



beauté

Retouches anti-âge : êtes-vous prête à sauter le pas ?

En plein boom, la médecine esthétique alimente les conversations de filles... Et soulève surtout beaucoup de questions. Et vous, jusqu'où êtes-vous prête à aller ? par **Charlène Favry**

Quels que soient notre mode de vie ou nos convictions, on a toutes envie d'être bien dans notre âge. Surtout pas de ressembler à ces stars qui refusent de vieillir, et encore moins de passer sur le billard pour tout changer. Ce qu'on veut, c'est une beauté radieuse et harmonieuse. Juste être nous, en mieux ! Pas étonnant que les retouches esthétiques chez le médecin (et les soins high-tech en institut) gagnent du terrain sur la chirurgie plastique. Moins invasive, moins onéreuse, la médecine esthétique englobe un arsenal de techniques qui, mixées et pratiquées avec talent, permettent d'agir sur les signes du vieillissement sans transformer le visage. Certaines préservent même le capital jeunesse de la peau, à la façon d'un « super cosmétique ». De quoi combler les attentes des femmes, des plus exigeantes aux plus sceptiques. Quant à celles qui militent pour une beauté 100 % naturelle garantie sans retouches, elles ne sont pas en reste. La preuve : on a fait le tour de toutes les méthodes en fonction de chaque profil, et il y en a forcément une pour vous !

Vous êtes une « moi jamais »

► **VOTRE PROFIL.** Vos rides sont les témoins de vos émotions, pas question d'y toucher ! Et les miracles cosmétiques, vous n'y croyez guère. Cela ne vous empêche pas d'utiliser soins et maquillage, mais vous êtes plus minimaliste que compulsive... avec un penchant pour les formules qui ne promettent pas monts et merveilles. Quant aux piqûres et autres interventions, vous refusez l'idée d'associer beauté et douleur !

► **LE RISQUE ?** Se négliger. Si vous aspirez à rester jeune dans votre tête, ne laissez pas votre « enveloppe » vous trahir. Sans être esclave de son image, on peut regretter, à 50 ans, d'avoir une peau moins tonique que celle des copines !

► **VOTRE ORDONNANCE BEAUTÉ.** Il n'y a pas que les médecins et leurs aiguilles pour offrir un coup de jeune ! Les esthéticiennes s'inspirent de plus en plus de leurs techniques pour mettre au point des méthodes moins invasives, moins spectaculaires aussi, mais qui ont le mérite d'être indolores et plus accessibles en terme de prix. Certains de ces protocoles high-tech utilisent même des sondes à effet froid pour lifter les traits et des électrodes fabriquant des microcourants pour optimiser la pénétration des actifs cosmétiques. Pratiqués une fois de temps en temps, ils aident à garder une jolie peau sans se ruiner ni renier ses convictions ! « Grâce à de nouveaux appareils très perfectionnés, les alternatives non médicalisées sont devenues crédibles, que ce soit pour l'anti-âge, la minceur, l'épilation ou le blanchiment des dents. Ces machines high-tech feront partie intégrante de l'institut de beauté du futur ! », insiste Jean-Thomas Olano, directeur du centre de beauté Timeless Aesthetic à Paris. Enfin, on peut se laisser tenter par d'autres méthodes douces qui ont fait leurs preuves, mais qui demandent un minimum d'assiduité, comme la photoréjuvenation à la lumière pulsée (lire encadré « Une fixette, une solution »).

► **ON AIME :** Oxypeeling, le protocole mis au point par Esthederm. Il est inspiré de la carboxythérapie, une technique qui consiste à injecter du CO₂ médical stérile sous la peau pour augmenter le débit sanguin et améliorer la souplesse et l'élasticité de l'épiderme. Dans cette version « soft », l'esthéticienne applique au pinceau un gel à base de glycérine et de bicarbonate de soude, puis une couche de gel à base d'acide citrique. La réaction chimique effervescente engendre une production de CO₂ à la surface de l'épiderme. On a l'impression d'avoir des œufs montés en neige sur le visage, ça ne fait pas mal et la peau est douce, fraîche, pleine de pepsi ! (Soin de 1 h, à partir de 70€, adresses sur www.esthederm.com).

