



DANS LA CIBLE

L'intérieur des cuisses est une zone difficile à affiner par cryolipolyse. En effet, la peau y est fine, donc attention aux risques de brûlures s'il n'y a pas assez de gras. Intérieur des genoux, bourrelets dans le dos, plis du soutien-gorge... pour traiter ces zones rebelles, les médecins utilisent parfois les nouveaux applicateurs de « cryo », plus petits et moins aspirants, comme le CoolMini de Zeltiq.

○ ○ ○ agréé par la Food and Drug Administration (FDA), le médecin fait une anesthésie locale puis introduit une aiguille au niveau des couches profondes de la peau, qui balaye et coupe les bandes fibreuses. « Une séance suffit, et le résultat est apparent dès le lendemain », certifie Jean-Michel Mazer, dermatologue. La peau est plus lisse dès le troisième jour. On reprend ses activités après la séance même si celle-ci n'est pas une partie de plaisir. Des bleus sont possibles. **La séance, de 2000 € à 4000 €.**

● **NOTRE AVIS :** les capitons visés ont disparu si la cellulite est fibreuse, mais pas si elle est aqueuse ou grasseuse. La technique n'est pas si légère que cela puisque le médecin coupe des fibres de maintien. Dans certains cas, cela ne risque-t-il pas à terme de favoriser le relâchement cutané ? À suivre.

LES OPTIONS BISTOURI

Le Brazilian Butt Lift : « Le lipofilling ou la réinjection de graisse autologue [celle du patient, ndlr] permet de redessiner des fesses, explique le Dr Franck Benhamou, chirurgien plasticien. On réalise une liposuccion au niveau de l'abdomen, des flancs ou des cuisses puis on injecte la graisse récupérée, centrifugée et purifiée dans la partie haute du fessier, environ 400 ml par côté, pour former un galbe et lui donner un aspect bombé. Le résultat est stable sur des années. » Les suites : on a des bleus, du mal à s'asseoir et on porte un panty doux à quatre semaines. Le risque : la greffe peut ne pas bien prendre ou de manière asymétrique mais une retouche est possible. **À partir de 3000 €.**

● **NOTRE AVIS :** cette technique chirurgicale permet de faire du sur-mesure, à condition d'avoir suffisamment de gras à prélever. Elle peut transformer la silhouette puisqu'on affine en parallèle des zones de surcharge localisée. Le rendu, totalement naturel, sans l'effet artificiel de prothèses, peut être bluffant. Attention à stabiliser son poids : en cas d'amaigrissement, les fesses risquent de fondre.

SCULPTER LES CUISSSES

On leur reproche généralement deux choses : leur volume, qui se traite par cryolipolyse (lire ci-contre), et leur aspect peau d'orange. L'explication ? Quand on stocke de la graisse dans cette zone, cela comprime les vaisseaux sanguins et le système lymphatique, ce qui favorise la rétention d'eau et la cellulite.

LES OPTIONS SOFT

La radiofréquence : pour améliorer l'aspect cellulaire, on chauffe les fibroblastes. « Cette technique stimule le collagène, ce qui tonifie et lisse la peau. Les résultats sont appréciables sur la cellulite fibreuse, modérés sur la fonte des graisses », estime le Dr Laubach. En pratique, le médecin effectue avec un applicateur une série de mouvements circulaires sur la peau. Cela chauffe un peu mais reste supportable. On commence par une cure de trois à huit séances. Puis on entretient l'amélioration avec une séance par trimestre.

À NOUS LE MASSAGE !

L'endermologie n'est pas une technique toute jeune, mais elle n'a pas pris une ride : « Les peaux fatiguées, endormies, congestionnées, sont mobilisées grâce à l'action aspirante puis modelante de la machine, note Patrick Denier, kinésithérapeute. Cette stimulation active la circulation, prévient les troubles veineux, restaure la tonicité de la peau et lisse l'aspect cellulaire. » Compter une dizaine de séances, puis une par mois en entretien. « C'est aussi un précieux allié en pré et post lipoaspiration, précise-t-il. On préconise alors un minimum de cinq séances avant, pour faciliter l'aspiration des graisses, puis deux ou trois après, pour drainer en surface, faciliter la résorption de l'œdème et limiter les risques de vagues et creux. » 45 mn de Cellu M6 Alliance LPG (la dernière version), de 50 à 80 €.

La séance, de 150 € à 250 € selon les appareils (VelaShape III, qui associe des infrarouges pour le derme, Venus Legacy, EndyMed, Diamond) et les praticiens.

