

Le guide des

rides

Vieillesse de la peau
soins anti-rides
chirurgie esthétique



Éditions



COMPRENDRE
CHOISIR.COM

Le guide des

rides

Vieillissement de la peau
soins anti-rides
chirurgie esthétique

Mieux comprendre pour bien choisir !

Éditions



COMPRENDRE
CHOISIR.COM

Plus de 400 guides pratiques

Sites web

Livres PDF



Maison / Travaux

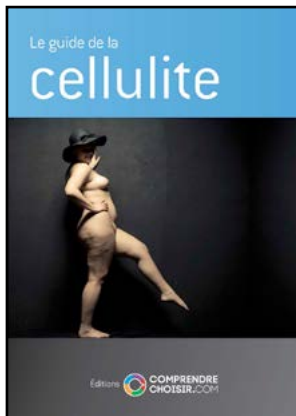
Argent / Droit

Conso / Services

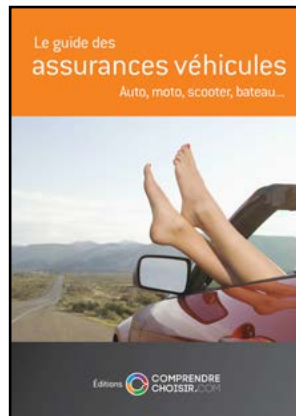
Carrière / Business

Santé / Beauté

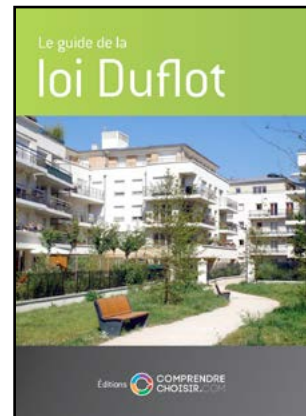
Dans la même collection



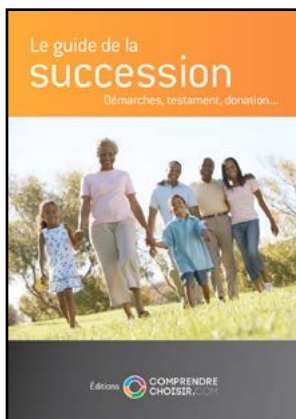
[Le guide de la cellulite](#)



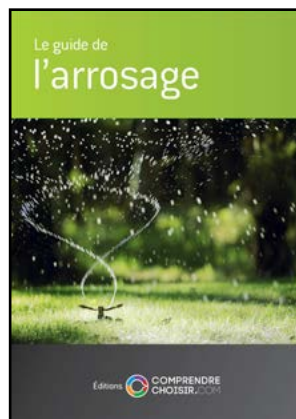
[Le guide des assurances
véhicules](#)



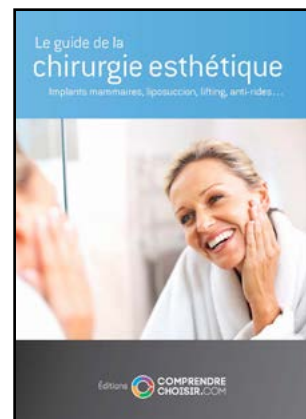
[Le guide de la
loi Duflot](#)



[Le guide de la
succession](#)



[Le guide de l'arrosage](#)



[Le guide de la chirurgie
esthétique](#)

Auteurs : MM. Desguée et Toetsch

© Fine Media, 2013

ISBN : 978-2-36212-127-2

[ComprendreChoisir.com](http://comprendrechoisir.com) est une marque de Fine Media, filiale de Pages Jaunes Groupe.

108 rue des Dames, 75017 Paris

Vous pouvez partager ce fichier à vos proches uniquement dans le cadre du droit à la copie privée. Vous n'avez le droit ni de le diffuser en nombre ou sur Internet, ni d'en faire des utilisations commerciales, ni de le modifier, ni d'en utiliser des extraits. Mais vous pouvez communiquer l'adresse officielle pour le télécharger :

<http://rides.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr

Table des matières

Les rides en un coup d'œil	6
Comprendre le vieillissement de la peau	7
Prendre soin de sa peau pour prévenir les rides	7
La médecine et la chirurgie anti-rides	8
I. Comprendre le vieillissement de la peau	9
Le vieillissement de la peau	10
Les types de peau	12
Le vieillissement de la peau et la cellulite	15
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	22
Astuces	22
Questions/réponses de pro	24
II. Prendre soin de sa peau pour prévenir les rides	29
Soigner sa peau au quotidien	30
Les soins anti-rides	33
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	37
Astuces	37
Questions/réponses de pro	38
III. La médecine et la chirurgie anti-rides	42
Le laser du visage	43
Le Botox	45
Le peeling	47
La dermabrasion	49
Le collagène	50
L'acide hyaluronique	51
Le remaillage	53
Le masque biothermique	54
L'électroridopuncture	55
La photomodulation	56
La chirurgie esthétique	57
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	61
Astuces	61
Questions/réponses de pro	63
Lexique	66
Index des questions et des astuces	68
Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage	69
Trouver un professionnel près de chez vous	72

Les rides en un coup d'œil



Dans une société où la jeunesse et l'esthétisme sont de véritables atouts, il est parfois difficile d'assumer ses rides et ridules.

Pourtant, le vieillissement de la peau est un processus naturel, qui se manifeste de différentes manières : manque de fermeté de la peau ou

encore taches brunes. Les rides apparaissent quant à elles après détérioration des tissus de la peau, c'est l'une des conséquences de son vieillissement.

Concrètement, le vieillissement de la peau entraîne l'altération du collagène et de l'élastine, deux protéines qui garantissent la jeunesse et la souplesse de la peau, et provoque à terme des plis, appelés rides ou ridules. Les rides d'expressions sont généralement les premières à apparaître, aux alentours de 30 ans.

Il est néanmoins possible de prévenir ce phénomène en suivant certaines consignes, puis d'atténuer les rides le cas échéant.

Comprendre le vieillissement de la peau



Que ce soit pour combattre les rides, hydrater sa peau au quotidien ou cacher quelques taches disgracieuses, il est essentiel de connaître la nature de sa peau pour choisir les soins et produits adaptés : peau sèche, grasse, mixte, sensible ou mature.

Il n'existe pas de recette miracle, la peau vieillit naturellement,

mais elle supportera davantage le poids des années si vous en avez pris soin quotidiennement tout au long de votre vie. Pour cela, n'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel de la beauté ou à un dermatologue.

On observe communément deux types de rides : les rides d'expression et les rides de vieillissement. Elles sont visibles principalement sur le front, le contour extérieur des yeux, la bouche et l'entre-sourcil.

Prendre soin de sa peau pour prévenir les rides

Pour prévenir l'apparition des rides, plusieurs soins adaptés aux types de peau et aux étapes du vieillissement existent. On peut notamment citer les crèmes destinées à gommer les premières rides, les autres crèmes anti-rides de jour et de nuit, ainsi que les soins de contour des yeux.

Un soin anti-rides se compose de molécules actives, naturelles ou synthétiques, qui agissent sur les plis du visage. Ces produits cosmétiques ne peuvent aucunement arrêter le processus de vieillissement de la peau, mais ils aident à atténuer l'apparence des rides.



Parmi les actifs employés dans la composition des soins, on recense notamment les antioxydants (vitamines A, C et E, oligo-éléments, etc.) qui luttent contre le vieillissement et conviennent aux peaux fines, les AHA (Alpha HydroxyAcides), molécules contenues dans les agrumes et le raisin, recommandés en prévention dès 30 ans, ainsi que le collagène, qui possède un effet tonifiant et convient très bien aux peaux matures.

Par ailleurs, l'eau de rose et l'huile d'argan sont des produits naturels qui, grâce à leurs nombreuses vertus, peuvent être utilisés sur tout type de peau pour combattre les effets du vieillissement et donc les rides. En parallèle, il est important d'avoir une bonne hygiène de vie. En effet, la santé de la peau dépend de l'alimentation, mais aussi de son nettoyage et de son hydratation.

La médecine et la chirurgie anti-rides

Pour effacer les rides et ridules, il existe des méthodes plus radicales que les crèmes anti-rides. La médecine esthétique permet de traiter temporairement les rides peu profondes, tandis que la chirurgie esthétique, dont la méthode la plus connue est le lifting, traite les rides profondes, avec un résultat pouvant durer plusieurs années.

Ainsi, le Botox est une toxine qui corrige les rides d'expression légères et peu marquées du haut du visage. De la même manière, le collagène atténue les rides pendant trois à douze mois. L'Acide Hyaluronique (HA) capte quant à lui l'eau afin de prendre du volume et regonfler ainsi la peau.

Pour un effet définitif, le Gore-Tex® est indiqué. C'est un implant inerte, utilisé dans le traitement des rides profondes. D'autres implants peuvent aussi être employés pour faire disparaître les rides d'expression (rides du lion, péri-buccales, etc.). Enfin, le lifting corrige l'affaissement du visage et retend les tissus, tandis qu'un relissage cutané détruit les rides d'expression avec un laser ultrapulsé.



I.

Comprendre le vieillissement de la peau



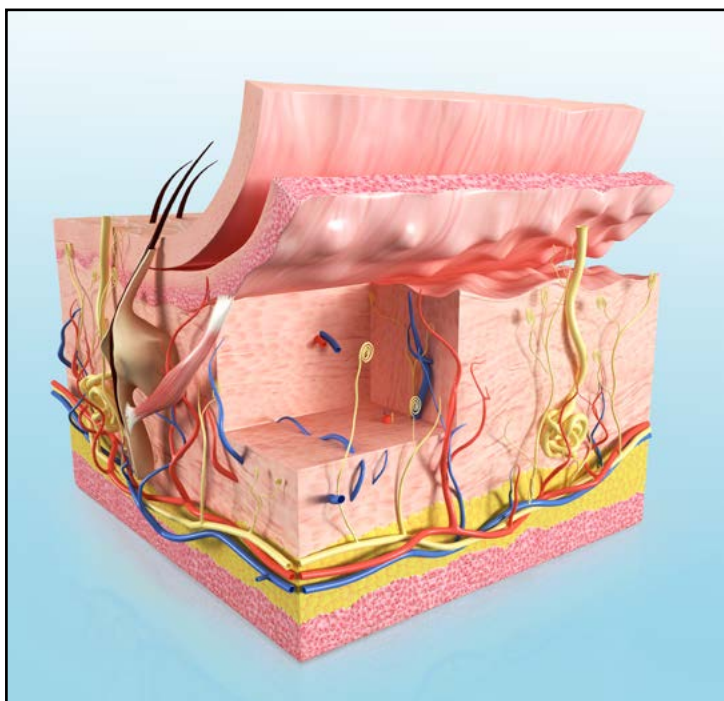
La peau est une superposition de couches de tissus sur l'ensemble du corps. Ces différentes couches se composent de cellules qui se renouvellent pour préserver la santé de la peau et la protéger des agressions extérieures (pollutions, produits cosmétiques, etc.).

Son vieillissement est un processus naturel qui ne peut être stoppé. Néanmoins, il est possible de prévenir l'apparition précoce des rides, taches de peau, etc. Les rides sont des plis de la peau dus à son relâchement, elles apparaissent vers l'âge de 30 ans.

Les taches brunes, quant à elles, correspondent à un brunissement d'une zone de la peau, elles font souvent suite à une exposition importante au soleil sans protection.

Même s'il n'est pas possible d'arrêter le processus de vieillissement, plusieurs gestes quotidiens, une bonne hygiène de vie et des soins adaptés à son type de peau sont des solutions efficaces pour prévenir et diminuer les signes du vieillissement.

Le vieillissement de la peau



Avec l'âge, le renouvellement cellulaire devient plus lent, c'est ce qui entraîne le vieillissement de la peau. Mais de nombreux facteurs peuvent favoriser ce processus. C'est notamment le cas d'une forte exposition au soleil, en particulier aux UVB et UVA, sans protection adéquate. Le tabagisme, la consommation excessive d'alcool et une mauvaise alimentation sont aussi des facteurs à prendre en compte.