PHOTOS : FLOUQUET.COM, ET DR

KIBIO
Crème Intemporelle Absolue
Fin blanc du Japon, Buddha, Bourgeons de pivoine

VOTRE KIT MINIMALISTE
Un mix de formules naturelles et de bons basiques antirides ayant fait leurs preuves.

- Crème Intemporelle Absolue, Kibio, 59€.
- StriVectin-SD Peau Sensible, 75€, en exclu chez Sephora.
- Expert Rides 3D, 60 sec., Diadermine, 11,90€.
- Soins Anti-Rides Fermeté, Garnier Bio Active, 9,50€.
- Soins de Jour Chronos 45+, Natura, 32€, www.naturabrasil.fr

StriVectin-SD[®]
8% NIA-114 + Peptide Actives[™]
Intensive Concentrate for Stretch Marks & Wrinkles
Concentré intensif anti-rides et anti-élongations

DIADERMINE
EXPERT RIDES
PRO-EGALISANTIQUE

GARNIER
SKIN NATURALS
Bio Active
EFFICACITÉ PROUVÉE
Soins anti-rides fermeté
COSMÉTIQUE BIO
CRÈME COSMÈQUE

CHRONOS 45+
empêche les signes du temps
natura

Vous refusez tout simplement
l'idée d'associer beauté... et douleur !

VOTRE KIT HIGH-TECH
La crème de la crème des actifs anti-âge et les dernières innovations de la science des gènes, c'est pour vous !

- Génifique Nutrics, Lancôme, 71 €.
- Code Jeunesse Sérums, L'Oréal Paris, 15,40€.
- Premium Sérums Régénérant Extrême, Liérac, 99 €.
- Hyalurides Expert, Dr. Pierre Ricaud, 49€.
- Time Zone Night, Estée Lauder, 82€.

La cosmétique est essentielle pour entretenir sa peau

Vous êtes une cosméto-croyante

► **VOTRE PROFIL.** Biberonnée à la crème, vous démaquillez et hydratez votre peau scrupuleusement depuis vos 18 ans. Pour vous, c'est du bon sens : le capital jeunesse s'égrène moins vite quand on prend soin de soi au quotidien. Vous n'êtes pas fondamentalement contre les retouches chez le médecin, mais votre mantra, c'est plutôt : prendre soin de sa peau chaque jour plutôt qu'une fois de temps en temps !

► **LE RISQUE ?** Tout miser sur les crèmes. Avoir une bonne routine beauté ne sert à rien si l'on rôtit au soleil sans protection et/ou fume un paquet de cigarettes par jour ! L'idée est d'avoir une vision à 360° de la beauté, en faisant aussi des efforts côté alimentation et hygiène de vie. La cosmétique est essentielle pour entretenir sa peau et préserver sa qualité, mais elle n'a pas de pouvoirs magiques !

► **VOTRE ORDONNANCE BEAUTÉ.** Vous pouvez lorgner du côté des interventions peu invasives qui vont aider la peau à se régénérer et lui apporter douceur et éclat, bref, qui ont une visée cosmétique, mais en bien plus efficace ! C'est le cas du **peeling superficiel** (à l'acide glycolique, trichloracétique ou salicylique très dilués) qui élimine les cellules mortes et booste le renouvellement cellulaire. On le pratique chez le dermato en cure de 3 ou 4 séances, une ou deux fois par an. Autre option, le **mésolift**, la mésothérapie adaptée au visage : le médecin injecte, via de très fines aiguilles, des petites quantités de cocktail hydratant et revitalisant, le plus souvent à base d'acide hyaluronique non réticulé (très fluide), de vitamines, d'oligoéléments et d'acides aminés. Cette technique permet de doper le métabolisme cellulaire et apporte un vrai supplément d'éclat, surtout au niveau de la couleur du teint, plus rose et plus frais. « En parallèle, il est bon de confier sa peau à une esthéticienne à partir de 30 ans, souligne Christelle Tirel, esthéticienne, gérante de l'institut Escale Essentielle à Paris. Une fois par trimestre, elle va nettoyer la peau en profondeur et pratiquer un **modelage sur mesure** en fonction de ses besoins. Souvent, on réduit les esthéticiennes aux marques qu'elles hébergent, mais elles ont une réelle expertise et savent personnaliser un soin. Rien de mieux pour coacher sa beauté au long cours ! »

