

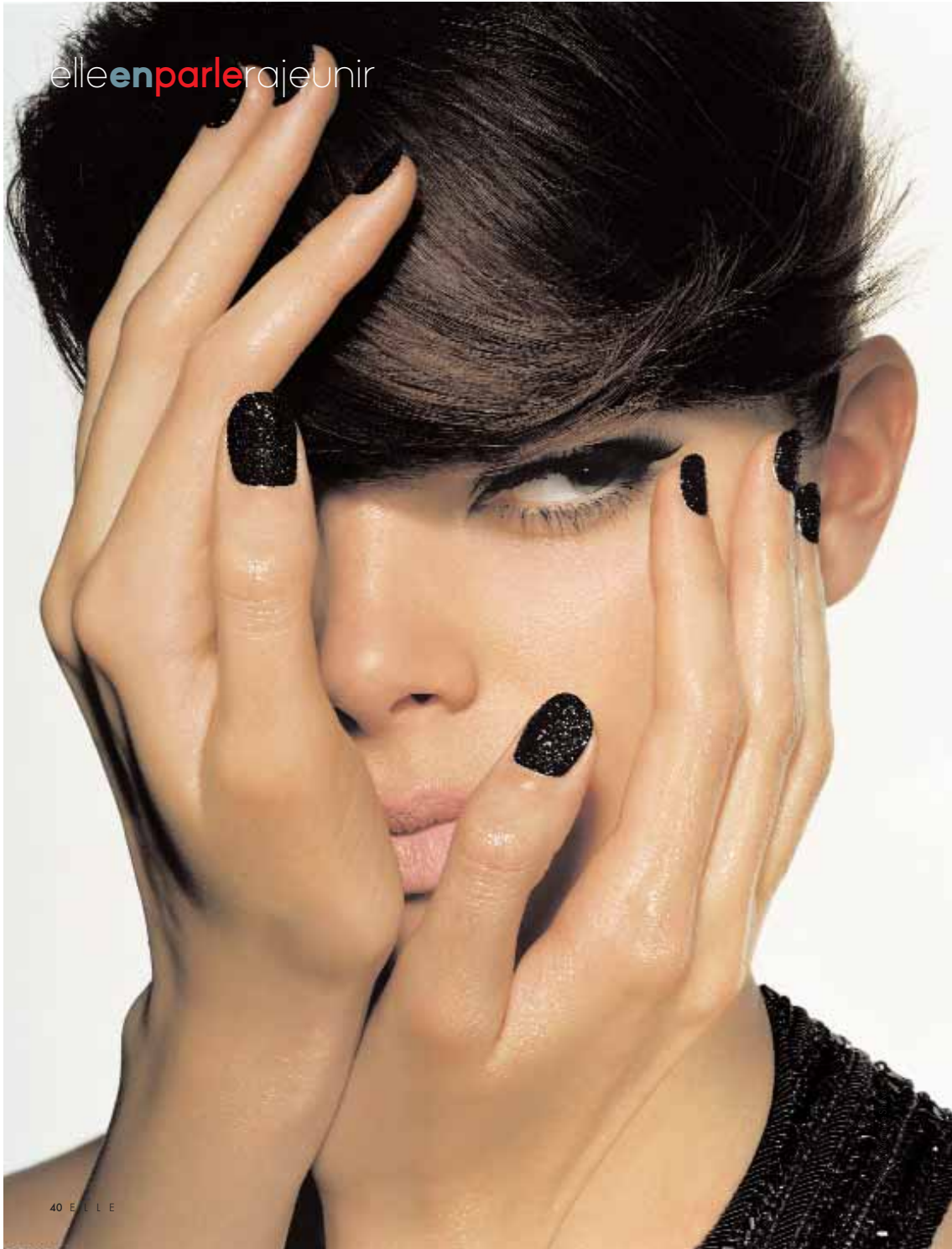
# SPÉCIAL RA JEU NIR

On rêve toutes d'une baguette magique qui effacerait rides, poches et double menton. À la manière d'un clic sur photoshop. Malgré toutes les avancées du botox, AHA, laser, peeling et Cie qui tiennent de mieux en mieux leurs promesses, il reste que ces interventions sont médicales et doivent être pratiquées par des pros dans un milieu sain et aseptisé. Tout ce qui touche à la beauté esthétique touche à la santé.

Il ne faut jamais l'oublier. Aucune injection n'est anodine et notre organisme a une réaction qui lui est propre. De même

pour notre type de peau. Ce qui va aux peaux claires n'ira pas aux peaux mates. Il faut donc plusieurs avis de spécialistes avant de se décider. Voici un dossier complet sur tout ce que vous pouvez attendre aujourd'hui et demain de la médecine et de la chirurgie esthétiques, pour remonter le temps en beauté et en sécurité.

Photo: Guy Arochi



# un coup de jeune sur rendez-vous

Un peeling léger chez le dermato, une séance de laser froid chez l'esthéticienne, c'est possible le temps d'un déjeuner ! Notre petit guide des derniers gestes light dont on parle.

## 1 chez le dermato

### Illuminant le peeling glycolique superficiel

Au rang des techniques dermatos anti-âge, c'est certainement la plus légère. Souvent, celle que le médecin propose en première intervention, comme "baptême esthétique". Elle consiste en une application d'acide glycolique (ou A.H.A.) qui gomme les cellules superficielles de l'épiderme, vite remplacées naturellement par de nouvelles.

**Les bénéfices :** plus d'éclat, de lissage et un grain de peau affiné. Idéal pour dégriser un teint brouillé par la pollution. Aujourd'hui, les compositions exfoliantes utilisées n'obligent plus à préparer sa peau à domicile avec des crèmes aux A.H.A. Double avantage : c'est moins contraignant pour la patiente et, surtout, le dermato évite la mauvaise surprise d'une peau mal préparée (crème exfoliante pas appliquée de façon homogène sur l'ensemble du visage) – qui compromet la bonne marche de l'opération en cabinet. Le premier peeling sert de test. En fonction de la réaction de la peau, le dermato peut augmenter le temps d'application ou la concentration lors des séances suivantes. On part généralement de 20% d'acide glycolique pour atteindre 70% à la dernière séance.