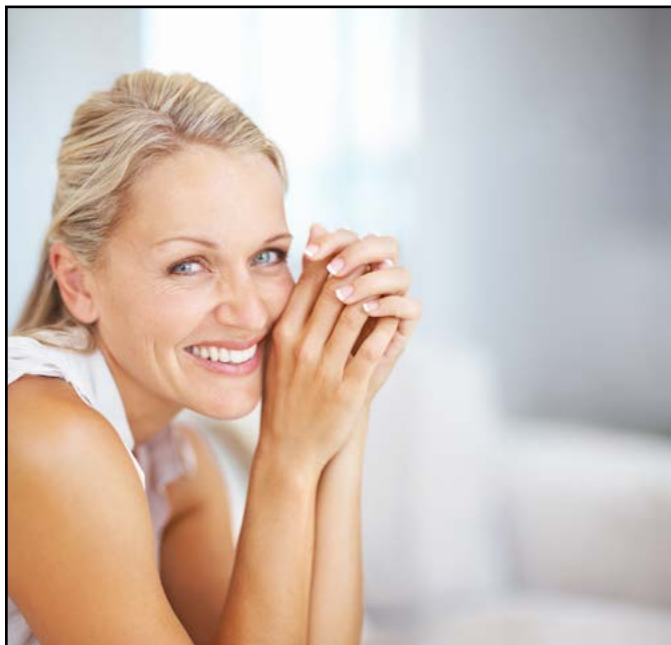
Par ailleurs, le vieillissement de la peau se manifeste de différentes manières, notamment par l'apparition de rides et de taches brunes dites de vieillesse, accompagnées d'un manque de fermeté. Ce phénomène est inévitable ; néanmoins, il est possible de le limiter.

Pour cela, il est conseillé de ne pas fumer, de se protéger en cas d'exposition au soleil (crème solaire, chapeau, pull...), de soigner sa peau en la nettoyant et en l'hydratant quotidiennement, et de maintenir une vie saine : alimentation équilibrée, activité sportive.

Rides

Le vieillissement de la peau altère progressivement les deux protéines essentielles à la jeunesse et la souplesse de la peau : le collagène et l'élastine ; c'est ce qui entraîne ces plis sur la peau, appelés rides.

Les premières apparaissent généralement autour de 30 ans ; il s'agit de rides dites d'expression, qui se situent sur des zones localisées du visage :



- ▶ Le front : la ride horizontale traversant le front.
- ▶ Les contours extérieurs des yeux : les pattes d'oie.
- ▶ Au niveau de la bouche : les plis aux coins des lèvres qui « tirent » la bouche vers le bas.
- ▶ Entre les sourcils : la ride du lion.

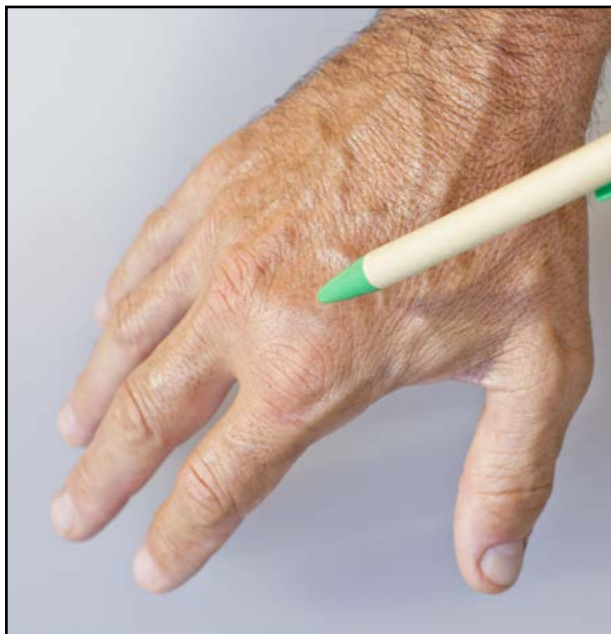
De multiples traitements, plus ou moins efficaces, ont été mis en place pour lutter contre l'apparition des rides ou du moins, pour les estomper.

On trouve ainsi de très nombreux soins anti-rides sous forme de crèmes et de lotions : crèmes premières rides, de nuit, contour des yeux, etc.

Il existe également des techniques naturelles et peu coûteuses, qui reposent sur un entretien régulier de la peau : hydratation, nettoyage quotidien, alimentation, etc.

La médecine esthétique est aussi une option, elle se concentre sur des opérations relativement douces comme le laser, le Botox, le peeling, etc. Plus radicale, la chirurgie esthétique offre un résultat plus durable, que ce soit avec un lifting, un lipolifting, etc.

Taches brunes



Brunissements de la peau, les taches brunes peuvent apparaître sur l'ensemble du corps. Elles sont principalement dues à une exposition importante au soleil sans protection.

Elles ne sont pas dangereuses pour la santé, cependant, en cas d'apparition suspecte (évolution rapide de la grosseur de la tache, couleur foncée), il est fortement conseillé de consulter un dermatologue.

Pour limiter leur apparition, il est préconisé de se protéger le visage du soleil (crème solaire, chapeau, casquette...), d'éviter de s'exposer entre 12 h et 16 h et de porter des habits qui couvrent le corps.

Les types de peau

Il est primordial de connaître le type de votre peau (peau sèche, grasse, mixte, sensible ou mature) pour la nourrir de façon adéquate et préserver ainsi toute sa vitalité et sa souplesse.

Peau sèche

La peau sèche est, comme son nom l'indique, la manifestation d'une peau insuffisamment hydratée. Elle se caractérise par une sensation de peau rugueuse au toucher et présente une diminution de sa souplesse et de son éclat. Généralement, les personnes avec une peau sèche ressentent des tiraillements. Il est



important de noter que la peau sèche n'est pas un facteur d'apparition de rides. En revanche, la peau se dessèche naturellement avec l'âge à cause du dérèglement hormonal.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer une peau sèche. On recense notamment l'utilisation de savons agressifs, l'exposition prolongée au soleil, les environnements peu humides et le manque d'hydratation.

Il est donc recommandé, pour les personnes présentant ce type de peau, de se servir de savons doux et d'appliquer quotidiennement un soin hydratant (crème, huile, lotion), ainsi que de se protéger du soleil avec une crème adaptée, un chapeau, un pull, etc. Il peut aussi être utile d'installer des humidificateurs d'air dans les pièces trop sèches. Enfin, il est nécessaire d'hydrater son organisme en buvant beaucoup d'eau !

Peau grasse



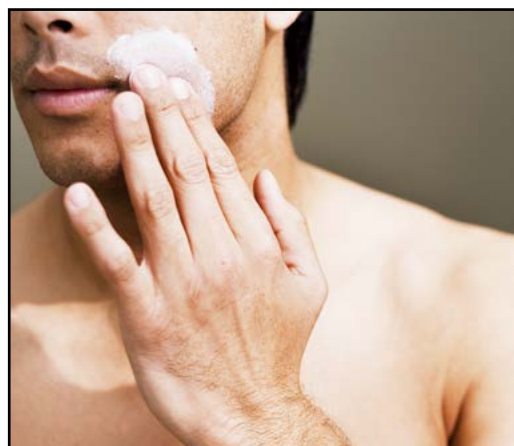
La peau est protégée, entre autres, par un film protecteur appelé sébum. On parle de peau grasse lorsque ce sébum est en excès, ce qui se manifeste par un aspect gras de la peau, autrement dit, une peau brillante ou luisante.

Une peau grasse nécessite en outre un soin particulier, c'est pourquoi il faut privilégier les crèmes spécialement conçues pour ce type de peaux et qui favorisent la régulation de la sécrétion de sébum. En parallèle, mieux vaut éviter les produits agressifs qui dessèchent la peau, en privilégiant des soins appropriés qui éviteront la production excessive de sébum. Il est aussi conseillé d'effectuer un gommage deux à trois fois par semaine pour éliminer les impuretés accumulées.

De manière générale, une alimentation équilibrée débarrassée des aliments gras et une hygiène de vie saine (éviter l'alcool et le tabac) seront des atouts essentiels pour une peau hydratée et tonique.

Peau mixte

Les peaux mixtes possèdent les caractéristiques des peaux sèches et des peaux grasses. La zone « T », qui correspond au front, au nez et au menton, fait penser à une peau grasse, tandis que le reste du visage a l'aspect d'une peau sèche.



Une peau mixte est donc relativement équilibrée et capable de s'adapter à l'environnement. En effet, elle n'est pas aussi sensible aux changements de températures que peut l'être une peau sèche.

Pour maintenir l'équilibre, la souplesse et l'éclat de la peau, il est préférable d'opter pour une crème adaptée qui d'une part, régulera les zones grasses et d'autre part, hydratera les zones sèches. Les crèmes pour peau mixte sont souvent les mêmes que pour les peaux normales.

Peau sensible



Une peau sensible est facilement irritée, que ce soit par le milieu extérieur ou des produits cosmétiques. Cela se manifeste communément par des sensations de picotements, des rougeurs, des tiraillements.

Il est donc essentiel d'éviter les produits cosmétiques agressifs. Si vous ne supportez plus vos crèmes habituelles, il est nécessaire de consulter un dermatologue qui vous conseillera des soins adaptés à votre peau.

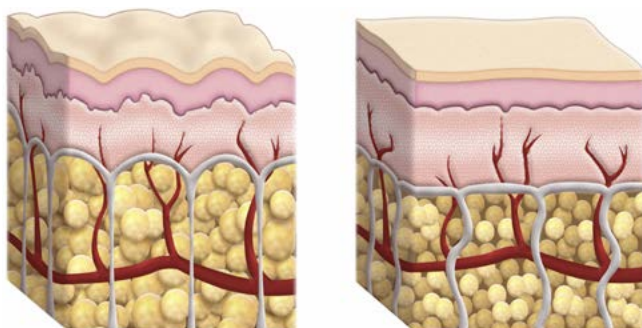
Peau mature

Une peau mature est touchée par le processus naturel de vieillissement, qui se traduit par la diminution du renouvellement cellulaire : la peau est alors moins élastique et moins éclatante. Il s'accompagne, outre de rides et de taches brunes, de l'apparition de taches de dépigmentation. Le dérèglement hormonal dû à l'âge est un autre facteur qui modifie la nature de la peau et est responsable de l'apparition d'une peau de nature sèche.

Pour activer le renouvellement cellulaire d'une peau mature, une bonne alimentation est essentielle, mais insuffisante. Les peaux matures doivent également être nourries avec des soins anti-rides riches en antioxydants, molécules qui luttent contre le vieillissement précoce de la peau. Différents soins sont disponibles pour satisfaire les besoins et envies de chacun : les crèmes anti-rides, l'huile d'argan, l'eau de rose. La médecine et la chirurgie esthétique sont des alternatives plus radicales.



Le vieillissement de la peau et la cellulite



Le vieillissement de la peau touche l'ensemble du corps et peut, entre autres, augmenter le phénomène de peau d'orange, autrement dit, favoriser la cellulite.

La cellulite correspond au stockage de cellules graisseuses juste sous la peau, au niveau des cuisses, des fesses, des hanches et parfois du ventre.

À cet excès de cellules graisseuses (adipocytes) s'ajoute un phénomène de rétention d'eau lié à une mauvaise circulation. C'est ce qui donne le fameux aspect peau d'orange.

Il n'existe pas de traitement anti-cellulite, mais plutôt des solutions qui permettent de réduire l'effet peau d'orange et de se débarrasser des kilos superflus. Avant de commencer tout régime ou cure amincissante, il est essentiel d'adopter une hygiène de vie saine. Ainsi, votre alimentation doit être à la fois variée et adaptée à vos dépenses énergétiques. Tous les sports d'endurance sont bons pour gagner de la masse musculaire et éliminer les cellules graisseuses. Mais pour un effet plus spécifique sur la cellulite, préférez l'aquagym, le fitness et les programmes anti-cellulite des salles de sport.

Un trouble de la circulation

L'aspect peau d'orange des tissus est dû au stockage compact de graisses, combiné à un phénomène de rétention d'eau causée par une mauvaise circulation veineuse et lymphatique.

La lymphe est un liquide incolore qui baigne toutes les cellules de notre corps, leur fournissant des nutriments et évacuant les déchets ; elle circule via un réseau de vaisseaux lymphatiques. Lorsque les cellules graisseuses grossissent, le réseau de minuscules vaisseaux lymphatiques se retrouve comprimé. Résultat : la circulation lymphatique devient difficile, la lymphe stagne et le phénomène de rétention d'eau apparaît. La cellulite s'installe alors !