● **NOTRE AVIS :** la peau s'améliore visiblement, elle se lisse et se tonifie. Il faut patienter car le résultat ne se voit que trois mois plus tard. Il n'y a pas d'effet sur le volume. Le budget à prévoir pour maintenir le résultat est conséquent, mais au Brésil, c'est le must !

LES OPTIONS BISTOURI

La lipoaspiration : la technique chirurgicale de référence pour affiner des cuisses qui ont pris leurs aises.

● **NOTRE AVIS :** il n'y a pas mieux pour gommer une culotte de cheval. Comme toute intervention chirurgicale, elle comporte des risques, par exemple un résultat indésirable avec des vagues, difficiles à corriger. Contrairement à la cryolipolyse, la lipoaspiration est idéale pour traiter des volumes importants. En revanche, elle n'a pas d'action sur la fermeté ni sur la cellulite. **À partir de 3000 €.**

TONIFIER LES BRAS

Cette partie du corps est l'objet de nombreux complexes. L'« embonpoint » des bras ou leur relâchement joue sur l'ensemble de la silhouette. Mais on n'oublie pas que les exercices de gym ciblés et effectués régulièrement (deux ou trois fois par semaine) peuvent beaucoup pour les améliorer, y compris après une intervention plus drastique.

D'autant que la médecine esthétique ne propose pas encore de protocole standardisé bien que les experts y travaillent.

LES OPTIONS SOFT

La cryolipolyse : elle consiste à geler les adipocytes (la température descend en dessous de 0 °C), donc à les détruire. Ils vont progressivement se vider et la graisse s'éliminer en deux à trois mois. « Elle est assez efficace chez une patiente aux alentours de 40 ans avec des bras un peu empâtés et une peau encore tonique, car, comme la zone est petite, il y a un léger effet tenseur », estime le Dr Mazer. « Mais cela ne traite pas le manque de fermeté », précise Nadine Pomarède, dermatologue.

Les fils + la cryolipolyse. « Ce combo satisfait les patientes qui souhaitent éviter cicatrices et intervention chirurgicale, considère la Dr^{re} Benouaiche. Dans ce cas, on combine des fils tenseurs résorbables crantés longs (pour l'effet lift) avec des fils courts en PDO (pour stimuler le collagène). Leur action dure en moyenne un an mais améliore la qualité de peau. » **La séance, à partir de 1500 €.**

● **NOTRE AVIS :** la cryolipolyse semble bien fonctionner sur cette zone quand la peau est encore tonique et que l'épaisseur de gras est suffisante, sinon gare au relâchement ! Plus récente, la technique des fils tenseurs — que peu de médecins utilisent encore au

○ ○ ○ niveau du corps – pourrait être décevante : quand la peau est épaisse, on ne voit aucune amélioration et, quand elle est fine, les fils risquent de se voir. À suivre en attendant des résultats démontrés.

LES OPTIONS BISTOURI

Le lifting : « Pour les bras, il s'accompagne toujours d'une lipoaspiration, une intervention simple qui se pratique avec des canules très fines, précise la D^{re} Benouaiche. Après, les patientes portent des manchons de contention qui resserrent les tissus pour plus d'adhérence ». **À partir de 3 000 €.**

● **NOTRE AVIS :** plus la peau est relâchée, plus la cicatrice est importante, même si un bon chirurgien s'arrange toujours pour qu'elle soit la plus discrète possible.

AFFINER LE VENTRE

On a beau manger équilibré et pratiquer un sport régulièrement, les bourrelets qui s'installent autour de la taille sont d'autant plus tenaces qu'ils ont pour origine un trouble hormonal ou un stress important. La peau peut également se friper, notamment après une grossesse ou un amaigrissement rapide.

LES OPTIONS SOFT

Le « coup de froid » : la cryolipolyse. « On compte entre un et trois rendez-vous (de 1 heure à 3 heures chacun) pour une diminution de 30 à 45 % du capiton ciblé, précise le D^r Laubach. En revanche, la technique a peu d'effet pour retendre les tissus. Et si on reprend du poids, les graisses iront se loger ailleurs qu'au niveau de la zone traitée. » La D^{re} Pomarède confirme : « Cette technique sculpte et affine la silhouette mais ne fait pas perdre de poids. Elle doit s'accompagner d'un environnement favorable : une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. » En pratique, le médecin positionne l'applicateur à ventouse sur le bourrelet puis lance le froid. C'est parti pour trente-cinq minutes d'immobilisation. Après, la zone est dure, congelée comme un glaçon, et peut-être douloureuse comme une courbature. « Pour le ventre, on utilise souvent deux ou quatre applicateurs, au-dessus et au-dessous du nombril ou tout autour, selon le volume à traiter », précise la D^{re} Pomarède. « Il faut prendre la mesure du tour de taille ainsi que des photos avant/après car les patientes oublient comment elles étaient avant le traitement », insiste-t-elle. **À partir de 450 € le traitement (= un applicateur).**

● **NOTRE AVIS :** la cryolipolyse est efficace à la condition que les rondeurs soient très localisées. Les applicateurs doivent être positionnés au bon endroit pour éviter les vagues. Les limites : un excès de poids. Par ailleurs, l'appareil doit présenter le sigle CE et avoir fait ses preuves comme le CoolSculpting (Zeltiq), la référence américaine, approuvée par la FDA. En France, les médecins utilisent aussi le Cristal (Deleo) ou le LipoContrast (Clinipro).