Le rythme idéal : trois ou quatre séances, espacées de trois semaines.

**On a testé :** ça pique et ça brûle pas mal pendant la séance, on imagine le pire. En fait, rien. Il faut attendre le quatrième jour, après le premier rendez-vous, pour se sentir le teint allégé, plus clair, plus frais. Les pores sont aussi plus raiquiqui. Un bon nettoyage qui fait la peau nette.

## 2 Tonifiant la photo-réjuvenation par la lampe flash

Si on est plus concerné par un souci de fermeté que par un problème de ridules et si on n'est pas fan des aiguilles, c'est l'alternative à la mésothérapie (voir ci-dessous). La méthode consiste en une stimulation du derme superficiel par émission de lumière polychromatique.

**Principaux intérêts :** prévenir la perte de fermeté, redonner du tonus à la peau et estomper les taches pigmentaires. La stimulation induit également une meilleure hydratation de la peau et un bel éclat. Le bon rythme : de trois à quatre séances espacées d'un mois, puis une tous les six mois ou une par an.

**On a testé :** pendant la séance, une sensation de petites décharges électriques rappelle que l'on n'est pas à l'institut ! Après la troisième séance, les traits sont détendus, le teint est plus clair, plus uniforme, les taches ressortent moins. On a gagnée une bonne mine.

## 3 Lissant la mésothérapie

Peau déshydratée, petites ridules, amorce de relâchement : la revitalisation par mésothérapie est la solution. On injecte dans l'épiderme superficiel un mélange de vitamines, d'oligoéléments et/ou d'acide hyaluronique à effet plumping. Indispensable : demander précisément la composition du "cocktail" pour éviter les réactions allergiques notamment. **Concrètement,** le médecin balaie tout le visage avec de petites piqûres espacées d'un demi-centimètre. Ça marche aussi pour les décolletés qui se froissent et le dos des mains en mal de pulpeux. Si l'on ne cherche qu'un supplément d'éclat, on fait une séance par trimestre. Pour un effet plus réparateur, dans le cas d'une peau abîmée par le soleil par exemple, deux ou trois séances espacées d'un mois, puis une tous les quatre à six mois sont recommandées. La persistance des bénéfices augmente au fil des séances.

**On a testé :** l'idée des multiples piqûres, ça fait un peu peur... mais, en fait, on ne sent rien de plus que des picotements. Au final, pas de nouvelle peau, juste un coup de peps qui fait le teint rose bébé. Pour ce qui est de l'effet pulp, rien de probant mais le résultat serait certainement visible sur une peau parcheminée, très asséchée.

### LE "BABY BOTOX", QU'EST CE QUE C'EST ?

À Los Angeles, le D' Rand Rusher fait fureur avec son service "Baby Botox". Derrière ce nom vendeur, rien de révolutionnaire, juste la volonté de proposer des mini-injections de toxine botulique, plus discrètes. En clair, d'avoir la main plus légère pour un service anti-rides soft. En France, ça fait doucement rigoler puisque c'est déjà ainsi que l'on pratique dans la majorité des cas.

**en institut**

**4**

**Liftant le soin Remodeling Face**

Après une phase de nettoyage, l'esthéticienne fait grimper, progressivement, la concentration en actifs et la complexité des formulations. On ne commence pas directement avec du costaud pour laisser à la peau le temps de s'habituer. Un modelage manuel stimule les points d'acupuncture et suit les lignes de tension du visage en mouvements liftants. Place ensuite au Remodeling Face de Biologique Recherche, une machine qui produit trois courants, galvanique, moyenne fréquence et haute fréquence pulsée.

**L'intérêt :** un coup de fouet et une forte action anti-inflammatoire, donc anti-âge.

**La cure :** une séance par semaine pendant trois semaines, puis une séance tous les trois mois (mais, là encore, le timing est adapté à la peau).

**On a testé :** non seulement le protocole est très agréable mais, en plus, l'effet liftant est assez spectaculaire. L'esthéticienne travaille sur la moitié du visage, ce qui permet de comparer l'efficacité en live. On témoigne : la peau est carrément remontée d'un centimètre !

**5**

**Gainant le lift 6**

Imaginé par LPG, les concepteurs du Cellu M6, cette machine de massage électrique stimule les tissus via une "tête ventouse" qui aspire un petit pli de peau sur son passage. Avantage : elle ne pince ni ne tord la peau.

**Le but :** augmenter la fabrication des fibres de collagène et d'élastine, soit densifier le derme et lifter l'ovale. Neuf degrés d'intensité sont possibles. Trois programmes sont proposés : raffermissant, antirides et éclat (stimulation ultra douce pour désinfecter et resserrer les pores). La séance dure 30 minutes, hors démaquillage et application de crème.

**La cure :** douze séances, à raison de deux par semaine.

**On a testé :** la séance est hyper agréable, ça fait comme de petits tapotements, ça chauffe un peu par moments mais rien de dérangent, on se relaxe tellement que l'on frôle l'endormissement. À partir de la sixième séance, on a une sensation de joues liftées, on sent sa peau gainée de l'intérieur, un peu comme lors d'une électrostimulation des abdos.

**6**

**Dégrisant le Soin Correcteur Anti-âge**

C'est dans les cabinets de dermatos, médecins esthétiques et médispas que SkinCeuticals, une marque de "cosmécétiques", est proposée aux États-Unis.

**Le concept :** des soins aux doses maxi de vitamine C, de rétinol... Un vrai soin millefeuille : démaquillage profond à l'aide d'un lait micro-exfoliant aux cristaux d'aluminium, du sérum CE Féralic hyper antioxydant, d'un masque à la vitamine C personnalisé avec le sérum phyto + anti-taches du sérum Rétinol 3.0, d'un contour des yeux, des lèvres, et d'une crème protectrice ! Chaque application de produit donne lieu à un vrai massage, dont quelques pincements Jaquet légers pour stimuler le derme.