Par ailleurs, la circulation veineuse est aussi un facteur déterminant concernant la rétention d'eau. En effet, le sang est expulsé par le cœur dans les artères, puis revient en circulant dans les veines. Si la circulation veineuse est

mauvaise, les jambes gonflent, et des varices peuvent apparaître... Une mauvaise circulation veineuse aggrave aussi la rétention d'eau et accentue de ce fait la cellulite.

Crèmes anti-peau d'orange



Une crème anti-peau d'orange agit sur le stockage des graisses afin d'éliminer progressivement l'aspect peau d'orange. Le plus souvent, les produits anti-cellulite renferment des molécules qui ont une action brûle-graisse. Les plus efficaces sont alors la caféine, qui pénètre en profondeur et favorise la fonte des graisses, c'est la plus connue, le rétinol, la forskoline et des extraits de plantes : géranium, thé blanc, guarana, hortonia... D'autres crèmes ont un effet drainant et désinfiltrant. Elles activent la circulation sanguine et empêchent la rétention d'eau. Généralement à base de marronnier d'Inde ou de vigne rouge, elles sont surtout efficaces pour la cellulite aqueuse.

Enfin, certains produits agissent directement sur les tissus de la peau, en renforçant sa fermeté et son élasticité. Vous les apprécierez si vous souhaitez un effet raffermissant et lissant.

Il est évident que la crème sera plus efficace si vous l'appliquez en effectuant un massage, qui stimulera la circulation sanguine et facilitera l'élimination des toxines. Vous pouvez soit appliquer votre crème à la main, en faisant des mouvements circulaires assez dynamiques ou par palper-rouler, soit avec un embout spécial. À cet effet, il existe des flacons de crème



équipés d'un « roll-on » qui malaxe la cellulite et effectue un drainage de la zone concernée. Généralement, les crèmes anti-cellulite doivent être appliquées au moins une fois par jour, pendant trois à quatre semaines, pour un résultat optimal.

Les résultats sont variables selon la nature de la crème, mais également en fonction de chaque individu. Couplées à une bonne hygiène de vie, les crèmes anti-peau d'orange peuvent tout de même vous aider à diminuer de 1 cm à 2 cm votre tour de cuisse.

Il faut compter entre 15 € et 40 € pour un tube de 200 ml de crème anti-cellulite, ce qui représente une quantité suffisante pour un mois d'utilisation.

Massages anti-cellulite



Le massage est une solution assez ancienne qui a fait ses preuves. Vous pouvez le pratiquer chez vous, en institut de beauté, chez un kinésithérapeute ou encore en centre de thalassothérapie ou de balnéothérapie. Un massage est la combinaison de petits mouvements plus ou moins intenses sur la peau. Un massage ciblé pour diminuer la peau d'orange aide la perte de quelques centimètres aux cuisses, ventre, hanches et fesses. Les massages seuls ne permettent pas de maigrir, mais une alimentation équilibrée accompagnée d'une activité sportive régulière permet de raffermir les différentes parties du corps.

Le palper-rouler est un massage drainant. Cette technique très connue favorise la circulation du sang et décroche les cellules graisseuses qui sont ensuite éliminées naturellement par le corps. Elle est indiquée aux personnes qui souhaitent s'attaquer en douceur à leur cellulite. C'est une méthode efficace et peu coûteuse : il faut compter environ 10 € par séance.

Le palper-rouler est réalisé manuellement ou bien à l'aide d'un appareil par un kinésithérapeute ou en institut de beauté. Qu'elle soit manuelle ou pas, la technique est la même : il s'agit de soulever un pli de la peau, de le rouler et de le décoller pour casser les cellules graisseuses. Il peut cependant être un peu douloureux, et il nécessite beaucoup de séances, au moins une quinzaine.

Le drainage lymphatique est indiqué aux personnes ayant des excès de graisse localisés et souffrant de problèmes de circulation du sang. C'est un massage doux qui permet de lutter contre les problèmes de circulation du liquide lymphatique (jambes, cuisses lourdes...) qui ont tendance à aggraver le phénomène de cellulite, principalement la cellulite aqueuse. Le drainage lymphatique a donc un effet direct sur votre « peau d'orange ».



Il est effectué en général par un kinésithérapeute. Ce dernier appuie par petites pressions et dépressions sur différents points de votre corps. Cela permet au liquide lymphatique de remonter vers le cœur. Il procure par ailleurs une sensation de bien-être et de légèreté et fortifie le système immunitaire. Un drainage lymphatique est donc bon pour les intestins. En revanche, c'est un processus long, et chaque séance dure plus d'une heure, car le corps est entièrement traité.

L'endermologie® repose sur l'utilisation du Cellu-M6®. Elle est indiquée aux personnes présentant une cellulite localisée qui résiste aux régimes et au sport. Cette technique est pratiquée par des médecins ou des kinésithérapeutes formés à l'utilisation du Cellu-M6®. C'est un appareil qui reprend, en l'améliorant, la technique du palper-rouler. Il est équipé d'une aspiration et de deux rouleaux mobiles qui décrochent les cellules graisseuses et activent la circulation sous-cutanée.



Avant de commencer un traitement, le praticien organise une visite préalable pour établir un bilan (antécédents médicaux, alimentation, photos...), vérifier la présence de contre-indications, vous informer et prévoir le traitement en détail (devis). Les séances ont lieu une à deux fois par semaine au

cabinet du praticien et durent en moyenne trente minutes. Il est conseillé de porter pendant ces séances un collant intégral appelé Endermowear®.

Cette technologie est toutefois contre-indiquée dans plusieurs cas : diabète, cancer, grossesse et allaitement, hypertension, hypothyroïdie. Il en est de même pour les patients présentant des bleus, des cicatrices ou des plaies.

C'est une méthode relativement efficace qui tonifie etaffermit la peau, mais les effets contre la cellulite ne sont généralement pas durables.

En revanche, le traitement est long et onéreux : il faut en moyenne quinze séances, à raison de 40 € à 70 € la consultation.

Les techniques sont toutefois nombreuses, elles peuvent aussi faire appel au pétrissage, il s'agit alors de « pétrir » la peau en effectuant des mouvements d'aller-retour ; ce peut être un peu douloureux.

Sinon, les ventouses, qui consistent à appuyer sur sa main posée en creux sur la peau, permettent de faciliter la circulation sanguine.

Les massages sont efficaces uniquement s'ils sont combinés à une hygiène de vie saine. Ce sont de véritables alliés pour affiner le corps, diminuer la cellulite, favoriser la circulation du sang et aider à éliminer les toxines plus rapidement. De plus, ils garantissent un moment de détente pour le corps et l'esprit.

Exfoliation

L'exfoliation de la peau, aussi appelée gommage, repose sur l'élimination des couches supérieures de la peau et des cellules mortes sous l'action d'un produit naturel ou chimique.

Elle peut être chimique (peeling pour atténuer les rides et améliorer l'éclat du teint) ou naturelle (à base de noyaux de fruits, d'argile...).



Les résultats d'une exfoliation naturelle peuvent être visibles immédiatement ; en revanche, l'exfoliation chimique est plus agressive et il faut quelques jours pour que les rougeurs s'estompent. Une exfoliation permet néanmoins de redonner fraîcheur et éclat à la peau, tout en stimulant la régénération cellulaire.

Le prix du peeling chimique varie beaucoup d'un cabinet médical à l'autre. Il faut compter 150 € en moyenne pour une séance de trente minutes. Une crème exfoliante coûte de 10 € à plusieurs dizaines d'euros.

Pour aller plus loin

Astuces

Quelques conseils pour combattre la cellulite

 par Pédédé

Si toutes les femmes peuvent avoir de la cellulite, y compris les plus minces, il est clair que ce phénomène s'accroît avec la prise de poids. Plus le corps stocke de graisses, plus les cellules graisseuses (adipocytes) augmentent en nombre et en volume. Résultat : les capitons deviennent plus visibles.

Il est donc important de maintenir son poids de forme et d'éviter les prises de poids brutales, notamment lors de la grossesse ou à la ménopause.

D'autre part, il faut penser à bien s'hydrater. Un adulte doit boire en moyenne 1 l à 1,5 l d'eau par jour, le reste de ses besoins hydriques étant comblés par les aliments. Rien ne sert toutefois de se forcer à boire toutes les cinq minutes.

D'une part, boire n'a jamais fait maigrir, et le corps « sait » quand il a soif et vous le fait sentir.

Privilégiez en revanche les eaux plates, moins riches en sel que les eaux pétillantes et n'abusez pas des boissons drainantes, qui peuvent stimuler la circulation, mais contiennent des produits actifs qui ne doivent pas remplacer l'eau.

D'autre part, sachez que lors d'un massage anti-cellulite, une bonne température et une peau hydratée contribuent à une meilleure pénétration. Il est donc conseillé de prendre une douche chaude, avant le massage, pour en favoriser l'effet bénéfique.

De plus, une exfoliation de la peau avant l'utilisation de sa crème anti-cellulite renforce la pénétration de celle-ci pour un résultat plus efficace.

Des plantes, pour une ligne parfaite et un teint éclatant

 par Zoulou78

Si votre envie de retrouver un visage éclatant et une ligne parfaitement fuselée hante votre esprit, vous devez savoir que Dame Nature met à votre disposition de nombreuses solutions très efficaces. Il existe en effet des plantes et des

substances appelées « mangeuses de graisse naturelles », qui s'attaquent directement à votre masse grasseuse et la fait fondre. En parallèle, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour nourrir votre peau et lui garantir souplesse et vitalité.

Ainsi, les plantes exotiques sont de très bons actifs « mangeurs de graisse ». Vous pouvez en trouver en grandes surfaces, en parapharmacie ou chez votre pharmacien. D'autre part, le thé vert, riche en caféine, théophylline et théobromine, s'attaque sans pitié aux graisses. Il est idéal pour combattre rapidement les capitons superflus. Le guarana possède, quant à lui, une forte concentration en caféine, ce qui vous permet non seulement de mieux brûler les graisses superflues, mais aussi de combattre les effets de la fatigue dus à votre régime amaigrissant.

Parmi les fruits, on peut aussi citer l'ananas. Ce fruit possède des effets désintoxifiants et diurétiques, et sa tige recèle des propriétés très intéressantes pour perdre du poids. Cette dernière divise les grosses protéines, qui seront dès lors plus faciles à digérer. Par ce processus, l'ananas vous aide à désengorger vos tissus et à réduire considérablement votre masse grasseuse.

Mais, les plantes de chez nous aussi sont de véritables amies pour ceux et celles qui veulent perdre du poids naturellement et sans danger. La vigne rouge est par exemple la meilleure alliée des personnes soucieuses de se débarrasser de leur cellulite.

C'est en effet la grande spécialiste de la circulation veineuse. Or, si le sang circule plus librement, les déchets sont plus vite et plus facilement éliminés et stagnent moins sous forme d'amas grasseux. D'autre part, le lierre grimpant, très connu de tous, mais dont les propriétés amincissantes sont souvent ignorées, s'attaque également à la peau d'orange. Ses feuilles lui confèrent ses puissantes propriétés décongestionnantes. Notez au passage que ses fruits quant à eux sont toxiques !

Et pour une peau tonifiée et souple, le ghassoul est une solution efficace, puisqu'il contient de nombreux minéraux comme le magnésium, le fer, le sodium, le zinc, le phosphore et le potassium ainsi que des provitamines... autant de composants aux propriétés extrêmement bénéfiques pour la peau. Le ghassoul possède une teneur élevée en minéraux aux propriétés hydrophiles exceptionnelles qui permettent de capturer et éliminer les impuretés.

Utilisé comme masque, il adoucit l'épiderme, réduit la sécrétion de sébum, régénère la peau en gommant les cellules mortes et l'équilibre en resserrant ses pores.

Bien sûr, la peau adore l'argile. Utilisée en masque, elle resserre les pores de la peau et apporte éclat, lumière et souplesse. Il est conseillé d'appliquer de l'argile rose pour les peaux sèches et de l'argile verte pour les peaux grasses.

Questions/réponses de pro

Peau d'orange et vieillissement de la peau

L'apparition de la peau d'orange est-elle liée au vieillissement de la peau ?

 Question de Céline

• Réponse de Dr Louafi Adel

Pas forcément. Ce que l'on appelle couramment peau d'orange ou cellulite est désigné par les médecins sous le nom de « panniculopathie œdémato-fibro-sclérotique ».

