



APRÈS
WOMEN'S
MARCH
LES FEMMES
VONT-ELLES
CHANGER
LE MONDE ?

**GWYNETH
PALTROW**
« AVOIR 44 ANS,
FINALEMENT, C'EST
UN CADEAU »

SE MUSCLER
EN S'AMUSANT,
C'EST BIEN PLUS
EFFICACE
ON A TESTÉ !

MODE
POURQUOI
IL FAUT PORTER
DU BLANC
EN HIVER

+ 10 IDÉES
POUR DONNER
DU STYLE À
SON PANTALON

VIVA MEXICO !
LA VILLE QUI SENT
LES VACANCES

SPÉCIAL RAJEUNIR

- ÊTRE RADIEUSE ET RESTER NATURELLE
- LES NOUVEAUTÉS AUXQUELLES ON CROIT
- LES BONNES TECHNIQUES DES STARS
- LES PIÈGES À ÉVITER
- & LES RÉFLEXES COSMÉTO QUI NOUS FONT GAGNER DES ANNÉES

IL Y A NOS RÊVES ET LES LIMITES IMPOSÉES PAR LA PEAU, LES TECHNIQUES... VOICI TOUS LES PIÈGES À ÉVITER POUR NE PAS ÊTRE DÉÇUE APRÈS UNE INTERVENTION.

PAR MARIE MUNOZ ET ISABELLE SANSONETTI

J'AI ENVIE DU MÊME TRAITEMENT QUÉ MA COPINE

Rayonnante, elle me confirme que, non, elle ne rentre pas de vacances, mais qu'elle vient de faire une injection de Botox dans la ride du lion et une autre d'acide hyaluronique pour traiter des sillons autour de la bouche. Je veux la même chose ! **La réalité.** Ce qui marche pour elle ne marchera pas forcément pour vous. « Chaque visage a sa morphologie et vieillit à sa façon, en se relâchant ou en perdant du volume, ce qui requiert un traitement adapté, rappelle la dermatologue Véronique Gassia. Par ailleurs, à thérapeutique égale, le résultat peut être différent en fonction de la qualité de la peau, de la tonicité musculaire, de l'âge... Une fumeuse n'obtiendra pas la même amélioration qu'une personne qui a une bonne hygiène de vie. » En fait, « beaucoup de patientes viennent nous voir parce qu'elles ont apprécié la bonne mine d'une amie et souhaitent les mêmes bénéfices, sans savoir ce que cette dernière a précisément reçu comme traitement », remarque la D^{re} Maryse Mateo Delamarre, médecin esthétique. D'où l'intérêt de bien se renseigner et de consulter le même spécialiste qu'elle.

JE VEUX LA BOUCHE DE KIM KARDASHIAN

Quand, au premier rendez-vous, on apporte à son médecin la photo d'une célébrité qu'on admire, est-ce parce qu'on aime ce qu'elle dégage ou qu'on rêve de lui ressembler ? **La réalité.** C'est une demande qui émane le plus souvent de femmes jeunes et cible pratiquement toujours la bouche, le nez ou la poitrine. « Je reçois volontiers les patientes avec des photos de ce qu'elles aiment. Cela les aide à formuler leur demande et c'est un bon indicateur du résultat qu'elles recherchent, note la chirurgienne plasticienne Laurence Benouaiche. Toutefois, impossible de transformer des lèvres fines en bouche en cœur, de rapprocher des seins écartés ou de dessiner un nez sans respecter le type de peau, le cartilage et l'équilibre du visage. Pour un rendu harmonieux, on part de la patiente et non de la photo d'une autre. Et, quand une femme vient avec son mari, ce qui arrive une fois sur cinq, je m'adresse aux deux personnes, puis je demande à recevoir la patiente seule lors du second rendez-vous pour être sûre que la demande vient bien d'elle. »

JE PROGRAMME UN PEELING BONNE MINE AVANT L'ÉTÉ

Pour éviter d'arriver en vacances le teint blafard, pourquoi ne pas s'offrir un soin coup d'éclat ? **La réalité.** « Lorsqu'on fait un peeling léger à l'acide glycolique, ou un peeling moyen à l'acide trichloracétique (TCA), la peau subit une desquamation et perd sa barrière protectrice, ce qui est incompatible avec l'exposition au soleil, explique le D^r Eric Essayagh, médecin esthétique. » Ainsi, si on ne protège pas les zones traitées, on risque un rebond pigmentaire, même en restant un moment à la terrasse d'un café ou en jardinant. On encourt le même risque après une épilation laser ou après un traitement dépigmentant sur les mains, par exemple, les taches pouvant foncer au lieu de disparaître. La bonne attitude ? Caler ses séances entre les mois de novembre et mars, sauf si on prévoit de partir une semaine à la neige ou sous les tropiques. Et appliquer un SPF 50 pendant toute la durée du traitement et soixante jours après la dernière séance. Sans oublier de continuer à se protéger par la suite pour éviter la réapparition des taches.