**La cure :** cinq séances, à raison d'une par semaine.

**On a testé :** c'est le soin grand nettoyage de printemps, idéal pour les fumeuses et les peaux épaisses qui se relâchent. Ça pique, ça chauffe, on sent que c'est hyper actif, mais, bonne surprise au final, aucune rougeur. On raffole des senteurs et de l'application du masque au pinceau éventail, tellement caressant !

**7**

**Repulpant le laser froid**

Star du plumping, l'acide hyaluronique ne se "consomme" pas qu'en injections. Avec le laser froid Byanik – une nouvelle technique douce débarquée en France il y a six mois et qui fait un malheur en Espagne –, on peut profiter de son action antirides et densifiante.

**Le protocole :** on opte pour une zone à traiter, cela peut être l'ovale, le décolleté, le front, le contour des lèvres... ou tout le visage, si besoin. Un premier passage (totalement indolore) de laser froid, pendant cinq minutes, prépare la peau. Ensuite, un gel acide hyaluronique micronisé est appliqué sur la zone choisie. Sous cette forme, il est capable de pénétrer dans le derme. Un second passage du laser redonne à l'acide hyaluronique sa forme active et lui permet de jouer son rôle d'éponge à eau pour recréer densité et volume. Le laser renforce cette action remodelante en stimulant la microcirculation et la production du collagène. Après la séance, il est conseillé de boire beaucoup, pour fournir le plein d'eau aux molécules d'acide hyaluronique.

**La cure :** trois séances rapprochées de cinq ou six jours, puis une séance par semaine.

**On a testé :** après la séance, on a une sensation de tension, comme si la peau était déshydratée. À y regarder de près, on constate que certaines ridules sont atténuées. Au fil du traitement, la peau semble plus ferme. Côté plaisir, R.A.S., puisqu'il n'y a aucun massage manuel ni contact de la machine avec la peau (le laser effleure sans toucher). Résultat : on s'endort.

Claire Dhouailly

# toxine et acide

## le duo antirides

La chimie au service de la jeunesse ? C'est bien beau mais... gare aux abus !



qualité de la peau et de l'hygiène de vie. Or, s'il est indéniable que ces techniques sont bien maîtrisées – cela fait plus de 20 ans que la toxine botulique a fait la preuve de son efficacité et de sa tolérance –, il est vrai aussi que des effets indésirables existent. Ainsi, le relâchement de la musculature sous-cutanée, provoqué par l'injection de Botox, peut s'étendre à des zones qu'on ne souhaitait pas traiter et entraîner une faiblesse musculaire au niveau des paupières par exemple. Des maux de tête, vertiges, nausées, rougeurs, œdèmes au site d'injection... peuvent également apparaître. Ces effets secondaires, passagers certes, ont lieu dans 1 à 10% des cas, témoigne Michel Pfulg de La Clinique de la Beauté en Suisse ([www.laclinic.ch](http://www.laclinic.ch)). "Il faut éviter les injections d'acide hyaluronique sur un terrain allergique ou en cas de maladies auto-immunes, inflammatoires ou infectieuses".

### TROP, C'EST TROP !

Malgré cela, tous les spécialistes ont connu dans leur patientèle des accrocs aux injections. Elles en veulent et en reviennent ! Prêtes à recommencer à la moindre petite ridule. Même à titre préventif – comme si ça pouvait prévenir quoi que ce soit !

Bien sûr, il n'y a aucune dépendance à craindre... Nous ne sommes pas dans le registre de la toxicomanie, mais bel et bien dans celui d'un réconfort psychologique. "Après une séance de comblement des sillons nasogéniens ou de lissage des rides du front, les patientes se sentent mieux parce qu'elles ont bonne mine", constate le docteur Marie-Thérèse Bousquet, médecin esthétique. "Si elles ont un coup de fatigue ou de blues quelques semaines plus tard, certaines consultent à nouveau avec l'envie de retrouver ce bien-être. À nous, médecins, de les freiner si elles n'ont pas besoin d'une nouvelle séance". La solution ? Établir un contrat de confiance avec son médecin dont le rôle d'écoute et d'accompagnement est capital pour éviter la surenchère.

Dr. Sami Salem

Le Botox et l'acide hyaluronique sont des antirides notoires, rapides et faciles d'emploi : une visite chez le spécialiste et, en une injection, on gagne quelques années. Du vrai Photoshop biologique ! Du coup, de plus en plus de femmes se laissent tenter...

En 2007, en France, les actes chirurgicaux stricts ont enregistré une baisse de 9% au profit de techniques plus "douces", comme la toxine botulique, le laser ou les ultrasons. D'ailleurs, les chirurgiens avouent pratiquer aujourd'hui 80% d'actes... non-chirurgicaux.

Le Botox, dérivé de la toxine botulique, agit au niveau des liaisons neuromusculaires. Il interrompt temporairement la transmission de l'influx nerveux aux muscles et apaise les mouvements musculaires : ceci atténue les rides. L'effet

lissage s'installe dès la première semaine après l'injection pour se maintenir trois à quatre mois. Le traitement est réalisé en ambulatoire et peut être répété lorsque l'effet s'atténue.

L'acide hyaluronique se trouve naturellement dans la peau dont il est un composant essentiel : il lui confère une bonne hydratation. Avec l'âge, la qualité de cet acide se dégrade, sa quantité diminue, entraînant une altération du derme : la peau s'assèche, les ridules et les rides apparaissent, les joues et les lèvres perdent de leur volume. Grâce à son effet volumateur et hydratant, l'acide hyaluronique injecté dans le derme vient combler les rides, restaurant ainsi les reliefs du visage. L'effet dure de 6 à 12 mois, variant en fonction de l'âge, de la

## nouveautés peau lisse

Radiofréquence, laser, rayons infrarouges...  
Toutes les sources d'énergie se mobilisent  
pour nous lisser. En douceur.

Photos: Thimo Sauder.