Qu'est ce que cela veut dire ? Tout simplement qu'il s'agit d'un amas graisseux localisé, fait d'adipocytes. Ce sont les petites cellules graisseuses de l'organisme situées dans la couche profonde de la peau, l'hypoderme. Sous l'effet de facteurs génétiques ou d'hormones, ces cellules adipocytaires vont se regrouper en amas superficiels, cloisonnés par de la fibrose. Il est donc difficile de s'en débarrasser.

Avec l'âge, des déséquilibres hormonaux peuvent se produire ainsi qu'une moins bonne micro-circulation lymphatique et veineuse. Outre l'hygiène de vie, pour lutter contre la cellulite, sont efficaces certains massages ou certains types de liposuction qui « cassent » directement les amas graisseux superficiels pour les aider à mieux se répartir.

Traitement contre les taches brunes

Quel traitement choisir pour enlever les taches brunes ?

 Question de Guili

• Réponse d'Estetik@Paris

Les taches brunes ont différentes origines. Le plus souvent, elles peuvent être traitées par laser, lumière pulsée ou peeling.

Rapprochez-vous d'un dermatologue ou d'un médecin esthétique.

Facteurs du vieillissement de la peau

Quels éléments peuvent entraîner une accélération du vieillissement de la peau ?

 Question de Texy

► Réponse du Dr Louafi Adel

Les facteurs d'accélération du vieillissement sont les différentes agressions que subit la peau.

Elles peuvent être physiques (UV, soleil, hydratation insuffisante), chimiques (tabac, alcool, manque de vitamines) ou mécaniques (rides d'expression liées à l'action des muscles peauciers de la face).

À chacun de ces facteurs correspond une ou des solutions pour atténuer les rides : protection et hydratation de la peau, hygiène de vie, mais aussi mésothérapie pour revitaliser la peau, injections d'acide hyaluronique ou de Botox pour atténuer les rides et limiter les rides d'expression.

Prendre soin d'une peau sèche

Comment venir à bout d'une peau sèche ?

 Question de Sandy09

► Réponse du Dr Louafi Adel

Ce sont surtout les soins locaux qui aident à lutter contre la peau sèche. Les émollients (ou crèmes hydratantes) assouplissent la peau, la rendent plus douce et diminuent les sensations de tiraillement.

Ils doivent être adaptés au type de peau.

La peau sèche peut aussi être un symptôme d'une dermatite atopique, qui peut nécessiter d'autres traitements spécifiques.

Vous pouvez consulter votre médecin qui vous prescrira des traitements adaptés.

Cellulite : les aliments à éviter

Existe-t-il des aliments qui favorisent le stockage de la graisse et donc la cellulite ? Si oui, lesquels ?

 Question de Chloé125

► Réponse de Pédébé

Plus que des aliments en particulier, c'est une alimentation trop riche en sucres et en graisses qui génère la cellulite.

En apportant trop de calories, elle favorise la constitution de réserves graisseuses dont l'organisme n'a pas besoin.

L'alcool contribue aussi à l'installation de la cellulite.

C'est pour cela qu'il est important d'avoir une alimentation équilibrée.

Rides du lion

J'ai 49 ans et une ride du lion prononcée. J'ai eu une injection de Botox en janvier 2010, mais je n'ai vu aucune différence. Je suis intéressée par le Gore-Tex® pour combler définitivement cette ride.

Quelle est la durée de cette intervention ? Puis-je reprendre mon travail de suite ?

Est-ce vraiment définitif ?

💬 Question de Danielle-94

► Réponse du Dr Zwillinger

À mon avis, c'est plus une injection de Voluma® qu'il vous faut, voire un lipofilling qui est naturel et définitif.

► Réponse du Dr Louafi Adel

Si la ride est très prononcée, l'acide hyaluronique est nécessaire pour atténuer la ride en plus du Botox qui agit plus pour limiter la récurrence.

Mais, l'acide hyaluronique se résorbe en six mois. Si vous voulez une solution définitive, autant le faire avec votre propre graisse (lipofilling) plutôt qu'avec un produit étranger.

De plus, cela peut être fait en ambulatoire, vous pourrez ainsi rentrer chez vous le jour même, et l'intervention dure une trentaine de minutes.

Vous pouvez donc reprendre le travail le lendemain.

Prenez rendez-vous avec un chirurgien esthétique, il pourra discuter de votre projet et vous expliquer les avantages et inconvénients des différentes solutions.

Lutter contre une peau grasse

J'ai une peau grasse et luisante, et je voudrais acheter des produits cosmétiques adaptés.

Que me conseillez-vous ? Comment prendre soin de ma peau ?

 Question de Precieux

► Réponse de Kanna

Pour lutter contre une peau grasse et/ou luisante, lavez votre visage chaque jour à l'aide d'une crème nettoyante douce et bannissez le savon qui a un effet « décapant ».

Pour l'hydratation, choisissez une crème hydratante légère et non grasse. Et n'oubliez pas qu'une bonne hygiène de toilette et de vie est indispensable à la beauté de votre peau !

► Réponse d'Ouzala.com

Pour résoudre le problème de peau grasse, il faut régulièrement, à chacune de vos expositions au soleil ou dans des endroits à fort éclairage, appliquer un soin matifiant qui resserre les pores dilatés.

Il faut aussi utiliser un savon à base d'algue marine, qui aura un effet peeling très doux et vous garantira un visage sans excès de sébum.

Efficacité des crèmes anti-cellulite

Les crèmes amincissantes sont-elles efficaces dans la lutte contre la cellulite ?

 Question de Maude

► Réponse de Pédébé

L'efficacité de certaines crèmes anti-cellulite sur la peau d'orange et la fermeté de la peau a été prouvée scientifiquement.

Ce sont les crèmes et gels à base de caféine qui sont les plus efficaces, à condition qu'ils soient appliqués quotidiennement pendant trois ou quatre semaines.

Ces produits ne font toutefois pas maigrir. Il faut les appliquer en massant les zones atteintes de bas en haut, dans le sens de la circulation sanguine ou en utilisant la méthode du palper-rouler.

Traitements anti-cellulite naturels

Existe-t-il des solutions anti-cellulite à base de plantes ?

 Question de Texy

► Réponse de Pédébé

Il en existe beaucoup. On trouve des cosmétiques bio à base de plantes, des huiles essentielles, des compléments alimentaires, des tisanes...

Les plantes anti-cellulite sont celles qui ont un effet drainant et qui activent le déstockage des graisses et stimulent la circulation. L'utilisation d'huiles essentielles pour masser les zones de cellulite est une bonne option pour celles qui préfèrent les produits naturels.

Parmi les principes actifs favorisant la fonte des graisses, on trouve entre autres la caféine, le guarana, l'orange amère, mais également le cèdre, le géranium, et la vigne rouge, qui agissent sur la circulation, ainsi que les queues de cerise, le thé vert et le fucus, qui ont un effet détoxifiant.

Cellulite et âge

Malgré une heure de natation par jour et une alimentation équilibrée, je n'arrive pas à me débarrasser de ma cellulite, surtout présente au niveau des cuisses.

J'ai 50 ans, et je me demande si cela peut être dû à mon âge. Qu'en pensez-vous ?

 Question de Berrada60

► Réponse de Kanna

Cela est une possibilité, puisque les causes hormonales ne sont pas à exclure des origines de la cellulite.

Mais d'autres explications sont possibles. Sachez par exemple qu'une cellulite fibreuse (bien « installée ») est plus difficile à éliminer. Mais si vous persévérez, vos efforts finiront par payer. Il existe par ailleurs des méthodes complémentaires permettant d'aider à lutter contre la cellulite.

► Réponse de Ma cuisine minceur

Un déséquilibre hormonal peut favoriser la rétention d'eau, et par conséquent l'apparition de la cellulite. Parlez-en à votre gynécologue.

Pensez aussi à privilégier les produits sources d'isoflavones (phytoœstrogènes) : soja (lait, yaourt, tofu), légumes secs, etc.

II.

Prendre soin de sa peau pour prévenir les rides



En vieillissant, le renouvellement cellulaire de la peau est moindre : la peau devient terne, elle manque de tonus et les rides apparaissent.

Mais dans une société qui fait l'apologie de la jeunesse, difficile parfois d'assumer ses rides et ridules. C'est pourquoi

plusieurs soins ou techniques chirurgicales existent pour traiter les peaux matures. Un soin antirides se compose de molécules actives d'origine naturelle ou synthétique, dont les actifs agissent sur les rides du visage. Toutefois, le vieillissement de la peau ne peut être stoppé par l'application d'un soin, même si ces derniers permettent d'atténuer l'apparence des rides.

Soigner sa peau au quotidien

Il existe des méthodes simples pour prendre soin de sa peau et prévenir ainsi les effets du vieillissement : le nettoyage, l'hydratation, l'alimentation et l'hygiène de vie.

Nettoyage de la peau

La peau est constamment agressée par le milieu extérieur (pollution, climatisation...), la nettoyer doit donc être un geste quotidien.

Cela permet non seulement d'éliminer les toxines qui s'accumulent à la surface et l'empêchent de respirer (elle devient terne et des problèmes de peau peuvent survenir), mais aussi de se débarrasser des cellules mortes.

Avant de choisir un produit, il faut préalablement s'informer sur la nature de sa peau. Le nettoyage peut se faire dans un cabinet médical (peeling, dermabrasion), mais il doit surtout être réalisé à la maison.



Au quotidien, il convient d'utiliser des savons, gels ou mousses, à faire émulsionner sur la peau en évitant le contact avec les yeux. Il est ensuite nécessaire de masser la peau par des mouvements circulaires, puis de rincer abondamment à l'eau claire.

En parallèle, des masques et gommages (argile, à base de fruit...) doivent être réalisés deux fois par semaine.

Il convient de laisser reposer le masque selon le temps indiqué sur le produit, avant de rincer abondamment à l'eau claire ou d'enlever le produit au coton.

Hydratation

C'est par le processus d'hydratation que la peau trouve les nutriments nécessaires pour maintenir ses propriétés protectrices. Une peau convenablement hydratée atténue donc les effets du vieillissement.

L'hydratation de la peau s'effectue de deux manières :



- ▶ une hydratation globale du corps en buvant de l'eau ;
- ▶ une hydratation des couches extérieures de la peau en appliquant un soin adapté au type de peau, à l'aide de gels (aloe vera), crèmes, huiles (d'argan), lotions à l'eau de rose, etc.

Alimentation



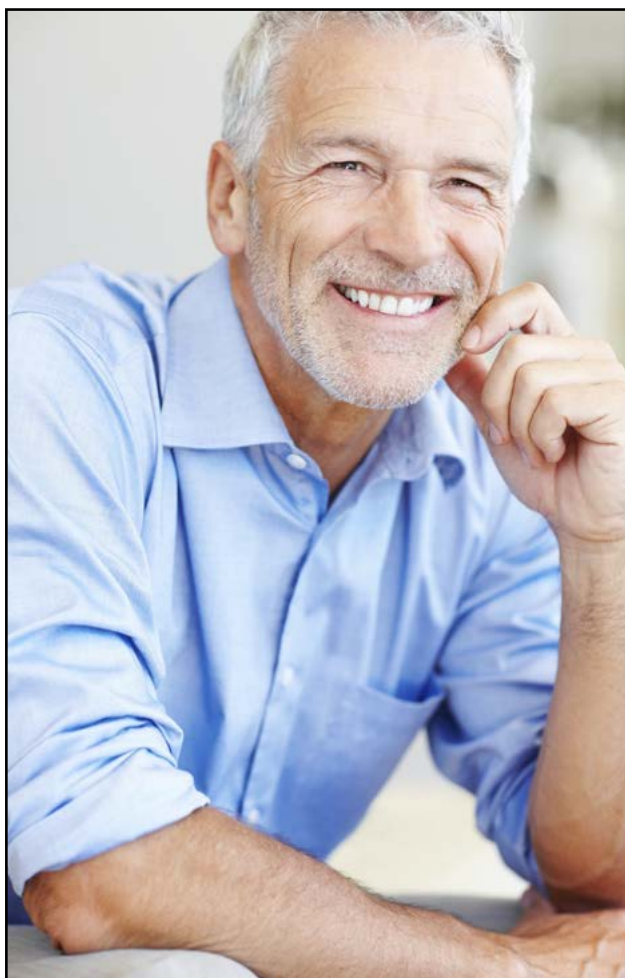
L'alimentation a un impact sur la santé générale du corps et donc sur la peau. Manger sainement permet d'apporter les nutriments essentiels pour favoriser, entre autres, le renouvellement cellulaire, l'équilibre de la peau... et la maintenir en bonne santé !

