

Le féminin qui fait du bien

AOÛT 2012
N°440 - 1,90€

sante-magazine.fr

santé

magazine

1^{,90} €
au lieu de ~~2,90€~~
MINI PRIX!

**RÉSULTATS VISIBLES
EN 1 SEMAINE**

**VENTRE PLAT
AU NATUREL**

**Les bonnes associations
d'aliments vraiment efficaces**

**Nodules de la thyroïde
QUAND OPÉRER ?**

**MA TROUSSE
DE PHARMACIE
100% naturelle**

**RÈGLES DOULOUREUSES
La phyto, ça marche aussi!**

**L'EXERCICE PHYSIQUE
C'est un vrai médicament**

**SAVOIR
RESPIRER**
en toutes circonstances

pour se relaxer,
bien dormir, calmer
son trac, avoir
plus d'énergie...

*Retrouver
l'équilibre*

Les principes simples
des médecines orientales

+ TESTS Évaluez votre profil
chinois et ayurvédique

AUTOMÉDICATION

**STOP AUX
MYCOSES!**

uni
éditions

L 11114 - 440 - F: 1,90 €



LES TECHNIQUES ANTI-ÂGE RAJEUNISSENT-ELLES VRAIMENT ?

NOS CONSULTANTS



Dr CATHERINE GAUCHER
dermatologue



Dr JEAN-MICHEL MAZER
dermatologue



Dr FRANÇOIS NIFOROS
chirurgien
plasticien



Dr JEAN-LUC VIGNERON
dermatologue

BOTOX, ACIDE HYALURONIQUE, LASERS... ON-T-ILS RÉELLEMENT LE POUVOIR DE REMONTER LE TEMPS ? AVEC PLUS DE DIX ANS DE RECUIL, NOS EXPERTS MESURENT L'EFFICACITÉ ANTI-ÂGE DES PRINCIPALES TECHNIQUES UTILISÉES DANS LEUR CABINET. *Marie Munoz*

Leur promesse est bien sûr de paraître (un peu) plus jeune, à condition que le résultat soit subtil ! Mais est-ce vraiment le cas ? Déception et excès ne manquent pas de remplir les pages des magazines *people* ou les forums sur le net ! À force d'en demander trop et trop souvent, les visages deviennent sans âge. « *Ce n'est pas parce que des techniques sont efficaces qu'il n'y a pas de limite sur la quantité à injecter*, explique le Dr François Niforos, chirurgien plasticien. *En particulier dans les pommettes. C'est comme cela que*

l'on arrive à des absurdités physiologiques totalement artificielles. » Plusieurs études* soulèvent même l'effet indésirable de la toxine botulique sur les émotions. Quand les muscles sont limités, les expressions sont moins nombreuses et les sentiments moins bien transmis. Or, la compréhension des expressions d'autrui passe par l'imitation de ses mimiques faciales, notamment chez les bébés ! Il est donc important de recourir à ces techniques à bon escient. *Santé Magazine* fait le point.

* *Emotion*, June 2010; *Social Psychological and Personality Science*, April 21, 2011.

LES INJECTIONS POUR DES CORRECTIONS CIBLÉES

L'avis du Dr Niforos

→ Les sillons nasogéniens

La promesse : effacer les deux vilains sillons entre le nez et le coin de la bouche. On peut gagner jusqu'à trois ans.

Le protocole : en une seule séance, les rides sont comblées par l'injection d'un acide hyaluronique résorbable, associé à un anesthésiant local.

Ça marche ? Oui, les rides disparaissent instantanément.

Pour quelle durée ? De 12 à 18 mois, voire plus selon la qualité de peau.

Le prix : à partir de 200 € la zone.

→ Les cernes et la vallée des larmes

La promesse : combler les cernes sous les yeux, garants d'un air

fatigué, même au réveil. On peut gagner jusqu'à trois ans.

Le protocole : en une séance, on restitue le volume de graisse qui a fondu avec de l'acide hyaluronique fluide.

Ça marche ? Très bien sur des cernes creux, mais pas sur les poches de graisse ni sur la coloration de la peau. En cas de cernes foncés, on associe un laser vasculaire ou un peeling. Cette



intervention très délicate demande la dextérité d'un ophtalmologiste ou d'un chirurgien.

Pour quelle durée ? De 12 à 18 mois.

Le prix : à partir de 200 € la zone.

→ **Les pommettes**

La promesse : restaurer les volumes des joues en harmonie avec le reste du visage. On peut gagner jusqu'à cinq ans.