Voilà quatre ans qu'une nouvelle technique de traitement des rides a fait son apparition aux États-Unis... Deux ans plus tard, elle arrivait en France, et depuis un an ou deux, c'est au tour du Moyen-Orient... Késako ? Il s'agit du dénommé Thermage, amélioré tout récemment par des appareils dérivés, encore plus performants, "à effet Thermage". Comprenez une méthode douce et inoffensive qui permet de lutter contre le relâchement cutané sans chirurgie, ni anesthésie, ni pose de fils. Et ce, grâce à l'utilisation de la radiofréquence, ou des infrarouges, convenant à tous les phototypes cutanés, masculins ou féminins, et valables pour le visage, les bras, le ventre, les cuisses ou les fesses.

### IL SAIT DE QUOI IL PARLE

Le docteur Michel Pfulg – chirurgien plasticien exerçant à La Clinique de la Beauté, pionnier en matière de nouveaux liftings – a déjà intégré cette technologie dans le panel des traitements antirides qu'il propose à ses patientes. "Il ne s'agit pas d'une technique de remplacement, mais d'un nouvel apport qui vient compléter ce qui existe déjà. Après quelques années de recul, on connaît les indications de cette méthode. Et ses limites. Aujourd'hui, nous préférons les appareils "à effet Thermage", encore plus perfectionnés. Nous avons remplacé la radiofréquence par la lumière infrarouge qui permet une répartition plus uniforme de l'énergie dans les profondeurs du derme, et un meilleur raffermissement de la peau".

### C'EST CHER, DOCTEUR ?

Le Laser-Titan de Cutera, utilisé par le Dr. Pfulg, reste cher (1000 Francs suisses la séance, c.à.d. l'équivalent de 1000 dollars U.S.) même s'il l'est moins que le Thermage à radiofréquence qui oblige à changer la tête de traitement à chaque séance. Le docteur Michel Pfulg utilise cette technique surtout sur le contour des mâchoires, le menton, le cou, le ventre et l'arrière des bras. Enfin, l'expérience montre que les peaux épaisses et grasses répondent mieux à ce type de traitement que les fines et qu'il réussit mieux sur le visage et le cou que sur le ventre et les bras.

Antoine Daher

### DES EFFETS À LONG TERME ?

La durée d'un traitement Thermage dépend de la zone traitée : elle peut ainsi aller de 15 minutes à 1 heure. Une seule séance suffit généralement mais le résultat optimal n'est obtenu que 2 à 3 mois (voire 6) plus tard. Un résultat qui se maintient jusqu'à 3 ans, mais on manque encore de recul pour évaluer la durée à plus long terme...

### COMMENT ÇA MARCHE ?

L'impulsion d'énergie par radiofréquence va chauffer en profondeur les fibres de collagène de la peau et des tissus cutanés. Cette action de chauffage (à 65°C) profond (entre 4 à 7 mm) et uniforme crée un effet immédiat de rétraction cutanée et de modelage tissulaire. Pour le confort du patient – et la protection de sa peau –, un refroidissement va avoir lieu avant, pendant et après le traitement. Dans certains cas, une crème anesthésiante sera appliquée lors de la séance. L'effet de la radiofréquence dépend de l'impédance (résistance du tissu mesurée en Ohms), de la puissance d'application de l'énergie (en Watts), du temps d'exposition (en secondes) et de la configuration de l'embout.

### QU'EN PENSENT LES AUTRES MÉDECINS ?

Présentées au Congrès de l'American Association for Aesthetic Plastic Surgery (Afsaps) à Orlando, en 2006, les radiofréquences monopolaires (R.F.M.) ont suscité un intérêt considérable. L'effet lifting obtenu – bien que moindre que celui de la chirurgie – est remarquable sur des indications bien posées. ThermoCool de Thermage s'inscrit dans la nouvelle vague des techniques plus "légères" : pas d'anesthésie ni d'incisions, un épiderme qui reste intact grâce à un système de refroidissement superficiel. En 2003, les R.F.M. ont obtenu l'agrément de la F.D.A. pour le visage et, en 2006, pour le corps.

# lifting 2008 la fin du masque

Les chirurgiens esthétiques font du naturel leur nouveau credo. Le challenge : nous rajeunir sans figer nos expressions. Souriez, vous êtes liftée !

**Joie, tristesse, étonnement, dégoût, colère, peur.** Ces expressions, universellement reconnues d'un bout à l'autre de la planète, sont-elles en passe de devenir les nouveaux curseurs d'évaluation d'un lifting réussi ? Une certitude : les pros du bistouri ont déclaré la guerre au "surgical look". Pour preuve, le thème du dernier congrès de la Sofcep (Société française des chirurgiens esthétiques plasticiens) : "Le respect du naturel en chirurgie esthétique". La raison de cette évolution qui couvait depuis quelque temps ? Le rejet unanime des rajeunissements figés, ostensiblement signés chirurgie : si aucun plasticien ne les cautionne, ils existent et entachent grandement l'image du rajeunissement chirurgical. La faute à certains gestes techniques mal maîtrisés, ou aujourd'hui dépassés, rassurent les chirurgiens. Ainsi qu'à une analyse du visage qui a longtemps zappé le mouvement.

**UNE NOUVELLE CARTOGRAPHIE DU VISAGE**  
"Les techniques classiques sont basées sur les formes, souligne le Dr. Didier Commare. Pour rajeunir les traits, on sectionne et on affaiblit parfois certains muscles, au risque de modifier les expressions du visage qui perdent de leur authenticité". Le chirurgien plasticien s'est amusé à analyser les six expressions universelles répertoriées avant lui par les anthropologues et les sociologues : la joie (expression positive), la tristesse, le dégoût, la colère, la peur (expressions négatives) et l'étonnement (neutre). Il a détaillé les groupes musculaires qu'elles mobilisent, et montré, via un logiciel de morphing, comment elles évoluent avec l'âge. Conclusion : "Les expressions négatives ont tendance à se figer à mesure que la peau perd de son élasticité, tandis que l'expression positive se déstructure sous l'effet du relâchement des tissus".