Manger sainement, c'est avant tout faire trois repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) avec deux collations légères (10 h et 16 h). Il est aussi nécessaire de manger au moins cinq fruits et légumes (crus et cuits) par jour, ainsi que des céréales (riz, pâtes...) et des légumes

secs (lentilles, pois chiches...), des aliments et produits frais (non raffinés, bio, de saison...), des produits laitiers. En parallèle, les matières grasses, le sel et les sucres doivent être évités. De manière générale, une alimentation saine a un impact positif sur l'ensemble de votre organisme. Au-delà de diminuer l'apparition des rides, soigner votre alimentation vous garantira une peau tonique et fortifiée.

Une alimentation saine présente de nombreux avantages : vous découvrirez de nouvelles recettes tout en apprenant à modifier progressivement votre alimentation. Vous faites ainsi du bien à votre corps et à votre esprit : mieux manger, c'est aussi mieux dormir, mieux travailler...

Hygiène de vie



Une hygiène de vie saine est essentielle pour maintenir une peau tonique et éclatante et prévenir ainsi les effets du vieillissement.

Cela comprend alors trois aspects essentiels : une alimentation équilibrée (fruits et légumes, faible consommation d'alcool...), un rythme de vie sain (sept heures de sommeil, pratique d'une activité sportive...) et une bonne hygiène de la peau (nettoyage de la peau matin et soir, hydratation...). En appliquant ces trois principes, vous apporterez les nutriments essentiels à votre peau, vous fournirez l'énergie suffisante à votre organisme pour permettre aux cellules de se renouveler, et enfin, vous éliminerez les toxines à la surface de la peau.

Les soins anti-rides



Il existe une multitude de soins anti-rides, qu'il convient de choisir selon son type de peau, ses préférences, et bien sûr son budget.

Parmi les actifs utilisés dans la prévention des rides, on recense les antioxydants, comme les vitamines A, C et E, les oligoéléments, les pépins de raisin, le thé vert..., recommandés pour les peaux fines ; les AHA (Alpha HydroxyAcides),

molécules d'acide présentes dans les agrumes et le raisin qui favorisent la régénération des cellules, ils sont recommandés à partir de 30 ans en prévention du vieillissement ; le collagène, molécule naturellement présente dans la peau qui lui apporte du tonus, idéal pour les peaux matures ; et l'acide hyaluronique, autre molécule présente dans la peau et qui maintient une hydratation optimale.

Crèmes anti-rides

L'apparition de rides et ridules se manifeste aux alentours de 30 ans, par des plis visibles et une peau distendue et moins lisse. Plusieurs crèmes existent pour répondre aux besoins des personnes qui voient apparaître leurs premières rides.



Les crèmes conçues pour éliminer les premières rides présentent certaines molécules identiques aux crèmes anti-rides pour peau mature. Les molécules à base de végétaux (thé vert, bourrache, raisin) sont efficaces et douces pour la peau.

Veillez à ne pas utiliser ce type de crèmes si vous n'avez aucune ride, car vous pourriez habituer votre peau précocement aux molécules actives et en réduire ainsi son efficacité ultérieure.

Soins contour des yeux



La peau des paupières étant plus fine et fragile, les rides autour des yeux sont les premières visibles.

Les expressions du visage, comme le sourire ou le clignement continu des yeux, rendent de plus cette zone plus vulnérable aux effets du vieillissement. Enfin, les fibres de collagène se

fragilisent avec le temps, résultant en un relâchement de la peau. Des soins spécifiques pour le contour des yeux sont ainsi disponibles en magasin et en pharmacie. Ils doivent être appliqués délicatement, au niveau du bord de l'os (l'orbite).

Attention : *étaler une crème trop près des yeux pourrait irriter l'œil.*

Crèmes de nuit

Durant la journée, la peau est constamment agressée par l'environnement extérieur : pollution, climatisation, fumée, vent.

La crème de nuit anti-rides est donc élaborée pour permettre à la peau de se régénérer. Les molécules actives ainsi que le repos sont le cocktail idéal pour



obtenir une peau fraîche au petit matin. L'avantage est que vous ne perdez pas de temps dans l'application d'un soin, puisqu'elle agit pendant votre sommeil. Il est à noter que l'utilisation d'une crème de nuit n'est pas indispensable dès lors que la peau est correctement nettoyée avant le coucher et hydratée avec un soin adapté à votre type de peau.

Eau de rose



L'eau de rose est, comme son nom l'indique, une eau obtenue à partir de pétales de rose distillés pour en extraire leurs principes actifs.

L'eau de rose est utilisée dans les produits de beauté, les parfums et fragrances.

Connue depuis des siècles pour ses nombreuses vertus sur la peau, elle hydrate les peaux sèches et régule la production de sébum des peaux grasses.

Elle atténue également l'apparition des rides et possède des bienfaits relaxants.

Il est en outre très simple de fabriquer son eau de rose soi-même. Il suffit de récolter des pétales de rose provenant de préférence d'un rosier non traité, puis de les faire bouillir dans un quart de litre d'eau, avant d'en faire infuser une poignée hors du feu durant vingt à trente minutes.

Vous n'avez ensuite plus qu'à filtrer l'eau. L'eau de rose se conserve pendant six mois ; au-delà, elle perd ses vertus.

Conseil : *préférez l'eau de source ou minérale à l'eau du robinet.*

Huile d'argan

L'huile d'argan s'obtient à partir du fruit de l'arganier, qui ressemble à une grosse olive.

Il renferme une petite noix dans laquelle se trouve jusqu'à trois amandons, qui seront ensuite pressés pour en extraire une huile regorgeant de principes actifs. L'arganier se trouve uniquement au Maroc.





Deux huiles peuvent être obtenues de la pression des amandons : une huile alimentaire et une huile cosmétique.

Cette huile cosmétique est depuis des siècles utilisée par les femmes berbères pour ses bienfaits. En effet, elle favorise la lutte contre le vieillissement de la peau en stimulant la régénération cellulaire, en nourrissant et hydratant la peau, et en prévenant l'apparition des rides grâce à ses vertus antioxydantes.

En pratique, l'huile s'applique directement sur la peau. De nombreuses marques cosmétiques se servent de l'huile d'argan dans leur composition.

Il est à noter qu'une huile de bonne qualité ne présente aucune odeur, ou une légère odeur d'amande grillée, et ne laisse pas de film gras sur la peau.

Pour aller plus loin

Astuces

Le peeling chimique : un effet bonne mine !

 par le Docteur Christelle Santini

Le peeling chimique aux acides de fruit (acide glycolique principalement) permet en quelques séances de retrouver un teint clair, frais, lissé et rajeuni.

Le traitement est effectué sous contrôle médical. Le médecin esthétique, spécialisé, vous aidera à choisir un peeling adapté à vos besoins en vous proposant l'association d'actifs correspondant le mieux à votre peau.

En outre, aucune éviction sociale n'est à craindre après le traitement. Ces peelings peuvent être réalisés sur le visage, mais également au niveau du décolleté et sur les mains, afin de repulper ces zones sensibles.

Quelques précautions dans la lutte anti-rides !

 par Craquotte

Même si avoir une peau lisse, jeune et tonique est important aujourd'hui, il ne faut pas pour autant tomber dans l'excès. La peau vieillit, c'est inéluctable ; et aucune crème ou pratique chirurgicale ne pourra stopper ce processus naturel.

Il est donc préférable de ne pas enchaîner les traitements anti-rides, mais plutôt d'apprendre à apprécier son visage : les rides sont aussi votre mémoire, elles marquent votre personnalité et votre identité.

En outre, de nombreuses méthodes promettent de redonner jeunesse et vitalité aux peaux matures. Or, soyez prudent face aux recettes miraculeuses ! N'hésitez pas à consulter plusieurs praticiens pour valider votre décision sans avoir de doutes ou de craintes pour votre peau. Certaines pratiques sont en outre plus répandues que d'autres.

Il est notamment déconseillé de réaliser un peeling lorsque l'on possède une peau fragile et sensible.

Les produits en vente dans le commerce sont souvent agressifs, testez-les donc toujours sur l'intérieur du poignet avant toute application.

Enfin, une bonne hygiène de vie, une alimentation équilibrée et une hydratation optimale sont les meilleurs atouts pour une peau lisse et revigorée. Pensez donc à hydrater votre peau matin et soir et, bien sûr, à bien la nettoyer. Par ailleurs, n'hésitez pas à essayer de nouveaux produits naturels à base de fruits, végétaux et d'argile. La nature regorge d'une multitude d'actifs qui vous aideront à nourrir votre peau et préviendront naturellement son vieillissement.

Questions/réponses de pro

Rides et huile d'argan

Pouvez-vous me donner quelques précisions sur l'huile d'argan, sachant que je voudrais l'utiliser comme soin anti-rides ?

 Question de Bibi

► Réponse d'Ouzala.com

L'huile d'argan diminue les rides, mais son rôle est préventif : elle sert à retarder leur apparition. Il faut donc l'utiliser régulièrement avant.

Pour une action contre les rides, vous pouvez utiliser une crème de soin composée d'actifs anti-rides et d'huile d'argan.

Relâchement du visage

J'ai 41 ans et mes joues tombent, cela me vieillit beaucoup. Comment puis-je y remédier ?

 Question de Kony

► Réponse de Beepgal

C'est ce que l'on appelle un signe de relâchement de la peau de votre visage. Cela se voit sur les naseaux géniens.

Une solution existe grâce à la technologie AgeLOC®, des plus innovantes. Les résultats sont rapides, naturels et sans danger.

Les soins contour des yeux

Quelle est l'utilité d'un soin contour des yeux ? Existe-t-il une technique particulière pour l'appliquer ?

 Question d'Audreu12

► Réponse de Craquotte

Appliquer un soin spécifique au contour des yeux est essentiel dans la mesure où la peau du contour de l'œil est plus fine et fragile que la peau du reste du visage.

De plus, les expressions de visage telles que le sourire ou le clignement continu des yeux rendent cette zone plus vulnérable aux effets du vieillissement.

Enfin, les fibres de collagène autour des yeux se fragilisent avec le temps résultant en un relâchement de la peau.

Une crème contour des yeux doit être appliquée délicatement : l'application de la crème ne doit pas être trop proche des yeux, pour ne pas les irriter.

Il est conseillé d'appliquer la crème au niveau du bord de l'os (l'orbite).

► Réponse du Dr Louafi Adel

Les soins contours des yeux sont conçus de façon à tenir compte des spécificités de la peau de la paupière.

C'est en effet une peau très fine, extrêmement proche de l'œil.

Sachez de plus que le regard est un des éléments qui renseigne le plus facilement sur l'âge parce que les signes du vieillissement des paupières, les cernes et les poches peuvent apparaître très tôt.

Si une bonne hydratation peut limiter l'apparition de rides, elle est parfois insuffisante et pourra utilement être complétée par des injections (acide hyaluronique, mésothérapie, etc.) pour préserver l'éclat et la jeunesse du regard.

Pour les soins de contour des yeux, il faut toujours bien se laver les mains avant l'application pour éviter tout risque de conjonctivite, et rester à distance des yeux, les produits n'étant pas faits pour être mis en contact direct.

Mieux vaut aussi éviter les crèmes contour des yeux juste après un peeling.

► Réponse d'Ouzala.com

Le contour des yeux est une zone fragile et vulnérable, qui nécessite une attention particulière.

Je vous conseille des soins contour des yeux aux extraits d'algues (anti-poches et anti-cernes).

Peau mature : lotions et crèmes hydratantes

Quels sont les meilleurs démaquillants et produits hydratants pour les peaux matures et sensibles ?

 Question de Stéphanie

► Réponse de Lili

En démaquillant, rien ne vaut l'huile ! Pour faire des économies, vous pouvez vous démaquiller avec de l'huile d'olive, sinon, une huile démaquillante déjà prête et achetée en magasin bio est idéale ! Pour bien faire, il faut imbiber le coton d'eau claire ou d'hydrolat de roses, mettre l'huile, puis passer le coton sur le visage.

Ensuite, en crème hydratante, choisissez en une pour peau mature ou anti-âge, avec une spécificité « haute tolérance » ou « peau sensible ».