Le protocole : pommettes, menton et zones creuses sont requinqués par un gel volumateur.

Ça marche ? Réputé pour reculer l'heure du lifting, le concept de "volumétrie" est devenu l'eldorado de l'anti-âge. Mais « *gonfler ou remonter un visage n'est pas toujours très élégant*, explique le Dr Niforos. *On évite de créer des volumes qui n'ont jamais existé* ».

Pour quelle durée ? L'acide hyaluronique utilisé est plus épais et

plus stable. Il peut tenir jusqu'à trois ans.

Le prix : à partir de 400 €.

→ **Le front**

La promesse : gommer les rides d'expression qui durcissent le regard. On peut gagner de trois à cinq ans.

Le protocole : une séance d'injection de toxine botulique sur le front, les pattes-d'oie, les rides du lion et parfois le sourcil pour →

IL FAUT ÉVITER DE CRÉER DES VOLUMES QUI N'ONT JAMAIS EXISTÉ

remonter et "lifter" la paupière. Les résultats apparaissent au bout d'une semaine.

Ça marche? La toxine agit comme un fer à repasser. En dédant les muscles, elle estompe les rides. Le tout est de laisser quelques muscles mobiles, histoire de rester naturelle.

Pour quelle durée? 6 mois.

Le prix: de 200 à 400 €.

→ Les injections qui hydratent

La promesse: une peau plus ferme, retardant l'apparition des rides. Pas de réel retour dans le temps, mais une plus belle peau.

Le protocole: le médecin administre par micro-injections un acide hyaluronique peu réticulé,

améliorant l'hydratation du derme.

En cure de trois séances, avec un résultat définitif au bout de trois mois. À renouveler une fois par an.

Ça marche? C'est une bonne technique de prévention du vieillissement. « Plus la peau est hydratée, moins elle est marquée par le temps », explique le Dr Niforos.

Pour quelle durée? 6 mois minimum.

Prix: de 200 à 400 € la séance.

ET LA GRAISSE?

Quand il s'agit de retrouver des volumes perdus, les injections ciblées de sa propre graisse en petites quantités dans le visage remplacent avantageusement celles d'acide hyaluronique. Le résultat dure plusieurs années, mais l'intervention coûte plus cher (1200 €).

Et sur le corps ?

Efficace sur des zones très fragiles comme le cou, le décolleté ou les mains, la technique Restylane Skinboosters hydrate et défrise ces zones ridées.

LES LASERS, POUR UN TEINT HOMOGÈNE

L'avis du Dr Gaucher

→ Le laser qui retire les taches

La promesse? Enlever les taches pigmentaires liées au vieillissement de la peau et à l'excès de soleil. La peau retrouve son aspect d'avant leur apparition.

Protocole: 1 à 3 séances de laser pigmentaire. Les taches disparaissent 8 à 15 jours plus tard.

Ça marche? « Oui, sur le corps et le visage, si les taches sont isolées et marquées », explique le Dr Gaucher.

Pour quelle durée? « Les taches ne reviennent pas au même endroit avant un an. On fait un contrôle annuel, avec une séance si besoin », ajoute la spécialiste.

Le prix: à partir de 100 € la zone.

Et sur le corps ?

Toutes les zones du corps peuvent être traitées par le laser (dos des mains, face postérieure des bras...), mais avec moins d'efficacité.

TÉMOIGNAGES

“Comme il y a quelques années”

Valérie, 45 ans. Faire un soin esthétique est une première pour moi. Il s'agit d'injections de réhydratation. Le dermatologue m'a traité le contour des yeux et les lèvres. Je suis très contente du résultat. Une seule séance a suffi à me donner bonne mine, c'est comme si je revenais d'un mois de vacances! Et la bouche, c'est vraiment spectaculaire. Sans avoir



pris du volume, ce que je ne voulais surtout pas, le coin des lèvres ne tombe plus, mon sourire est plus gai, comme il y a quelques années.

“Mon regard est plus vit”

Sylvain, 44 ans. Le chirurgien m'a fait 10 minutes d'injection de toxine botulique sur le front et le contour des yeux. Devant mon inquiétude vis-à-vis de l'intervention, il m'a injecté des petites doses, je pouvais donc froncer ou lever les sourcils. Ce n'est qu'au bout d'une semaine que des amis m'ont fait remarquer que j'avais l'air en super forme. Mes rides du front ont diminué. J'y suis retourné 4 mois après pour le même résultat. C'est vrai que mon regard est devenu plus jeune, plus vif! Voilà huit mois que je ne l'ai pas refait, et mes rides sont réapparues.