Une fixette, une solution

■ **J'AI LE TEINT TERNE.** Une cure de **mésolift** (4 séances de 20 minutes à 15 jours d'intervalle, puis 1 séance tous les 3 mois en entretien) va recolorer la peau et la rendre plus souple et plus éclatante. Le prix : entre 75 € et 150 € la séance selon les produits utilisés.

■ **JE NE SUPPORTE PLUS MA RIDE DU LION.** Sur la partie supérieure du visage, faite surtout de rides d'expression, le **botox** est très efficace. En particulier pour atténuer le côté « sévère » de cette ride située entre les sourcils. Une séance suffit la plupart du temps et coûte autour de 150 €, à renouveler tous les ans.

■ **MES PAUPIÈRES TOMBENT.** Une lichette de **botox** bien placée peut relever légèrement une paupière paresseuse. Mais en cas d'affaissement (ptose) prononcé, il faut passer par la case bistouri et s'offrir une **blépharoplastie**. Les techniques ont évolué mais on ne va pas vous mentir, ça fait mal, et ça coûte entre 1 000 € et 2 000 €. Cette chirurgie se pratique aussi au niveau des poches sous les yeux.

■ **J'AI L'OVALE DU VISAGE QUI S'AFFAÏSSÉ.** Comme pour les yeux, seul le **lifting cervico-facial** peut venir à bout d'une ptose avancée (3 000 € à 6 000 €). D'autres méthodes sont néanmoins intéressantes contre la perte de fermeté et d'élasticité : la **photoréjuvenation** (lampe flash, LED, lumière pulsée, autour de 100 € la séance) et la **radiofréquence** (émission d'ondes électriques à haute fréquence, 60-80 € la séance). Leur mission : produire une chaleur qui booste l'activité des fibroblastes et stimule la synthèse de collagène.

■ **CES RIDES D'AMERTUME ME DONNENT L'AIR MÉCHANT !** Sur la partie basse du visage, l'**acide hyaluronique** est top. Avec l'âge, notre peau a du mal à renouveler son quota de ce gel garant du côté « pulpeux » de la peau. D'où l'intérêt d'en injecter dans le derme pour combler les zones qui se creusent ou s'affinent avec l'âge, comme les rides autour de la bouche, les sillons naso-géniens ou les lèvres... Le prix varie en fonction des zones traitées : comptez 200 € à 300 € pour une seringue.

■ **MES JOUES SE CREUSENT.** Là aussi, on va utiliser de l'**acide hyaluronique** dans une variante plus réticulée, plus compacte (plusieurs molécules d'AH tricotées les unes aux autres), qui aura une meilleure tenue dans le temps et pourra ainsi s'injecter sous le derme pour regalber, remodeler, une zone qui s'est « vidée » de sa substance. Le prix : entre 200 € et 500 € selon l'étendue de la zone traitée.

■ **J'AI LES MAINS TACHÉES.** La meilleure option, c'est le **laser** ! Le laser d'abrasion enlève la couche superficielle de la peau contenant les pigments responsables de la coloration brune. Une nouvelle peau se reformera alors à sa place en 5-6 jours. Le laser photomécanique, lui, va détruire la mélanine dans la peau sans brûlure ni abrasion. La peau contenant ces pigments va ensuite s'éliminer en fine croûte. Comptez 60 € à 120 € par séance, une suffit en général.

■ **J'AI LE DÉCOLLETÉ FRIPÉ.** Cette zone très fragile peut se traiter soit via un **peeling superficiel** à moyen, qui va renouveler l'épiderme et offrir un effet lissant temporaire (à partir de 50 €). On peut aussi associer au peeling une cure de **mésolift** hydratant et repulpant.