Du silicone contre les rides

Il y a plusieurs années, j'ai fait faire des injections de silicone. Ce produit étant maintenant interdit, puis-je en faire de nouvelles avec de l'acide hyaluronique ?

 Question de Pepette34

► Réponse de Pédébé

Les injections à base de silicone sont interdites en France depuis 1998.

Quant aux injections d'acide hyaluronique, elles sont de plus en plus répandues aujourd'hui et réputées sans risques majeurs. Parlez-en à votre médecin et n'hésitez pas à demander plusieurs avis médicaux.

► Réponse du Dr Louafi Adel

Attention aux piqûres de silicone ! Elles peuvent être à l'origine de graves complications.

L'acide hyaluronique, en revanche, est utilisé régulièrement et sans problème en France.

Nettoyage du visage

Je voudrais quelques conseils pour un nettoyage du visage efficace. Techniques et produits naturels ?

 Question de Noaline

► *Réponse de Laboratoire des Mascareignes*

Le savon d'Alep est un bon nettoyant. Grâce à sa composition (huile d'olive, huile de baies de laurier, eau, soude), il est toléré même par les peaux les plus sensibles. L'huile de baies de laurier a des vertus hyperémiantes, antiparasitaire et apaisante sur la peau. Il peut aussi être appliqué comme masque de visage, il suffit de le laisser agir pendant une minute avant de rincer à l'eau claire.

Le ghassoul est aussi une option, il contient de nombreux minéraux comme le magnésium, le fer, le sodium, le zinc, le phosphore et le potassium ainsi que des provitamines..., autant de composants aux propriétés extrêmement bénéfiques pour la peau. Le ghassoul possède une teneur élevée en minéraux aux propriétés hydrophiles exceptionnelles qui permettent de capturer et éliminer les impuretés. Utiliser comme masque, il adoucit l'épiderme, réduit la sécrétion de sébum, régénère la peau en gommant les cellules mortes et l'équilibre en resserrant ses pores.

Enfin, la peau adore l'argile appliquée en masque purifiant. Le masque resserre les pores de la peau ; il apporte à votre épiderme éclat, lumière et souplesse. Pour un masque à l'argile, il est conseillé d'appliquer de l'argile rose pour les peaux sèches et de l'argile verte pour les peaux grasses.

III.

La médecine et la chirurgie anti-rides



Pour effacer les rides et ridules, il existe des méthodes plus radicales que les crèmes anti-rides. La médecine esthétique permet de traiter temporairement les rides peu profondes. Elle comprend le laser pour le visage, le Botox, le peeling, la dermabrasion, le collagène, l'acide hyaluronique, le remailage, le masque biothermique, l'électroridopuncture et la photomodulation.

La chirurgie esthétique, dont la méthode la plus connue est le lifting, traite les rides profondes, avec un résultat qui peut durer plusieurs années. Le lifting est une opération de chirurgie

relativement lourde qui permet de retendre la peau, il peut être pratiqué selon une méthode express. Sinon, le lipolifting correspond à une injection de graisse pour combler les rides.

Le laser du visage

Le traitement au laser du visage est un procédé esthétique qui redonne jeunesse et vigueur à la peau. C'est un système qui concentre la lumière en un rayon orienté dans la même direction avec une grande énergie.

Principe



Le laser utilisé pour effacer les effets importants du vieillissement sur la peau est dit CO₂ (dioxyde de carbone). Dirigé sur la peau, il occasionne une abrasion des couches superficielles.

La lumière du laser entraîne un effet de chauffe des couches plus

profondes de l'épiderme, ce qui a un effet tenseur. Plus le nombre de passages du laser est élevé, plus l'abrasion sera importante.

Cette abrasion favorise également le renouvellement cellulaire en stimulant la formation de collagène. Le laser CO₂ peut être utilisé sur l'ensemble du visage, mais pas sur le cou.

Une séance dure entre vingt minutes et une heure, et une à trois séances sont nécessaires selon les zones à traiter. Une anesthésie locale plus ou moins importante est nécessaire.

Attention : le laser CO₂ est réservé aux peaux claires !

Par ailleurs, le laser Erbium® est préconisé pour les rides peu profondes ou les peaux pigmentées. Il peut également être utilisé sur le cou au contraire du laser CO₂.

L'abrasion provoquée est alors plus légère. Une séance dure de quinze à trente minutes, et plusieurs rendez-vous peuvent être nécessaires selon les zones traitées. Le prix d'un traitement au laser varie fortement en fonction du praticien et de la zone à traiter. Comptez entre 300 € et 500 € pour une séance.



Résultats



Le traitement au laser sur le visage offre de nombreux avantages pour les personnes qui veulent retrouver une peau « jeune » : raffermissement de la peau, diminution visible des rides, éclat du teint et élimination des taches brunes.

Une consultation auprès d'un médecin est néanmoins nécessaire pour évaluer si votre peau peut

supporter ce traitement. En effet, ce procédé n'est pas totalement inoffensif et entraîne des rougeurs voire un gonflement de l'épiderme les jours suivants l'opération.

Les contre-indications sont particulièrement destinées aux personnes ayant une peau fragile, enceintes, sous traitement (antidépresseurs, antibiotiques) ou souffrant de problèmes cardiaques. Par ailleurs, il faut se protéger du soleil durant les six mois qui suivent la fin des séances.

Le Botox

Autorisée en France depuis moins de dix ans, cette toxine est désormais d'usage courant pour le traitement des rides légères dans les hôpitaux, cliniques et cabinets spécialisés.



Principe

Le Botox, dont le nom scientifique est « toxine botulique de type A », est une protéine purifiée produite en laboratoire. Elle est employée depuis 20 ans par les neurologues pour lutter contre les contractions musculaires du visage, ainsi qu'en ophtalmologie. Le Botox est autorisé en France depuis 2003, soit 10 ans après les États-Unis, l'Australie et le Canada. En France, trois traitements sont utilisés :

- ▶ le Botox, en hôpital ou en clinique ;
- ▶ le Dysport, en hôpital ou en clinique ;
- ▶ le Vistabel, utilisé par les médecins spécialisés en chirurgie plastique reconstructrice et esthétique, en chirurgie de la face et du cou, en chirurgie maxillo-faciale et en dermatologie.



Une ride est forcément associée à un muscle. C'est pourquoi le Botox est utilisé en médecine esthétique sur le muscle de ladite ride pour la rebomber et ensuite la figer.

La toxine botulique est indiquée pour lutter contre les légères rides d'expression du haut du visage, telles que les rides du lion (du nez à la bouche), les



rides de la patte d'oie (coin de l'œil) et les rides de la glabelle (entre les sourcils). En revanche, elle ne traite ni les rides trop marquées ni l'affaissement des tissus. Dans ces différents cas, seul le lifting est efficace.

Par ailleurs, la toxine botulique est contre-indiquée dans certains cas :

grossesse, allaitement, hypersensibilité à la toxine botulique et maladie neuromusculaire. Il faut compter entre 400 € et 600 € pour une séance.

Intervention

Même si le Botox ne comporte pas de risques, l'injection doit être réalisée par un médecin spécialisé et expérimenté.

Une première visite médicale permet de détecter d'éventuelles contre-indications, d'évaluer vos motivations,

de vous expliquer le principe de l'injection, ses résultats et son prix. Au cours de cet entretien, le praticien répond à toutes vos questions et cherche dans vos antécédents médicaux d'éventuelles contre-indications. Vous avez ensuite le temps de réfléchir et de vous décider.



C'est au cours de la deuxième visite médicale que l'injection sera réalisée. Elle est rapide et peu douloureuse. Le médecin pratique alors des micro-injections dans les muscles responsables des rides. C'est un geste simple, qui ne nécessite ni test préalable, ni anesthésie, ni hospitalisation.

Suites



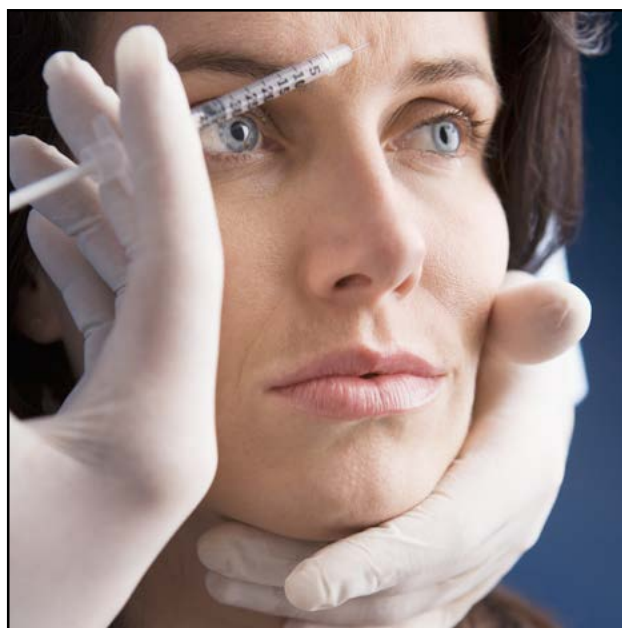
Vous pouvez reprendre une activité normale sitôt sortie de chez votre praticien.

Néanmoins, des effets secondaires, limités et temporaires, peuvent apparaître : maux de têtes, rougeurs, sensations de tension sur le visage pendant quelques jours. Les résultats sont visibles au bout d'une semaine : les muscles sont relâ-

chés, les rides diminuées, la peau du front lisse et le regard semble plus jeune. Le traitement est efficace pendant trois à quatre mois. Il faut donc prévoir une seconde injection six mois après la première, à renouveler tous les ans.

Les problèmes rencontrés suite à une injection de Botox sont principalement liés à une mauvaise technique d'injection.

C'est pour cela qu'il faut absolument faire appel à un médecin spécialisé, seul à même de doser correctement le produit et de l'injecter au bon endroit. Il peut aussi être utile de faire appel au bouche-à-oreille pour trouver un praticien de confiance. Il est aussi nécessaire de vérifier ses qualifications pour être pris en charge dans les meilleures conditions.



Une mauvaise pratique peut être très dommageable, car le produit risque de toucher des muscles voisins, ce qui a pour conséquence de figer temporairement le visage. Pour éviter cela, mieux vaut être traité en hôpital ou en clinique.

Le peeling

Le peeling est une exfoliation de la peau, aussi appelé gommage.

Principe

Le principe de l'exfoliation repose sur l'élimination des couches supérieures de la peau sous l'action d'un produit chimique. Il existe ainsi plusieurs types de peeling :

- ▶ le peeling doux à base d'alpha hydroxyacide, pour atténuer les ridules et améliorer l'éclat du teint ;
- ▶ le peeling moyen à base d'acide trichloracétique, pour atténuer les rides ;
- ▶ le peeling profond au phénol, pour les rides marquées.



Le prix de ce procédé dépend du praticien et de la technique employée. Ainsi, il faut compter environ 80 € pour une séance de peeling doux aux AHA, entre 200 € et 400 € pour un peeling au TCA, et de 500 € à 3 000 € (visage entier) pour un peeling au phénol.

Résultats



Le peeling estompe les rides et permet de redonner une nouvelle fraîcheur à la peau et un teint plus éclatant. Le médecin utilise un produit chimique plus ou moins puissant. Il est possible que des brûlures ou des douleurs puissent survenir durant l'application du produit ou après. Les contre-indications sont donc destinées aux personnes

souffrant d'une maladie de la peau, de problèmes de cicatrisation ou liés à un système immunitaire défaillant.

La dermabrasion

La dermabrasion est une technique qui atténue les effets du vieillissement par abrasion de la peau.

Principe

L'abrasion est un procédé qui permet d'enlever une couche d'une surface en grattant ou en frottant. Cette technique ne doit pas être confondue avec la micro-dermabrasion, qui n'est pas un acte chirurgical, mais un soin esthétique pouvant être réalisé en institut de beauté, voire à domicile.

Ainsi, sous l'effet mécanique d'une petite meule sur la peau, la dermabrasion permet d'ôter une couche superficielle de la peau. La couche superficielle est comme brossée, laissant la place aux nouvelles cellules de se développer et de générer ainsi une peau « neuve ».



Une séance de dermabrasion dure entre trente et quarante-cinq minutes ; elle se pratique sous anesthésie locale. Une séance coûte entre 600 € et 900 € environ.

Résultats

La dermabrasion est efficace pour éliminer ou atténuer les rides, les ridules, les taches brunes, mais aussi les cicatrices dues à l'acné et la couperose.