JE FILE CHEZ LE DERMATO POUR ÊTRE AU TOP DEMAIN

Consommatrice régulière ou non d'actes esthétiques, quand on prend rendez-vous, c'est souvent pour obtenir un « coup de jeune » immédiat. **La réalité.** Peu d'actes donnent un résultat instantané. Les suites (œdème, bleus...) diffèrent l'amélioration de plusieurs heures à quelques jours, le temps que la correction soit optimale et/ou le produit se mette en place... Il faut compter une semaine après un comblement à l'acide hyaluronique, un à deux mois après un peeling, entre trois et six mois après une opération des paupières ou un lifting pour que le résultat soit optimal. La toxine botulique, injectée pour freiner la contraction musculaire à l'origine des rides d'expression, agit en trois à cinq jours, et le résultat est stable après quinze jours. Les techniques de rajeunissement qui relancent la production de collagène comme la radiofréquence, les injections d'inducteurs cellulaires (Sculptra, Radiesse) et les ultrasons micro-focalisés (HIFU) agissent de manière progressive : on commence à voir une amélioration six à huit semaines après la dernière séance, le résultat optimal, autour de trois mois. Enfin, la règle veut que le premier rendez-vous soit consacré à la consultation, le second au traitement lui-même.

JE CRAINS L'ENGRENAGE

Celles qui ont recours à la médecine esthétique y retournent sans cesse, certaines sont même accros. **La réalité.** Les vraies addictions sont rares. La médecine esthétique propose aujourd'hui une prise en charge globale du rajeunissement, avec un plan de traitement qui se déroule souvent sur plusieurs séances. Pour atténuer les rides, « mieux vaut injecter peu et avancer progressivement, on ne fait pas un "full face" d'un seul coup », assure la D^{re} Benouaiche. De nombreux soins comme les Skinboosters ou la radiofréquence se font sur du long terme, soit trois à cinq soins répartis sur trois à six mois. C'est la condition pour observer une diminution des rides et une amélioration de la qualité et de la tonicité de sa peau. Il est conseillé d'entretenir ce résultat avec au maximum une ou deux séances par an selon la technique.

SPÉCIAL RAJEUNIR

CE QUE JE VEUX... CE QUE LE MÉDECIN PEUT

JE RÊVE DE PERDRE UNE TAILLE FISSA AVEC LA CRYOLIPOLYSE

Vous devez vous glisser dans votre robe de mariée dans une semaine et venez de faire une séance de cryolipolyse anti-capitons. Or, il ne se passe rien. Qu'est-ce qui cloche ? **La réalité.** Ce traitement consiste à détruire par le froid de 20 à 40 % des cellules graisseuses de bourrelets localisés. Or, il faut du temps pour que celles-ci se dégradent et soient éliminées par le métabolisme. Il faut donc patienter entre deux et trois mois avant de voir sa silhouette affinée.

JE NE FERAI JAMAIS DE CHIRURGIE, J'AI BEAUCOUP TROP PEUR

Le bistouri ? Très peu pour moi, la médecine esthétique, c'est quand même moins risqué ! **La réalité.** C'est incontestable. « La chirurgie est définitive et toujours plus invasive qu'un acte esthétique médical », rappelle la D^{re} Gassia. Ainsi, on prend moins de risque en programmant un peeling ou le comblement de quelques rides qu'un lifting ou une lipo-aspiration au bloc, sous anesthésie générale. Dans tous les cas, il faut s'adresser à un praticien bien formé qui recourt à des techniques standardisées et utilise des produits injectables résorbables et sur lesquels on a du recul et des études fiables. Toutefois, la médecine ne préserve pas de bon nombre d'excès, comme le rappellent certaines pommettes trop volumineuses et certains visages abusivement figés. « Aucun geste n'est anodin, ce n'est ni une manucure ni un brushing », insiste la D^{re} Mateo Delamarre.

JE FAIS DES INJECTIONS POUR ME REMONTER LE MORAL

Pas facile, certains matins, de se regarder dans le miroir. Le bon moment pour programmer une intervention ? Après tout, une coupe chez le coiffeur donne la pêche, pourquoi pas une injection ? **La réalité.** C'est vrai qu'un traitement bien conduit pour lisser les rides, gommer des taches ou retendre l'ovale peut avoir des vertus reconfortantes. D'ailleurs, les spécialistes reçoivent régulièrement des patientes qui souhaitent effacer les stigmates d'une maladie ou d'un événement éprouvant. « Prendre soin de soi fait toujours du bien, considère la D^{re} Gassia. Mais, contrairement au massage qui agit directement sur le corps, un acte esthétique a un effet sur l'estime de soi. » Le bien-être ressenti est différé puisqu'il ne survient qu'après une intervention réussie. Le résultat optimal est plutôt rapide quand il s'agit de médecine (mais supportera-t-on des bleus si on est fatiguée ?), et toujours plus conséquent après une chirurgie. Donc, pas forcément à programmer quand on a le moral en berne.