Plus de détails sur chaque méthode sur le site de l'Association française de médecine morpho-esthétique (www.afme.fr) et sur celui de la Société française de dermatologie (<http://dermato-info.fr>)

Vous êtes une **prudente**

► **VOTRE PROFIL.** Vous écoutez (et observez !) les copines de bureau qui ont sauté le pas, mais vous ne vous sentez pas encore prête. Ça vous tente vraiment, mais vous avez besoin de recul, de confiance et, surtout, d'infos claires. Et même si vous aimez lire les conseils beauté partout où vous les trouvez, vous ne jouez pas les suiveuses. Bref, vous intellectualisez ! Tout le monde adore le botox ? Vous, avant d'adorer, vous souhaitez comprendre.

► **LE RISQUE.** Justement, n'en prendre aucun ! Et si vous osiez un peu bousculer vos petites habitudes beauté ?

► **VOTRE ORDONNANCE BEAUTÉ.** L'idéal ? Repartir de zéro sur les techniques qui font le buzz depuis plusieurs années et sur lesquelles on raconte aussi tout et n'importe quoi, c'est-à-dire le **botox** et l'**acide hyaluronique**. « Le problème de notre métier, c'est qu'on ne voit que les ratés. Il faut donc faire des efforts de pédagogie pour rassurer et éviter les amalgames, explique Laurence Beille, dermatologue spécialisée en cosmétologie à Grenoble. On commence par expliquer à la patiente qu'on va respecter l'architecture de son visage. Pour cela, on l'écoute, on observe ses expressions, son hygiène de vie, mais également les ombres et lumières sur son visage, les reliefs, le placement des muscles, la forme du crâne. Et, surtout, on va mixer les techniques et les produits pour optimiser les résultats et rester le plus naturel possible. »

Idée reçue n° 1 : le botox fige et rend inexpressif. La toxine botulique ne tend pas, au contraire, elle détend ! En annulant la contraction des petits muscles sous la peau, elle empêche les crispations répétées responsables des rides d'expression. Le côté figé ne vient que d'une utilisation en trop grande quantité et d'une méconnaissance de l'anatomie et du placement des muscles. Bien injectée, on n'a rien trouvé de mieux pour décrier la peau sans effacer nos mimiques.

Idée reçue n° 2 : l'acide hyaluronique ne tient pas. On a rabâché que c'était un produit résorbable, que notre corps élimine tout seul, afin de sonner le glas des molécules permanentes, type collagène et silicone. Ça a plutôt bien marché : ces substances ne sont quasiment plus utilisées. Mais, du coup, beaucoup de femmes ont l'impression que « l'acide H » est un produit anodin qui « s'évapore » en quelques mois. En réalité, il tient entre 1 et 2 ans selon les patients. Et son extraordinaire affinité avec la peau ne l'empêche pas d'être difficile à injecter : il y a des risques de surcorrections, d'amas, bref de ratés ! Tout dépend aussi de la qualité utilisée : il existe plusieurs tailles de molécules et plusieurs viscosités possibles selon l'effet recherché, du nappage hydratant au comblement plus profond.

VOTRE KIT 100 % SAFE

De la qualité pharma et des soins anti-âge à la tolérance optimale.

• Noveane 3D Sérums Intensifs, Noreva, 29€. • Matricium, Bioderma, 68€. • Substiane + Soins Anti-Âge Reconstituant Fondamental, La Roche-Posay, 29,95€. • Hyal-Urea Soins Antirides Nuit, Eucerin, 22€. • Redensifiant Contours Yeux - Lèvres, Embryolisse, 21€.



Vous, avant d'adorer,
vous souhaitez comprendre

Vous êtes une **convertie**

► **VOTRE PROFIL.** Vous avez une tendance d'avance, et l'idée de remonter le temps via des injections, peelings, laser et autres techniques en devenir vous fascine. Ça coûte un peu cher et ça fait mal ? Pour vous, le jeu en vaut vraiment la chandelle. Car la prévention au long cours et les programmes beauté contraignants, ce n'est pas votre truc.