Les contre-indications sont destinées aux personnes atteintes d'une maladie de la peau et avec une peau fragile, souffrant de problèmes de cicatrisation ou avec un système immunitaire défaillant.

Le collagène

Utilisé depuis 20 ans en France, le collagène a largement fait ses preuves.

Principe

En injectant du collagène avec une fine aiguille, il est possible d'effacer les rides et ridules.

Le collagène injecté vient alors gonfler les rides. Ce geste est pratiqué par un chirurgien esthétique.

Le collagène bovin purifié est le plus fréquemment utilisé. Il nécessite cependant des tests cutanés au préalable, car il peut provoquer des allergies.

En parallèle, le collagène humain est employé en France depuis quatre ans. Très efficace, il est également plus cher, mais son utilisation ne nécessite pas de test préalable.



L'intervention s'effectue souvent sans anesthésie, néanmoins, certains médecins préfèrent la réaliser sous anesthésie locale. Une séance dure entre vingt et trente minutes et n'entraîne pas, ou peu, de rougeurs ou gonflements. Une injection de collagène coûte entre 150 € et 350 € environ selon le praticien et la dose injectée.

Les contre-indications à l'injection au collagène sont destinées aux personnes souffrant d'une maladie de la peau et aux femmes enceintes.

Résultats

Les résultats de l'injection au collagène sont observés immédiatement après l'acte médical. Les rides peu profondes sont effacées pour redonner une impression de jeunesse à votre peau.

Les résultats sont visibles jusqu'à six mois. Il est donc conseillé de réaliser des injections d'entretien chaque année.

L'acide hyaluronique

L'acide hyaluronique est une molécule présente dans notre organisme.

Principe

L'acide hyaluronique capte l'eau pour hydrater la peau. Résultat : la peau se regonfle et les rides disparaissent.

L'injection s'effectue sous la peau, à l'aide d'une aiguille très fine. De petites rougeurs et gonflements peuvent apparaître et persister pendant quelques jours. Ces dernières sont plus fréquentes qu'avec le collagène, notamment pour les personnes ayant la peau très fine.



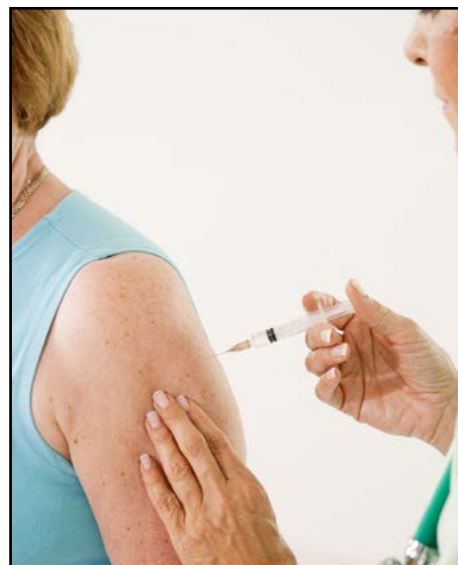
Au bout de neuf mois environ, le produit se résorbe. Il est donc nécessaire de renouveler l'intervention tous les six à dix mois en moyenne.

L'acide hyaluronique est indiqué pour traiter les rides fines et profondes du bas du visage. Cela concerne donc les joues, les pommettes, le menton, les pattes d'oie, les plis d'amertume (des côtés de la bouche jusqu'au menton) et les sillons naso-géniens (des ailes du nez jusqu'aux lèvres).

Le test préalable d'acide hyaluronique n'est pas obligatoire, mais fortement conseillé. Il s'agit d'injecter deux semaines avant l'intervention une microgoutte de HA dans le bras.

Si vous réagissez, mieux vaut annuler l'intervention. Par ailleurs, les injections doivent être traitées au cas par cas par le médecin : doses, type de HA. L'intervention en elle-même peut durer de vingt à trente minutes, selon les zones à traiter.

Une séance coûte entre 150 € et 350 € environ selon le praticien et la dose injectée.



Résultats



L'effet de l'acide hyaluronique sur les rides est immédiatement visible, mais il faut attendre une dizaine de jours pour observer le résultat définitif, temps nécessaire pour que le corps assimile l'acide hyaluronique.

Le dessèchement de la peau disparaît progressivement pour laisser place à une peau hydratée.

Les résultats sont visibles jusqu'à dix mois. Il est nécessaire, au-delà de cette échéance, de renouveler l'injection pour assurer un résultat continu.

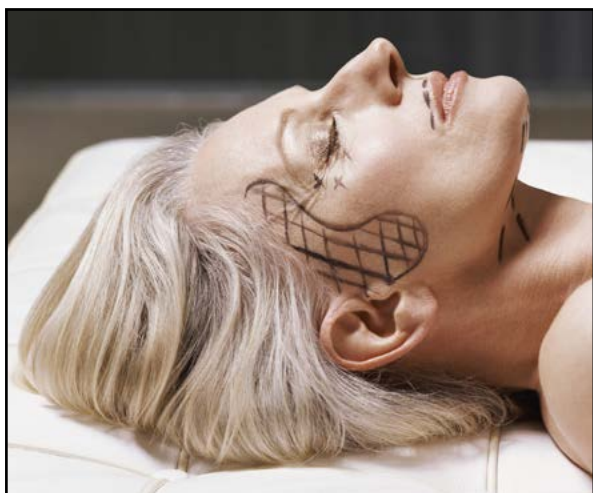
L'acide hyaluronique entraîne de plus peu d'effets secondaires ; seuls certains risques

allergiques sont à craindre, même s'ils sont temporaires. L'injection de HA est réversible, puisque le produit disparaît au bout de six à douze mois dans l'organisme.

Le remaillage

Le remaillage est un procédé de médecine esthétique qui permet de redonner du tonus à une peau distendue en créant un maillage de fil d'or sous la peau.

Principe



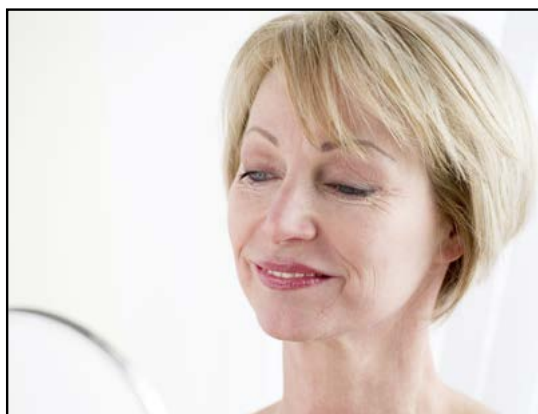
Des fils d'or très fins sont introduits sous la peau et disposés de façon à créer un maillage, autrement dit, un quadrillage de fils d'or.

En présence de ces fils d'or, les cellules de la peau vont réagir au corps étranger en provoquant la fabrication de tissus, notamment du collagène. Les rides sont ensuite comblées grâce à cette production de tissus. La séance

de remaillage dure environ une heure et il faut compter en moyenne 1 000 €, en fonction du praticien.

Résultats

La production de fibres de collagène se fait progressivement par l'organisme, c'est pourquoi les résultats du remaillage sont visibles au bout de trois mois et peuvent durer jusqu'à cinq ans. En effet, les fils d'or utilisés sont résorbables et finissent par se désagréger au bout de cinq ans. En théorie, l'or ne provoque pas de réactions allergiques. Il est néanmoins nécessaire de consulter un médecin pour prendre en compte l'état général de votre peau. Renseignez-vous auprès de plusieurs spécialistes avant de prendre une décision.



Attention : *le remaillage est sujet à controverse, les médecins pratiquant cette méthode ne sont pas nombreux.*

Le masque biothermique

Le masque biothermique est un soin naturel qui aide à prévenir les effets du vieillissement et corrige les petits problèmes de peau.

Principe

Un masque biothermique consiste en l'application d'un masque sur la peau composé, entre autres, de sels minéraux (aluminium, fer, sodium, silice), de vitamines A acides et d'eau.

Le mélange provoque une sensation de chaleur sur la peau. Ceci permet la dilatation des pores qui absorberont les différents actifs du masque.

La chaleur a aussi un effet relaxant et fait du masque biothermique un soin de beauté et de bien-être.

Un masque biothermique coûte de 10 € à 150 €.



Résultats

Le masque biothermique réhydrate et nourrit la peau grâce aux principes actifs. L'épiderme retrouve sa souplesse et est éliminé de ses impuretés pour laisser place à une peau plus « fraîche ».

Il est donc efficace pour prévenir les effets du vieillissement, comme la sécheresse de la peau, pour traiter l'acné et pour réguler les peaux grasses.

L'électroridopuncture

L'électroridopuncture est une méthode qui repose sur la stimulation de la production de collagène pour combler naturellement les rides et raffermir la peau.

Principe

L'électroridopuncture, aussi appelée électroridolyse, consiste à introduire sous la peau une aiguille très fine, au niveau d'une ride. Un courant électrique est ensuite envoyé dans le fil pour stimuler les cellules de la peau, en particulier la formation de collagène. Les nouvelles fibres de collagène viennent alors combler les rides pour redonner un effet lissé à la peau.



Les contre-indications concernent les personnes ayant des problèmes cardiaques. Comptez entre 40 € et 80 € la séance selon le praticien.

Résultats



La production de fibres de collagène se fait progressivement par l'organisme, c'est pourquoi les résultats de l'électroridopuncture sont visibles au bout de deux semaines. L'électroridopuncture n'est efficace que sur les rides peu profondes. Au moins quatre séances de trente minutes à une heure sont nécessaires pour un résultat visible.

La photomodulation

La photomodulation est une méthode qui stimule la production de collagène sous l'effet de la lumière.

Principe

La photomodulation utilise la lumière jaune : rayonnement entre 580 nm et 590 nm.

Cette lumière pénètre dans la peau, mais uniquement dans les couches superficielles, n'engendrant ainsi aucun dommage de l'épiderme. Sous l'effet de cette lumière, la production de collagène est stimulée, permettant ainsi de combler les rides.



Comptez entre 50 € et 150 € par séance selon le praticien et la zone à traiter.

Cependant, cette technique relativement récente peut connaître de grandes variations de prix, alors n'hésitez pas à comparer les tarifs de plusieurs médecins !

Résultats

La photomodulation réduirait les effets du vieillissement tels que les rides. Néanmoins, ses résultats sont controversés au sein du corps médical, certains parlent ainsi d'effet placebo.

N'hésitez pas à consulter plusieurs médecins avant de prendre votre décision, surtout qu'il est préconisé de suivre plusieurs séances.

La chirurgie esthétique

La chirurgie esthétique propose également des solutions pour lutter contre les rides comme le lifting, le lifting express et le lipofilling.

Lifting

Le lifting permet de rajeunir de 10 ans : il stabilise le vieillissement de la peau en retendant les tissus.

L'affaissement de la peau et des traits du visage peut entraîner l'allongement ou la perte de l'ovale du visage, l'affaissement des pommettes, l'apparition d'un creux au milieu des joues, l'apparition de bajoues, ou encore le creusement des rides d'expression.



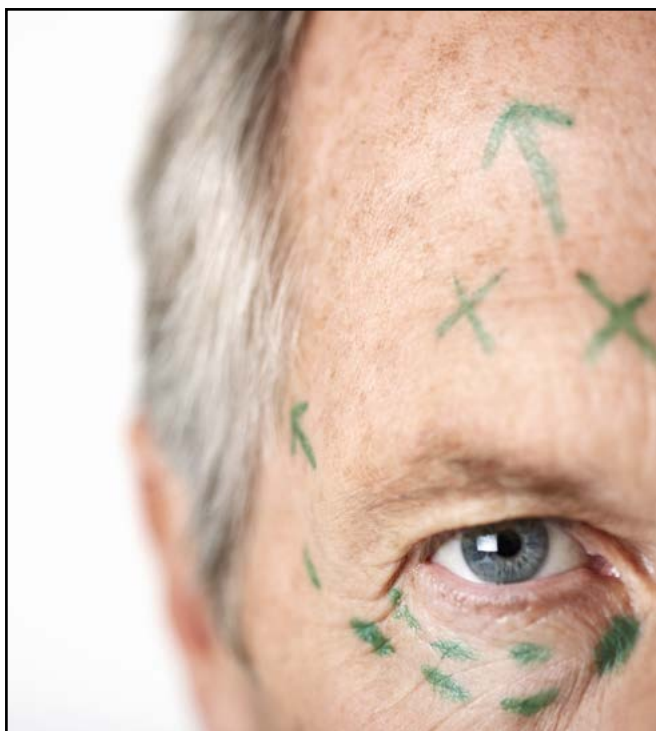
Le lifting a pour but de corriger cela. Un lifting n'est pas nécessaire avant 40 ans, mais il sera plus durable s'il est réalisé avant 60 ans.