## À LIRE AVANT D'AGIR

**Le lifting idéal, c'est celui qui redonne au visage "l'énergie et la fraîcheur qui sont l'apanage de la jeunesse", écrit le Dr. Bertrand Mattéoli, coauteur avec Anne Eveillard, du "Droit de se plaire" (éd. Alcina). Il doit dévoiler ce que la personne a d'unique et d'attrayant, et non supprimer son histoire personnelle. À méditer avant de se décider.**

## COCKTAIL DE TECHNIQUES ET BEAUCOUP DE SAVOIR-FAIRE

**Rien à voir entre la chirurgie esthétique d'aujourd'hui et celle d'il y a 10 ans ! Et celle de demain promet d'être encore différente... La tendance est au respect de l'expression propre à chacun. Il n'y a plus un lifting, mais des liftings.**

Selon le docteur Michel Pfulg, chaque partie du visage peut être remodelée, retendue de façon particulière pour sauvegarder l'authenticité et éviter le piège de la standardisation idéale. Lifting temporal, cervico-facial, frontal, mini-lift, lifting sous endoscopie, associé ou non à une liposuction ou à un peeling, blépharoplastie (chirurgie esthétique des paupières), liposuction du double menton, lipofilling utilisant la propre graisse de la patiente comme implant correcteur (autogreffe)... Pour obtenir le meilleur résultat possible, le chirurgien associe techniques et savoir-faire. Tendre la peau n'est plus le but à atteindre, rien n'étant plus artificiel qu'un visage "repassé" et plus muet qu'une peau ayant perdu ses expressions.

Ainsi, en vieillissant, la paupière inférieure est moins mobile, ce qui "affadit" le sourire ; alors qu'elle remonte, et avec elle la pommette, quand on sourit à 20 ans. Le but de ce type de décryptage ? Réviser la liste des gestes techniques à faire et à ne pas faire.

## DES MIMIQUES QUI EN DISENT LONG

"Pour que le lifting soit expressif, il faut refuser toutes les remises en tension qui vont aller gêner le mouvement des muscles, ainsi que les séances de laser ou de peeling profonds", résume le Dr. Commare. Une analyse que partagent déjà beaucoup de ses confrères. "Tout le monde cherche à faire le lifting le plus expressif possible, c'est la moindre des choses, affirme le Dr. Bertrand Mattéoli. C'est pour cela que la première consultation est capitale et doit durer suffisamment pour que le chirurgien ait le temps de bien observer sa patiente quand elle parle, sourit et réfléchit pour répondre à ses questions". C'est à ce moment-là qu'il note ses mimiques. Mais il est

vrai aussi que les techniques se sont affinées.

"On ne fait plus aujourd'hui les mêmes liftings qu'il y a dix ans, ajoute le Dr. Mattéoli. Il ne faut ni trop tirer ni tirer dans la mauvaise direction. Tout ce qui change les structures musculaire et osseuse – comme les liftings du tiers moyen du visage et certaines techniques opératoires radicales – a tendance à

figer les expressions". voire à transformer les personnes qui ne se reconnaissent plus... Tout le contraire de la demande actuelle, en somme. D'où l'importance de prévenir certains écueils comme le déplacement de la ligne des cheveux, les lobes d'oreilles décalés, des redrapages cutanés (la façon dont le chirurgien retend la peau) excessifs et mal orientés qui défient les lois de la gravité et du naturel et signent l'acte chirurgical. Des points capitaux pour ne pas "contrefaire la physionomie d'un visage", a insisté le Dr. Denis Delonca au congrès de la Sofcep, notant que "le rajeunissement apporté par la chirurgie n'est jamais que temporaire quand sont définitives les perturbations des proportions d'un visage".

Pour le Dr. Patrick Bui, "le chirurgien doit évidemment tenir compte de la particularité d'un visage et de son expressivité mais, aussi, bien analyser sa morphologie : la projection des pommettes, du menton et des arcades sourcilières. Un visage qui a des pommettes saillantes et un menton projeté vieillit mieux qu'un visage moins structuré, analyse-t-il. Pour réparer la morphologie tout en conservant l'expressivité du visage, il faut regarder ce qui bouge quand les gens sourient". Et ne pas hésiter à combiner les procédures médicales (injections pour combler les rides ou redonner du volume) et chirurgicales (lifting et réinjection de graisse). Avec toujours le même souci : rester mesuré dans son intervention !

Isabelle Sonsonetti

C'est la promesse alléchante que nous fait Valérie Orsoni. Cette coach de San Francisco propose d'adapter, en sept étapes, les réflexes forme, santé, beauté : ils nous permettront de chasser les années.

# sept semaines pour tout changer

## Semaine 1

### Mangez jeune

Un smoothie énergie chaque matin. Dans un mixeur, versez une tasse de lait d'amandes ou de soja, une banane, deux grosses poignées d'un rouge violet (fraises, framboises, myrtilles, fraîches ou congelées) et une cuillerée à café d'extrait de vanille.

Le plein de calcium tous les jours (produits laitiers, poisson, amandes, persil, tofu) pour vos os.

Au moins neuf portions de fruits et de légumes par jour, dont la moitié crus, pour les vitamines et les fibres.

Huit verres d'eau par jour (ou mieux, quatre tasses de thé vert et quatre verres d'eau).

Deux petits carrés de chocolat bio pour ses polyphénols anti-âge.

## Semaine 2

### Chassez les rides

Tous les jours, qu'il pleuve, vente ou fasse grand beau, appliquez une crème avec un indice de protection. Laissez des tubes un peu partout (au bureau, à la maison, dans tous les sacs). Étalez la crème en douceur, sans masser, sur le visage et le dos des mains.

Une petite injection de Botox, ou un peeling, ou une séance de laser vous donneraient-ils un petit coup de jeune ? Consultez un dermatologue anti-âge et faites le bilan.

Investissez dans une bonne crème : aux A.H.A., à la vitamine A acide et à la vitamine C, et alternez.

Dormez sur le dos : les positions sur le côté ou sur le ventre favorisent les rides sur le visage.