“Un éclat éphémère qui a duré trois semaines”

Christine, 43 ans. J'ai effectué un peeling superficiel à l'acide glycolique, faiblement concentré. C'est un traitement léger, et qui m'a donné un éclat très éphémère, visible pendant trois semaines. Il faudrait le faire une fois par mois pendant plusieurs mois pour que ça marche. Du coup, mon médecin m'a proposé une autre technique, plus adaptée à ma demande et à ma peau, des micro-injections multiples d'acide hyaluronique très fluide. Ça hydrate bien ma peau et l'effet bonne mine dure plusieurs mois.



→ Le laser qui efface les rides

La promesse ? Un effet tenseur avec réduction des rides. On peut gagner jusqu'à 5 ans. « *Jusqu'à dix ans si on s'entretient !* », affirme le Dr Gaucher.

Le protocole : une séance par mois pendant 3 mois, puis une séance par an en entretien. Seul le laser CO₂ laisse des croûtes pendant une semaine.

Ça marche ? Oui, sur des rides peu profondes et le relâchement avec les lasers fractionnés non ablatifs (Mosaic, Fraxel Dual), « *mais les peaux fines répondent moins bien* », constate la spécialiste. Le laser CO₂ est plus adapté aux rides profondes et au relâchement important.

Pour quelle durée ? 4 à 5 ans.

Le prix : 800 € une séance qui cible le visage, le cou et le décolleté. Forfaits possibles : 3 séances visage : 1 500 €, visage + cou + décolleté : 2 000 €.

LES PEELINGS, DES LIFTINGS CHIMIQUES

L'avis du Dr Vignerou

→ Les peelings superficiels

La promesse : donner un coup d'éclat au teint. Il ne faut pas en attendre un réel rajeunissement.

Le protocole : une préparation à la maison, avant 4 à 5 séances chez le dermatologue. L'application de l'acide glycolique dure quelques minutes, on en ressort à peine rosie, avec un résultat immédiat. Une crème solaire est recommandée la semaine qui suit.

Ça marche ? Réputé pour être le moins agressif, le "lunch peeling" n'entraîne aucune éviction sociale. Il élimine les cellules mortes de la peau et donne un coup d'éclat, sans effet sur la densité et les rides.

Pour quelle durée ? Tout dépend de la qualité de peau, mais

le protocole peut être répété deux fois dans l'année.

Le prix : de 50 à 120 € la séance.

→ Les peelings moyens

La promesse : effacer taches et ridules et donner de l'éclat au teint. On peut gagner deux ans.

Le protocole : une desquamation chimique plus ou moins forte et durable selon la concentration utilisée. Quelques minutes pour l'application du peeling et 8 jours pour une récupération totale.

Ça marche ? Sur la qualité de la peau, radieuse, les pores dilatés, les rougeurs et les ridules. Il y a une grande variété de peeling. Avec une peau bien préparée en amont, cette technique reste une valeur sûre des dermatologues.

Pour quelle durée ? 1 à 2 ans.

Prix : de 150 à 250 €.

→ Le peeling profond au phénol

La promesse : un effet lifting en plus d'enlever des rides. Jusqu'à dix ans de moins.

ET LA RADIOFRÉQUENCE ?

Qu'elle agisse en profondeur ou pas dans la peau, qu'elle cible le visage ou le corps, la radiofréquence a pour but de relancer la synthèse du collagène afin de gagner en fermeté et en élasticité.

Le résultat n'est donc pas immédiat, il apparaît au bout de plusieurs mois. « *On réduit de 30 à 70 % la manifestation du vieillissement*, affirme le Dr Mazer. *Mais il reste 30 % d'échec.* »

Le protocole : 1 heure en clinique avec une anesthésie locale et 8 jours sous un masque couvrant. La peau est rougie, mais facilement camouflable. Au bout de quelques semaines, on ne voit plus rien. On est tenu de porter une crème solaire 50 SPF plusieurs mois après l'intervention.

Et sur le corps ?

Seuls les peelings superficiels et moyens se pratiquent sur le cou et le décolleté.

Ça marche ? Oui, on parle d'effet "reverse", affirme le Dr Jean-Luc Vignerou : « *On remet à niveau le taux de collagène et d'élastine d'il y a dix ans* ». Ce peeling efface les rides profondes, lisse les peaux fripées et le contour du visage. « *Mais c'est un acte lourd, avec des risques comme la dépigmentation* », ajoute le Dr Jean-Michel Mazer.

Pour quelle durée ? 10 ans.

Le prix : 4 000 €. ●