► **LE RISQUE.** Devenir **accro**. Les résultats sont tellement bluffants que la tentation est grande d'y revenir. Mais veillez à bien prendre du recul entre chaque intervention et, surtout, apprenez à vous aimer telle que vous êtes. Adoucir un visage qui se durcit au fil des ans, oui. Vouloir tout changer, non !

► **VOTRE ORDONNANCE BEAUTÉ.** Rien ne vous effraie et vous êtes prête à mixer les différentes techniques ? Il ne vous reste donc plus qu'à **trouver le bon médecin**. Celui qui est sur la même longueur d'onde que vous et qui va se mettre entièrement au service d'une beauté harmonieuse et naturelle. Car l'idée n'est pas que les bonnes copines vous disent « Tu as vu quel médecin esthétique ? », mais plutôt « Waouh qu'est-ce que tu as bonne mine ! ». Par exemple, vous ne devez pas vous laisser « piquer » au premier rendez-vous. La loi oblige le médecin à vous faire signer un **consentement éclairé** qui précise le déroulement de l'intervention, ainsi que les risques et complications éventuels. Après un **délai de réflexion** de 15 jours maximum, vous pouvez recevoir votre **première injection**. Autres petits détails à checker : observer du coin de l'œil la secrétaire ou l'assistante du médecin, qui est très souvent son premier cobaye... et s'étonner si le médecin ne vante les mérites que d'un seul et unique produit ou tacle et passe sous silence tous les autres.

La vogue des médi-spas

■ **C'EST QUOI ?** Nés aux Etats-Unis, ces centres de soin anti-âge conjuguent en un même lieu un espace bien-être (massages, soins du visage, balnéo) et un espace de médecine esthétique (peelings, laser, injections...). Certains pratiquent aussi le blanchiment des dents et le maquillage permanent. L'idée : sortir le monde médical de son carcan trop « blouse blanche » pour lui apporter une touche de glamour et d'accessibilité. Certains médi-spas proposent même une prise en charge globale sur une semaine, où l'on va se faire bichonner de la tête aux pieds et gagner dix ans, le tout dans un lieu exceptionnel.

■ **ET EN FRANCE ?** Les « vrais » médi-spas n'existent pas : la législation interdit aux médecins d'exercer dans une structure commerciale, donc ailleurs que dans un cabinet, une clinique ou un hôpital. La pirouette ? Quand un praticien

Merci à Jeanine Dumaret, médecin esthétique à Paris ; Michèle Evrard, pharmacienne et créatrice de la marque Baume 27 ; Isabelle Benoît, directrice de l'innovation scientifique Esthederm ; Valérie Gaillard, médecin esthétique à Lyon ; Alexis Rannou, directeur général adjoint de Soliance, deuxième producteur européen d'acide hyaluronique.



Votre kit interventionniste Des cosméceutiques ! Plus concentrés en actifs, ils s'utilisent seuls ou en traitement pré ou post intervention.

- Sérum Hyal-Defence, Filorga, 49 €.
- Kéraplast Baume Post-Peeling Floral, Kéraskin, 60 €.
- Crème Apaisante, Glytone, 20 €, en pharmacie.
- Baume 27 Réparateur Cellulaire Bio-Energisant, M.E. Skinlab, 119 €, www.baume27.com
- Pigment Regulator, SkinCeuticals, 90 €.

L'idée de remonter le temps vous fascine

doté d'un plateau technique et un institut décident de travailler ensemble, chacun doit avoir sa propre porte d'entrée, sa propre entité juridique et sa propre plaque. L'autre option, c'est d'ouvrir un institut de beauté à deux pas d'une clinique esthétique, d'un cabinet de dermatos spécialisés dans l'anti-âge ou d'un centre laser qui, eux, sont de plus en plus nombreux en France. Le « médi-spa à la française » semble aussi lorgner vers la thalasso. Au Relais Thalasso de La Baule ou à Alliance Pomme, on propose aux curistes des injections et du méso-lift, en partenariat avec un médecin qui vient consulter sur place. Idem du côté du thermalisme : l'Unité Anti-âge de La Roche-Posay ne désespère pas grâce à son concept unique, qui permet de se faire faire quelques injections d'acide hyaluronique ou une séance de laser suivie de soins apaisants à l'eau thermale.