Adoptez une bonne méthode anti-tabac : c'est le meilleur produit de beauté que vous pourriez vous offrir. Envie de craquer pour une cigarette ? Croquez une pomme (le fruit détoxifiant par excellence). Et gorgez-vous de vitamine C (2 g par jour) : le tabac est un ogre pour les vitamines.

Préservez-vous du tabagisme passif.

## Semaine 3

### Luttez contre le stress

C'est la deuxième cause de vieillissement prématuré. Analysez ce qui vous met les nerfs en pelote et prenez du recul.

Dépensez votre énergie de manière positive : démarrez la journée, à jeun, par 30 minutes de marche. Vous chouchoutez votre cœur et vos poumons. L'idéal serait de faire ensuite 10 000 pas dans la journée. Investissez dans un podomètre.

Mettez-vous à la corde à sauter. Excellent pour le cœur et formidable anti-stress. Autre solution : une série de 10 jumping jacks (sauts jambes écartées en claquant les mains l'une contre l'autre au-dessus de la tête). Si vous n'êtes pas sportive, faites du yoga ou de la méditation.

Dormez ! Le corps a besoin de sommeil pour se réparer. Vous dormirez mieux si, dans la journée, vous vous dépensez à la lumière qui recale vos rythmes chrono-biologiques. Dînez léger et couchez-vous tôt, après avoir fait dix respirations par le ventre.

## Semaine 4

### Positivez

Faites la liste des vampires d'énergie : fuyez les importuns et mettez en avant les producteurs de bonne humeur (les amis positifs et pleins d'humour, votre amoureux, vos enfants, votre chat...).

Donnez du temps à ceux qui vous aiment : organisez un dîner aux chandelles, une promenade avec les enfants.

Éteignez le portable le soir, ne répondez pas aux S.M.S.

Créez votre mantra, une phrase positive personnelle, et répétez-la aussi souvent que nécessaire.

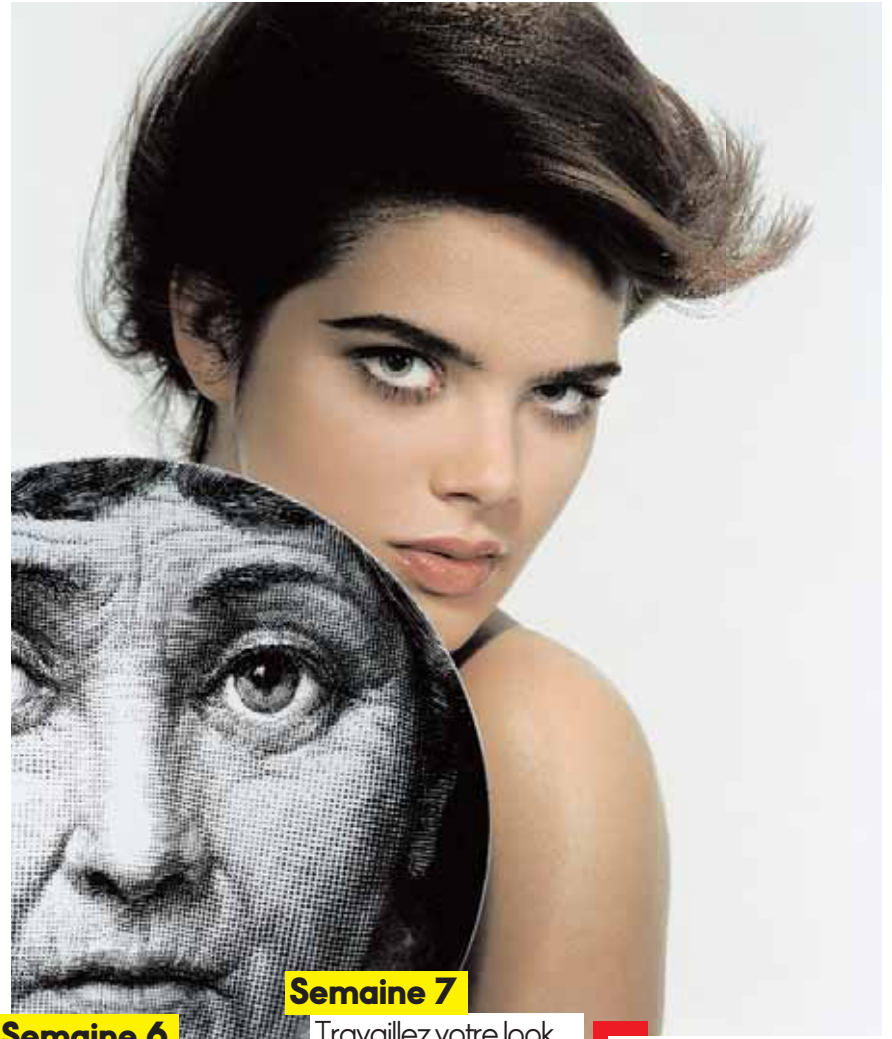
## Semaine 5

### Sortez

Ouvrez votre porte aux amis, aux voisins – le cocooning n'est pas jeune. Multipliez les sorties (cinéma, dîners, expos...) pour être toujours sur la brèche. Reprenez contact avec des copains perdus de vue et plus si affinités.

## FAUT-IL SE SUPPLÉMENTER EN VITAMINES ?

Attention, pour éviter le risque de surdosage, demandez conseil à un médecin. En général, il conseille une cure de trois ou quatre mois. L'idée : associer, par exemple, un combiné de vitamines et y ajouter un complément selon vos besoins. Le choix du coach : vitamine A, C, E, bien sûr ; glucosamine pour les articulations ; magnésium anti-stress ; chrome contre les pulsions sucrées ; vitamine D, l'hiver...



## Semaine 6

### Musclez vos neurones

Pratiquez la méthode Coué : vous êtes la meilleure ! La dévalorisation écarte de la vie sociale, elle rabougrit.

Abandonnez les listes enregistrées des téléphones portables et l'agenda électronique, pour faire travailler la mémoire.

Plus de listes de courses : vous devez tout avoir en tête.

Apprenez un poème ou une chanson par semaine.

