entre la petite ride (façon « coup de canif ») liée au sourire et le vrai bourrelet (peau épaisse et visage mince) qui donne un air de chien battu. La première se traite avec un acide hyaluronique fluide : directement injecté dans la ride en suivant son trajet, il redonne du volume. Pour le second, on combine plusieurs injections d'acide moyennement réticulé (fluide) dans l'hypoderme avec un acide fluide en surface. On injecte aussi la partie basse de la pommette, qui a tendance à se creuser, afin de remonter le sillon, sans gonfler la joue. Une retouche qui ouvre le visage et éclaire jusqu'au regard. Si c'est douloureux ? Non, on sent les points d'injection, mais rien de plus.

Risques et effets indésirables. On est légèrement rouge en sortant et mieux vaut rester au calme pour laisser le temps au produit de se mettre en place (24 h). Il existe quelques très rares risques d'allergie ou de granulomes (micro boules sous la peau), qui disparaissent en quelques semaines.

Tenue et tarif. Ça tient de 15 à 18 mois. À partir de 450 € en fonction de la quantité de produit à injecter.

Repasser le plissé de la joue

Ces petites rides verticales qui apparaissent aux bas des joues sur des peaux fines après 40 ans, montrent un manque d'hydratation et une perte d'élasticité.

Technique et résultat. Ici, on utilise la mésothérapie. On quadrille la zone en pratiquant des micro injections sur toute la surface « fripée » avec un acide hyaluronique fluide, afin d'enrichir le derme et de renforcer son soutien. La joue se déplisse complètement, sans changement de volume.

Risques et effets indésirables. Le plus souvent, on ressort de là avec des bleus. Bref, on prend RDV avant le week-end, et on pense à prendre un fond de teint pour se remaquiller avant de sortir.

Tenue et tarif. De 15 à 18 mois, de 400 € à 500 €, en fonction de la quantité injectée.

Remplir les cernes colorés

Qu'ils soient bleus ou bruns, ils sont soit d'origine génétique, soit liés à l'âge et à la fatigue. On peut donc avoir besoin de les traiter à 18 ans comme à 45 ans.

Technique et résultat. On arrive quasiment à supprimer le creux, en injectant un acide hyaluronique peu réticulé (sinon, gare aux poches !) sous le muscle. Quant au problème de coloration, il se traite via un peeling dépigmentant réalisé au cabinet du médecin. Ensuite, on prend le relais au quotidien avec un contour de l'œil qui contient de la vitamine C (= effet dépigmentant) tels que le Rénovateur Regard de Mediceutics ou Active C Soins Contour des yeux de La Roche-Posay. Douloureux ? Mmmh... tout dépend de la sensibilité. Disons surtout que ça peut être impressionnant, proximité de l'œil oblige.

Risques et effets indésirables. Il faut que ce soit le bon acide, très fluide et injecté en profondeur dans le muscle. Sinon, ça se voit : on se retrouve avec des poches... bleues.

Tenue et tarif. Le résultat peut tenir jusqu'à trois ans. Cette durée inhabituelle est

De la difficulté de trouver un (bon) médecin

Pas évident de trouver un bon praticien, car si les seuls à pouvoir utiliser la toxine botulique sont les dermatologues, les ophtalmologues et les chirurgiens, tous peuvent injecter de l'acide hyaluronique. Résultat ? N'importe quel « doc » peut se lancer du jour au lendemain, sans formation préalable. Il n'existe toujours aucun diplôme reconnu par l'ordre des Médecins (sauf celui de chirurgien plasticien). La plus grande prudence est donc de mise.

On se renseigne auprès de qui ? Demandez conseil à votre généraliste et/ou contactez les syndicats de médecins spécialistes, pour les dermatos : www.syndicatdermatos.org ; pour les chirurgiens plasticiens : www.sncpre.org. Le bouche à oreille fonctionne mal en France, où l'acte esthétique reste honteux. Si jamais vous avez une copine qui avoue et que vous appréciez le résultat, allez voir son praticien. Regardez le visage des femmes dans la salle d'attente (ça en dit long sur le « style » du médecin). Prenez le temps de la réflexion et de l'information : avant de passer à l'acte, demandez au médecin un devis détaillé, ainsi que le nom des produits qu'il compte vous injecter.

On évite. Fuyez les praticiens qui décident de braver le règlement en vendant leurs prestations sur des sites de réductions groupées : c'est strictement prohibé par l'ordre des médecins. En outre, lorsque les prix pratiqués sont (trop) bas, cela signifie que la qualité des produits est en cause, ce qui expose à des effets indésirables qui peuvent parfois être catastrophiques. Sur Internet, encore, « c'est le grand bazar de l'esthétique », on trouve tout pour s'injecter soi-même, des produits jusqu'aux tutoriaux, souligne le **D^r Niforos**. C'est une mauvaise raison de faire des économies. Si on a un petit budget, on peut en parler avec le médecin et voir ce qu'on peut faire, en définissant des priorités et en procédant par étapes ».