JE VEUX QUE ÇA SE VOIT, MAIS PAS TROP

Une volonté contradictoire qui signifie surtout qu'on recherche avant tout le naturel. **La réalité.** « Un résultat naturel se voit sans se voir, et personne ne peut soupçonner la technique utilisée pour l'obtenir, estime la D^{re} Gassia. Les patientes veulent être elles-mêmes, mais en mieux. » Et que leur entourage le remarque. « L'amélioration peut être subtile quand elle est du

JE ZAPPE LA VISITE DE CONTRÔLE

Pourquoi me déplacer et payer à nouveau une consultation si je suis satisfaite du résultat ? **La réalité.** Même si elle n'est pas obligatoire, la visite de contrôle après des injections d'acide hyaluronique ou de toxine botulique est conseillée, et son coût est inclus dans le devis de départ. Elle permet d'évaluer l'efficacité du comblement ou du lissage et, le cas échéant, d'effectuer une retouche. Après une opération, le chirurgien revoit impérativement la patiente entre trois et cinq jours après sa sortie, puis régulièrement pendant plusieurs mois, jusqu'à la cicatrisation complète. « Cela permet de gérer les douleurs et autres effets secondaires comme les démangeaisons, les rougeurs ou l'épaississement de la cicatrice qui, pris à temps, se résorbent rapidement, note la D^{re} Benouaiche. Je pense à certaines tensions élevées au niveau de la cicatrice dans les plasties abdominales, qui se traitent au laser, ou à la formation de coques (contraction des tissus) après la pose de prothèses mammaires. »

J'AI ENVIE DE BRONZER APRÈS UN TRAITEMENT ANTI-ÂGE

Pour avoir une bonne mine reposée maintenant. **La réalité.** « Quand une patiente me demande quand elle peut reprendre les UV en cabine après une séance de Botox ou d'acide hyaluronique, je lui réponds "jamais" et lui conseille la terre de soleil, c'est une question de cohérence », rapporte la D^{re} Mateo Delamarre. Car prévenir les signes de l'âge consiste autant à booker des traitements chez le médecin qu'à se débarrasser d'habitudes défavorables à la qualité de la peau, comme l'exposition aux UV, qui a des effets délétères sur les fibres d'élastine et de collagène.

domaine du raisonnable », convient la D^{re} Mateo Delamarre. D'où l'intérêt de prendre des photos avant le traitement et d'évaluer la différence lors de la visite de contrôle. « Cela permet d'effectuer une retouche, si nécessaire, de rajouter, par exemple, un peu d'acide hyaluronique dans les lèvres si on aimait mieux leur volume quand il restait un peu d'œdème », ajoute-t-elle.

MON MÉDECIN REFUSE DE M'INJECTER, JE FILE EN VOIR UN AUTRE

Vous désirez une nouvelle injection de Botox pour effacer quelques rides dans le coin des yeux, mais votre dermatologue n'est pas d'accord. Dans ce cas, vous allez en voir un autre. **La réalité.** C'est toujours bien de prendre un second avis, mais, si on vous refuse un traitement, c'est qu'il y a une raison. Tandis que vous vous focalisez sur un détail, votre médecin a une vision globale et à long terme. Et conserve l'historique de vos interventions, avec les références des produits et des seringues utilisés, ce qui est essentiel pour la sécurité. « Attention au nomadisme esthétique, qui consiste à faire le tour des médecins pour contourner d'éventuels refus, prévient le D^r Essayagh. Les patientes, heureusement rares, qui cachent ce qui leur a été injecté prennent le risque de surcorrections inesthétiques, voire de réactions inflammatoires. De même, les injections trop rapprochées de toxine botulique ne sont pas recommandées. » Le risque ? « Chez certaines personnes, cet excès a un effet immunisant et la toxine n'agit plus. » Le bon rythme : pas plus de deux ou trois séances par an quand on commence, une ou deux par la suite. ■

M 01648 - 3711 - P. 2,20 €



HEBDOMADAIRE 3 FÉVRIER 2015 106 PAGES 11,90 € (FRANCE) 12,90 € (ÉTRANGER) 13,90 € (CANADA) 14,90 € (MEXIQUE) 15,90 € (BRÉSIL) 16,90 € (ARGENTINE) 17,90 € (CHILI) 18,90 € (COLOMBIE) 19,90 € (CÔTE D'IVOIRE) 20,90 € (CUBA) 21,90 € (ÉTIENNES) 22,90 € (ESPAGNE) 23,90 € (ÉTATS-UNIS) 24,90 € (JAPON) 25,90 € (MEXIQUE) 26,90 € (NÉPAL) 27,90 € (NOUVELLE-ZÉLANDE) 28,90 € (PARAGUAY) 29,90 € (PEROU) 30,90 € (PORTUGAL) 31,90 € (ROUMANIE) 32,90 € (RUSSIE) 33,90 € (SLOVAQUIE) 34,90 € (SLOVÉNIE) 35,90 € (SUISSE) 36,90 € (TAÏWAN) 37,90 € (THAÏLANDE) 38,90 € (TUNISIE) 39,90 € (URUGUAY) 40,90 € (VENEZUELE) 41,90 € (VIÊT NAM) 42,90 € (YÉMEN) 43,90 € (ZAMBIE) 44,90 € (ZIMBABWE)

elle.fr

106
ELLE.FR

106
ELLE.FR