Déprogrammez-vous : changez d'itinéraire pour vos trajets. L'essentiel est d'alimenter vos neurones de nouvelles données.

## Semaine 7

### Travaillez votre look

Faites un check-up des dents : un blanchiment, un alignement des dents, la pose de facettes, et c'est tout le visage qui s'éclaire.

Étudiez une nouvelle coupe avec un coiffeur visagiste.

Ouvrez vos placards et triezy : donnez, troquez, renouvelez.

Faites un nettoyage de peau, une manicure soignée. Soyez raffinée.

Offrez-vous une thalasso ou un spa pour avoir une belle peau et des poumons bien oxygénés.

Marie-Christine Deprund  
Vous voulez en savoir plus ?  
Un site : lebootcamp.com/rajeunir.  
Un livre : "7 semaines pour rajeunir", de Valérie Orsoni (Editions Télémaque).

## LES ALIMENTS JEUNESSE DE LA PEAU

Pour la vitamine A : carottes, abricots, melon, tomates, beurre.

Pour la vitamine E : avocat, baies de Goji, germes de blé, huiles de colza ou d'arachide, amandes, noisettes.

Pour la vitamine B : levure de bière, germes de blé, fromage bleu, pommes de terre.

Pour le zinc : huîtres, fruits de mer, soja, farine complète.

elle en parle ra jeunir



## l'esthétique du futur

Des injections aux effets plus durables, le retour du collagène, un laser nouvelle génération. Le point sur l'esthétique de demain... et d'après-demain.

### ACIDE HYALURONIQUE (A.H.), NOUVELLES VERSIONS

L'Acide Hyaluronique inspire les centres de recherche. Bientôt, dans la trousse du médecin esthétique :

- un Acide Hyaluronique d'origine biotechnologique. Capable de relancer la production des fibroblastes pour renflouer les rides, il est non réticulé, c'est-à-dire non modifié chimiquement.

- un Acide Hyaluronique couplé à un anesthésique, la lidocaïne. C'est la patiente qui va être contente, surtout quand elle se fait une injection des lèvres !

- un Acide Hyaluronique volumateur pour le corps. Après une lipo des

cuisses, il peut corriger les éventuelles irrégularités. Des tests sont en cours pour l'augmentation du volume mammaire.

### RADIOFRÉQUENCE, INFRAROUGE, ET APRÈS ?

La radiofréquence (Thermage), qui efface les rides grâce à un effet rétractant, avait déjà suscité l'intérêt des esthéticiens. Afin d'obtenir un réchauffement plus homogène du derme et un moindre coût, on a eu recours aux infrarouges (Titan). Un dispositif troisième génération est à l'étude...

### LE COME-BACK DU COLLAGÈNE

Après la contre-pub pour le collagène bovin (peur de la maladie de la vache folle, obligation de faire un double test), ces injections avaient été nettement délaissées.

On en reparle aujourd'hui, mais cette fois avec du collagène porcine. Une étude clinique, conduite depuis 2005 en France, démontre que le collagène d'origine porcine a, à la fois, une bonne tolérance et une bonne tenue. Sans passer par la case tests.

### UN NOUVEAU LASER ABLATIF

Le 2790 nm (Pearl) est censé améliorer la texture de la peau et le teint, ainsi que les ridules, via une vaporisation partielle de l'épiderme.

Le tout sous anesthésie locale et avec seulement trois à quatre jours de cicatrisation.

### LASER CO2 BIS ?

Abandonné pour cause de suites lourdes et de complications pigmentaires quand on l'utilisait sur le visage entier, le laser CO2 n'est pas mort pour autant. Le voilà qui ressuscite à travers des technologies fractionnelles.

Le principe ? On divise le visage en micro-colonnes pour laisser des zones de peau saine, faciliter la cicatrisation et assurer des suites opératoires plus confortables.

Le coût de la séance varie entre 350 et 800 €, selon l'appareil utilisé et la zone traitée. Franchement : les résultats restent peu convaincants.

Dr. Sami Saleh

# Cellules souches L'anti-rides miracle?

Booster les cellules souches grâce à des crèmes, est-ce la recette de la jeunesse éternelle ? C'est la question que tous les labos se posent. Trois spécialistes font le point.

Qu'on se rassure, il n'est nullement question ici des cellules souches embryonnaires au cœur des débats sur la génétique. Non, les cellules souches qui passionnent en ce moment les marques cosmétiques et les scientifiques qui planchent sur la médecine régénérative, ce sont les cellules situées dans la couche la plus profonde de l'épiderme. On ne connaît ni leur nombre ni leur localisation précise.

On sait qu'on en a très peu, qu'elles ne se renouvellent pas et que leur rôle est de fabriquer les cellules de notre épiderme qui, elles, disparaissent tous les 21 jours (environ) pour être remplacées par d'autres. Un rôle primordial, donc. Les maîtriser pour avoir un impact sur la régénération de la peau, pour qu'elle reste jeune plus longtemps, c'est le miracle que tout le monde attend. Mais il est encore trop tôt. La recherche n'en est qu'à ses débuts. Pour tout comprendre et faire le point sur la pertinence de la recherche, nous avons rencontré trois pointures des grands laboratoires.

Stimuler l'activité des cellules souches, est-ce utile ?

**BRUNO BERNARD (L'OREAL RECHERCHE).** Mon credo : ne pas y toucher. On n'entame pas son capital, mais on joue avec les intérêts ! C'est-à-dire avec des cellules filles, celles que fabriquent les cellules souches. Ce sont elles qui ont pour mission de proliférer. Activer leur division est la solution la plus astucieuse, la plus sûre, mais aussi celle qui permet d'avoir un résultat rapide sur la diminution de la profondeur des rides. C'est ce que fait le rétinol. Une cellule souche est, par définition, une cellule qui dort. Si on l'empêche de se "recoucher" lorsqu'elle a produit une cellule fille, on accélère un peu le renouvellement cellulaire mais on la perd. Et ça, c'est grave. Autre argument contre : aujourd'hui, on sait qu'il existe des cellules souches cancéreuses et que les stimuler conduit à développer un cancer.