Le « coup de chaud » : « comme la cryolipolyse, le laser SculpSure (Cynosure) provoque une apoptose des graisses, c'est-à-dire leur autodestruction », explique le D^r Mazer. Le plus ? Il permet de traiter une zone plus étendue, y compris quand la peau est un peu relâchée. En pratique, on place de quatre à huit plaques de 24 cm² sur l'ensemble du ventre. Ça chauffe jusqu'à 46 °C et provoque un

choc thermique. Le résultat, une réduction de volume de 25 % en moyenne, se voit en six semaines et se stabilise en trois mois. **La séance, de 900 € à 1 200 €.**

● **NOTRE AVIS :** même si le laser est une valeur sûre pour les médecins, il est encore peu utilisé en France. Surtout, de une à trois séances sont nécessaires, ce qui fait vite grimper la note.

Les ultrasons focalisés : délivrés de manière pulsée, les HIFU (Ultrasons focalisés de haute intensité) détruisent mécaniquement les graisses. En pratique, le médecin pose un large embout sur l'abdomen durant 30 à 60 minutes, selon la surface à traiter et l'appareil.

● **NOTRE AVIS :** même si la nouvelle génération d'appareils (l'Exilis Elite de BTL Aesthetics, qui associe ultrasons et radiofréquence, l'UltraShape Power, bientôt en France) est bien plus puissante, et les séances plus confortables, les résultats, plutôt satisfaisants pour lisser la peau, sont décevants sur le volume, et très inégaux d'une patiente à l'autre. Surtout, il faut entretenir l'amélioration, à raison d'une séance par an. **La zone, à partir de 500 €.**

LES OPTIONS BISTOURI

Une lipoaspiration abdominale : elle consiste à aspirer les graisses en profondeur et « s'envisage quand la peau est élastique et a ainsi la capacité de se retendre toute seule », explique le D^r Benhamou.

Un mini-lifting : « quand l'excès de peau est modéré et qu'il y a un peu de graisse, on pratique une petite plastie abdominale qui ne touche que la zone sous le nombril, avec une cicatrice de moitié plus petite que celle d'une abdominoplastie classique, qui, elle, prend toute la largeur du ventre », détaille la D^{re} Benouaiche.

Une abdominoplastie : « c'est une chirurgie lourde qui s'adresse aux personnes ayant subi une perte de poids importante, par exemple après une grossesse. Elle combine une lipoaspiration, un lifting et le resserrement des muscles abdominaux, qui sont souvent relâchés », explique le D^r Benhamou.

● **NOTRE AVIS :** pas de doute, ces opérations chirurgicales fonctionnent mais impliquent de se mettre off quinze jours minimum, de porter un panty nuit et jour durant quatre semaines et de se reposer. Bref, de bien réfléchir avant d'y aller. L'idéal ? Profiter de ce changement pour rééquilibrer son alimentation, se mettre à la marche quotidienne et au sport régulièrement ainsi qu'aux séances de Cellu M6 (LPG) ou de drainage pour éviter de reprendre du gras. Ce qui est fréquent sur cette zone si on n'abandonne pas ses mauvaises habitudes.

À partir de 3 000 € la lipo, 4 000 € le mini-lift, 5 000 € l'abdominoplastie. ■

DROIT DE RÉPONSE

« L'article intitulé "Acheter sa crème chez son médecin ?", paru dans le n° 3763 de ELLE du 2 février 2018, sous la signature de madame Linh Pham, cite la société Universkin et indique de manière erronée : "Jusqu'à présent, le Conseil de l'ordre interdisait tout commerce à ces personnels de santé." »

Les règles de déontologie des médecins et le Conseil de l'ordre des médecins interdisent l'exercice de la médecine comme un commerce et, à ce titre, interdisent notamment la distribution de produits à des fins lucratives. Néanmoins, dans le cadre de consultations cosmétologiques, les médecins peuvent recommander à leurs patients les crèmes Universkin sans réaliser un quelconque bénéfice à cette occasion. Charalampos Arampatzis, président de la société Universkin. »