Petits conseils pratiques avant une injection

- On limite l'apparition des bleus aux points d'injection : on prend de l'Arnica Montana 5 CH (dose) : deux doses, trois fois par jour, en dehors des repas, la veille de l'injection. Deux doses une heure avant, deux doses une heure après, deux doses le soir.
- On investit dans une crème de réparation épidermique à appliquer trois fois par jour sur les zones injectées (Cicaplast Baume B5, La Roche-Posay, ou Émulsion Réparatrice Post-Acte Cicalfate, Avène).
- On emporte un fond de teint compact pour la sortie du cabinet. Certains médecins proposent de vous remaquiller, d'autres non.

liée au fait qu'on injecte presque contre l'os : il n'y a donc pas d'enzyme pour dégrader l'acide hyaluronique. Bref, si c'est mal fait... Oups ! Comptez environ 500 €.

Effacer les rides au-dessus de la lèvre

On l'appelle le « plissé soleil » ou encore, le « code-barres ». Il se pointe dès 35 ans chez les fumeuses et autres accros du dieu Soleil. Après 40 ans, il va de pair avec un contour flouté de la lèvre (et le rouge qui file dans les plis...).

Technique et résultat. À l'aide d'une aiguille ultra fine, on réalise un nappage sous la peau avec un acide très fluide : le médecin pique dans et tout autour de la lèvre en faisant un petit mouvement de balayage afin d'obtenir une répartition optimale du produit. On note un effet immédiat autant que préventif : comme la peau ne plisse plus, elle évite de casser et donc, de marquer avec le temps. Ça fait mal ? Plus maintenant, ouf ! La douleur est limitée au maximum grâce à des injectables spécifiques qui contiennent de la lidocaïne, un anesthésiant local (la micro taille des aiguilles, compte aussi).

Risques et effets indésirables. Tout dépend du produit et du geste... On a fait tester deux acides : (vrai) bon point pour Volbella de Juvederm, le dernier-né ultra fluide des laboratoires Allergan, qui permet d'éviter l'inflammation, l'œdème et le bec de canard. Seuls quelques bleus sont apparus aux points d'injection. Quoi qu'il en soit, quand il s'agit des lèvres, on y va avant un week-end, le temps que le produit se mette en place. Et on insiste sur un résultat naturel pour éviter une démarcation du contour trop visible. Si on est sujette à l'herpès, on le précise, le geste peut réveiller la bête.

Tenue et tarif. La lèvre étant très mobile, le résultat tient environ 12 mois. À revoir à la baisse si on fume où en cas de diabète (on dégrade plus vite l'acide hyaluronique). Mais la

qualité du produit compte beaucoup : s'il est très fluide, il bouge mieux et prolonge d'autant sa durée de vie. Comptez environ 450 €.

Redresser les commissures

Quand elles commencent à pointer vers le bas, ça donne un petit air perpétuellement mécontent. Franchement, on n'a pas envie d'être surnommée Folcoche, si ?

Technique et résultat. Pour recréer le pilier de soutien du coin de la bouche et provoquer un effet levier, on injecte un acide moyennement réticulé au coin de la lèvre. L'idée n'est pas de changer une bouche qui tombe naturellement mais de compenser l'affaissement lié l'âge.

Risques et effets indésirables. Des œdèmes et une sensibilité passagère (48 h). Également un risque d'herpès, si on y est sujette.

Tenue et tarif. 12 à 15 mois selon la qualité du produit. Comptez environ 450 €.

Adoucir des mâchoires trop carrées (liées au bruxisme)

Elles sont souvent la conséquence d'un tic appelé le « bruxisme » : on serre les mâchoires et on grince des dents de façon inconsciente, le jour et (plus fréquemment) la nuit.

Technique et résultat. L'injection de toxine botulique dans les muscles masticateurs (masséters et/ou temporels) réduit la force musculaire et permet le déconditionnement du tic. Ici, il s'agit autant de confort (= douleurs musculaires au niveau de la mâchoire, de la nuque et des épaules, céphalées, fractures des prothèses dentaires, port hautement glamour d'une gouttière la nuit...) que d'esthétisme (= mâchoires à la Schwarzenegger, dents usées).

Risques et effets indésirables. RAS.

Tenue et tarif. Au début, et suivant l'importance du bruxisme, l'injection est à réaliser régulièrement, environ tous les deux à trois mois afin de permettre au muscle de se relâcher. Petit à petit, on perd l'habitude de serrer les dents et on peut espacer le traitement. Comptez de 200 € à 250 € l'injection.