**DANIEL MAES (ESTÉE LAUDER).** On n'a pas de recul sur les conséquences à long terme d'une stimulation des cellules souches. Les

cellules souches ne se renouvellent pas. Il n'y a pas de plan B si on les perd, parce qu'on interfère dans leur fonctionnement naturel.

**EDOUARD MAUVAIS-JARVIS (DIOR).** Sur-stimuler les cellules souches peut conduire à un épuisement du "système". Ces cellules sont faites pour fonctionner à un rythme lent. En médecine, il peut y avoir une justification. En cosmétique, ce n'est ni raisonnable ni éthique.

Est-ce l'arme anti-âge absolue ?

**BRUNO BERNARD.** Les recherches sur les relations entre les cellules souches et le vieillissement ne sont pas encore assez abouties pour qu'on le sache et, surtout, pour qu'on commercialise un produit cosmétique. Les cellules souches, dans un an, on n'en parlera plus. Mais dans cinq ans, on en reparlera car, là, on en saura plus. **DANIEL MAES.** En l'état actuel des connaissances, on ne sait pas si c'est LA solution d'avenir en matière d'anti-âge. Avant de nous lancer dans des domaines peu connus, exploitons à fond ce que nous maîtrisons.

**EDOUARD MAUVAIS-JARVIS.** Les publications scientifiques tendent à montrer que le nombre de cellules souches décroît avec l'âge : on en aurait en moyenne dix fois moins à soixante ans qu'au début de la vie. Pour être efficace, on doit donc agir beaucoup plus tôt.

Concrètement, quelle peut être l'action d'une crème ?

**BRUNO BERNARD.** L'idée, c'est de garder la peau dans un état de santé optimale pour qu'elle puisse maintenir son capital de cellules souches. Préserver l'intégrité des "niches" dans lesquelles elles vivent et qui les protègent est la stratégie à adopter. Mais il reste à passer du concept à la réalité, à mieux comprendre de quoi sont faites ces niches et de quelle manière elles se modifient au cours du vieillissement.

**DANIEL MAES.** Protéger ces niches paraît le plus sensé.

**EDOUARD MAUVAIS-JARVIS.** Une crème peut renforcer certains composants des niches pour mieux protéger les cellules souches. On a commencé avec une action contre le stress oxydatif généré notamment par les U.V. Selon le Pr. Carlo Pincelli - expert de la peau à l'université de Modène en Italie, il semblerait que les U.V. affaiblissent le potentiel des cellules souches cutanées.

Quelles autres bonnes surprises réservent-elles ?






**EDOUARD MAUVAIS-JARVIS.** Peut-être sur la disparition des cicatrices d'acné ou des vergetures, mais ce n'est pas encore au point.

**BRUNO BERNARD.** Sur le blanchissement des cheveux. On est sûr que les cellules mélanocytaires - celles qui régissent la couleur - diminuent avec le temps jusqu'à disparaître. Quand il n'y en a plus, le cheveu devient blanc. On connaît le processus biologique et on sait comment agir. Quand pourra-t-on sortir un produit cosmétique ? Rien n'est encore déterminé, mais on est très optimiste sur le sujet.






Interview de Claire Dhouailly



# la crème des anti-âge

le soin	anti-rides	confort	fermeté	éclat	protection	notre avis
<b>Rides Repair, Biotherm.</b> 	★ ★ ★ ★	★	★	★	★	Un voile de fraîcheur qui opère un effet tenseur franchement efficace. Celles qui aiment sentir leur peau ne seront pas déçues, les autres frôleront l'inconfort.
<b>Sublimage, Crème Régénérante Fondamentale, Précision Chanel.</b> 	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★	★	Un actif polyfractionné, breveté, qui régénère l'ensemble des forces vitales de la peau. Une efficacité d'action jamais encore atteinte.
<b>Raffermissante Nuit Multi-Régénérante, Clarins.</b> 	★ ★ ★	★	★	★	★	Un soin nuit expert pour une peau apaisée, lisse, ferme et animée d'un bel éclat rosé, jour après jour.
<b>Sensai, Cellular Performance Lifting Cream, Kanebo.</b> 	★ ★	★	★	★	★	Ridules et sécheresse seront vite oubliées grâce à cette crème parée d'un voile protecteur riche et frais.
<b>Collagenist Intense Hill, Helena Rubinstein.</b> 	★ ★ ★ ★	★	★	★	★	Un "cousin" dense et gainant qui remplit tous les creux de la peau. En plus, elle brille pour illuminer le teint.

# passée au crible elle en parle rajeunir

le soin	anti-rides	confort	fermeté	éclat	protection	notre avis
<b>Lisse expert, Gel Patch anti-rides de nuit, Yves Saint Laurent.</b> 	★ ★ ★ ★	★	★	★	★	Complexe gluco-peptide qui renforce l'efficacité de la jonction dermo-épidermique, là où les rides se forment.
<b>Crème essentielle anti-âge, Sanoflore Laboratoire Bio.</b> 	★ ★ ★	★	★	★	★	99% d'ingrédients d'origine naturelle dont 87% issus de l'agriculture bio dans un soin anti-âge qui sent la rose. (Tél. : + 961 1 51 14 20. ext. 414).
<b>Differently Nutri-dermo Skin, Lancaster.</b> 	★ ★ ★	★	★	★	★	Un cocktail de vitamines aux qualités nutritives prouvées pour des cellules cutanées stimulées.
<b>Biophycée, crème anti-rides raffermissante, Galénia.</b> 	★ ★	★	★	★	★	Une formule riche et souple, idéale pour les peaux mixtes, composée d'algue bleue aux propriétés lissantes et raffermissantes.
<b>Repairwear lift, crème raffermissante nuit, Clinique.</b> 	★ ★ ★ ★	★	★	★	★	Réveiller votre peau avec un teint super reposé. Plus douce, plus lisse, plus ferme, c'est comme si vous vous étiez endormie il y a 20 ans.

Photos Rodrigue Zähr.