Lors d'une visite préalable, le chirurgien décide de la nécessité de l'intervention selon votre âge, la forme de votre visage, la qualité de votre peau, votre consommation ou non de tabac et vos antécédents médicaux. La durée de vie d'un lifting varie de huit à dix ans.

En effet, il s'altère, puisque le processus de vieillissement de la peau continue. Il peut toutefois être refait, une ou deux fois, mais le terrain opératoire est plus délicat après une première intervention.

Le lifting est une opération de chirurgie esthétique très répandue qui consiste à « tirer » la peau distendue sous l'effet du vieillissement. Un lifting se pratique sous anesthésie générale. Une hospitalisation de minimum 24 h est

nécessaire selon l'opération. En pratique, des incisions sont effectuées, selon la partie à retendre, au niveau de la tempe, de l'oreille (à l'arrière et au lobe), de la nuque.



La peau ainsi que les muscles sont ensuite tendus. Le lifting classique consiste donc à éliminer l'excédent de peau, à repositionner les muscles si cela est nécessaire et à remettre la peau en tension. Les résultats sont alors définitifs.

Le lifting endoscopique permet, quant à lui, d'éviter les cicatrices, car l'opération se fait à l'aide d'une mini-caméra introduite par de petites incisions faites dans les cheveux. Cette méthode permet de traiter tout le haut du visage (entre le front et la bouche).

Enfin, le lifting étagé est destiné aux personnes âgées de 40 ans qui veulent réaliser une action préventive contre le vieillissement. Par petites touches, le chirurgien repositionne les tissus du visage. Les douleurs et les cicatrices sont peu marquées.

Après l'opération, le visage est enflé et tuméfié pendant une dizaine de jours. Durant un mois environ, la peau reste complètement insensible, voire « cartonnée ».

Il faut attendre au moins trois semaines avant de reprendre une activité professionnelle, sauf pour le lifting étagé qui permet la reprise d'une activité normale au bout de huit à dix jours.

Les fils sont enlevés entre le septième et le quinzième jour suivant l'intervention. Les premiers résultats sont visibles dès la fin du premier mois, mais il faut attendre six mois pour observer les résultats définitifs.



Il existe cependant des risques durant et après l'acte chirurgical qui peuvent conduire à un résultat disgracieux ou des complications (infection). Cette opération est pratiquée uniquement par un chirurgien. Renseignez-vous auprès de plusieurs médecins avant de prendre votre décision.

Les prix d'un lifting varient énormément en fonction de la zone liftée. Comptez par exemple :

- ▶ de 4 000 € à 6 000 € environ pour un lifting du visage et du cou ;
- ▶ de 1 000 € à 2 500 € pour un lifting des sourcils ;
- ▶ environ 1 000 € pour un lifting des paupières supérieures.

N'hésitez pas à consulter les tarifs de plusieurs chirurgiens esthétiques avant de faire votre choix !

Lifting express

Le lifting express ou douceur se développe de plus en plus en France pour répondre à la demande des patients ne souhaitant pas avoir recours à un lifting classique, aux suites opératoires longues et douloureuses. Il s'agit en quelque sorte d'une chirurgie à la carte qui traite de façon ciblée les zones à problèmes. Le lifting express a donc recours à des injections de Botox pour le front et les yeux, à l'ablation de la peau en excès des paupières supérieures tombantes, au lipofilling pour combler pommettes et sillons, au laser pour estomper les ridules, etc.



Réalisé sous simple anesthésie locale, il ne nécessite que quelques heures en clinique. De plus, les cicatrices sont inexistantes ou très peu visibles. Il permet donc de retourner à la vie sociale rapidement.

Son prix dépend du nombre et du type d'interventions pratiquées. Pour un lifting express complet, comptez environ 2 000 € à 3 000 €.

Lipofilling



Le lipofilling est une technique qui permet d'atténuer l'aspect des rides et de redonner une nouvelle jeunesse à votre visage. Il consiste à combler les rides par injection de graisse prélevée sur le patient au niveau des cuisses, des hanches ou du ventre.

Le lipofilling s'effectue sous anesthésie locale et dure environ 1 h. Les résultats varient d'une personne à l'autre et selon la zone à traiter. Ils sont visibles dès la deuxième semaine, mais il faut attendre trois mois pour apprécier le résultat final. Dans certains cas, une nouvelle intervention peut être nécessaire passé ce délai, mais la plupart du temps, une seule suffit.

L'avantage du lipofilling est qu'il n'existe aucun risque d'allergie, puisque la graisse injectée appartient au patient lui-même. Tout le monde peut donc avoir recours sans risque à cette technique de comblement des rides.

Compter entre 700 € et 900 € environ.

Pour aller plus loin

Astuces

Lifting, mini-lifting ou injections ? Que propose un chirurgien esthétique ?

 par Dr Louafi Adel

Quelle est la meilleure solution entre les injections, le lifting du visage ou le mini-lifting ?

En fait, toutes ces solutions sont complémentaires. Les injections sont efficaces au début, quand les premiers signes apparaissent, avec les premières rides et les sillons qui se marquent. Elles sont à renouveler en général tous les six mois pour conserver un bon résultat. On peut alors commencer des injections de HA, éventuellement couplées à du Botox pour atténuer les rides.

Mais, quand le relâchement de la peau commence à apparaître et que l'ovale du visage se relâche, le mini-lifting est une solution beaucoup plus efficace et durable. L'opération dure environ deux heures, et le retour à domicile peut souvent se faire le jour même.

Le mini-lifting est une technique nouvelle qui permet de redessiner l'ovale du visage en retendant très légèrement la peau, mais aussi les tissus sous-cutanés (appelé SMAS par les chirurgiens esthétiques).

Cette remise en tension est très précise, puisqu'elle est réalisée directement sous contrôle de la vue de façon à donner le bon « dosage » et à garder un effet naturel. On peut aussi associer ce geste à une chirurgie esthétique des paupières (ou blépharoplastie). Le résultat d'un mini-lifting est beaucoup plus durable, de cinq à dix ans.

Plus tard, un lifting bas du visage plus étendu sera toujours possible. Le chirurgien esthétique vous présentera alors toutes les solutions possibles, de la plus simple, mais aussi la plus éphémère (injections d'acide hyaluronique), à la plus « technique », mais aussi la plus durable.

En étant à vos côtés et en vous accompagnant à chaque étape, votre chirurgien esthétique va pouvoir vous proposer à chaque moment de votre vie la meilleure solution en fonction de vos envies.

Le prix des injections commence à partir de 250 €. Le tarif d'un mini-lifting ou d'un lifting du visage varie beaucoup en fonction de la notoriété du chirurgien, du travail à effectuer, des frais de clinique, etc. À titre indicatif, comptez à partir de 4 000 € pour un lifting en général. Par ailleurs, un devis personnalisé est toujours remis lors de la première consultation.

Botox : efficacité et contre-indications

Contrairement à ce que l'on peut parfois entendre, le Botox n'est pas une solution qui convient à tous ! En effet, il n'est efficace que sur les rides jeunes ; lorsqu'elles sont profondes, il faut opter pour un autre traitement anti-rides. D'autre part, le Botox est contre-indiqué dans certains cas spécifiques.

Les rides jeunes correspondent le plus souvent aux rides d'expression, formées par la contraction régulière de certains muscles du visage. Il s'agit principalement des rides dites du lion, de la patte d'oie ou encore, de la gabelle.

À l'inverse, les rides profondes restent visibles lorsque votre visage est au repos, sans expression. Elles sont généralement dues à la vieillesse de la peau et aux expositions solaires prolongées.

Le Botox est donc une solution bien spécifique, qui ne peut venir à bout que des rides jeunes. En effet, le Botox n'agit pas sur les rides elles-mêmes, mais sur les muscles sous-cutanés. Relaxés par l'injection, les muscles se contractent moins, évitant l'approfondissement des rides. Ainsi, dès lors que vous souhaitez vous débarrasser de rides plus profondes, il faudra opter pour un autre produit à injecter qui, lui, aura pour effet de combler les sillons des rides : l'acide hyaluronique.

Par ailleurs, les injections de Botox sont formellement contre-indiquées en cas de grossesse, allaitement, maladie neuromusculaire (ex. : myasthénie), allergie ou hypersensibilité à l'un des composants du Botox, traitement anticoagulant récent, infection à l'endroit de la zone à injecter, prise de certains antibiotiques : famille des aminosides. Indiquez toujours au praticien les éventuels traitements médicamenteux en cours.

D'autre part, il est conseillé d'éviter l'aspirine et les anti-inflammatoires pendant les huit jours qui précèdent l'injection, et ce, afin de ne pas favoriser l'apparition de petits hématomes. Après l'injection, ne touchez pas la zone concernée durant 24 h et pensez, pendant trois jours, à contracter les muscles trois fois par jour pendant quelques secondes.

Il est aussi recommandé de rester debout ou en tout cas d'éviter au maximum les positions où la tête est orientée vers le bas. Ne vous allongez pas non plus juste après la séance et ne prenez pas l'avion dans les trois heures qui suivent.

Questions/réponses de pro

Spécialiste de l'électroridopuncture

Par quel praticien peut-on bénéficier d'un électroridopuncture ?

 Question de Framboise

• Réponse de Lili36

Un médecin spécialisé en dermatologie esthétique sera le plus indiqué.

Différence entre médecine et chirurgie esthétique

Quelle est la subtile différence entre chirurgie esthétique et médecine esthétique ?

 Question d'Arétha

• Réponse du Dr Louafi Adel

La médecine esthétique utilise des méthodes de comblement des rides en général (acide hyaluronique...). Le résultat dure quelques mois.

Quand l'excès de peau devient un peu plus important et l'ovale du visage moins bien dessiné, un lifting, opération réalisée par un chirurgien esthétique, donne un rajeunissement plus net et plus durable (une dizaine d'années en général).

Le chirurgien qualifié en chirurgie plastique, esthétique et reconstructrice peut proposer soit des injections de Botox ou d'acide hyaluronique, soit un mini-lifting ou un lifting, soit l'association des deux en fonction des souhaits du patient et de l'ovale du visage.

Délai entre deux peelings

J'aimerais savoir combien de temps il faut attendre entre deux séances de peeling superficiel.

 Question de Latifa

► Réponse de Lili36

Il faut attendre une quinzaine de jours.

► Réponse du Dr Christelle Santini

Les séances de peeling superficiel doivent être espacées de quinze jours à trois semaines maximum.

Injections de Botox

Les médecins esthétiques sont-ils habilités à effectuer des injections de toxine botulique ?

 Question de GerD

► Réponse de Pédébé

Ces injections peuvent être réalisées par les chirurgiens plasticiens, les chirurgiens de la face, les dermatologues et les ophtalmologistes.

► Réponse de Nofre06

Oui, les médecins esthétiques, dermatologues ou tout médecin ayant fait une formation est habilité à faire des injections de Botox.

Botox et acide hyaluronique

J'ai déjà eu plusieurs injections de Botox, mais ces dernières coûtent cher. Je voudrais les remplacer par des injections de HA. Quel est le produit le plus efficace ?

 Question de Karluche

► Réponse de Costes

Le Botox, donc la toxine botulique, agit comme un paralysant. Il provoque ainsi des paralysies musculaires ciblées et atténue les rides. Quant à l'acide hyaluronique, il est utilisé comme produit de comblement des rides, en remplacement du collagène.

Bref, des applications et des fonctions différentes, même si le but recherché est le même. Pour le reste, demandez conseil à un médecin esthétique.

L'avantage de l'acide hyaluronique reste qu'à la différence de la toxine botulique, ce n'est pas un poison mortel et qu'il n'y a donc pas de risques majeurs et irréversibles en cas de complications.

Âge pour un traitement au laser

J'ai 53 ans, puis-je pratiquer un traitement au laser ? Quelles sont les meilleures solutions pour un visage qui s'affaisse et pour le traitement des rides ?

 Question de Mimi

► Réponse de Pédébé

Il n'y a pas réellement d'âge limite pour ce type d'interventions, mais à 50 ans, cela ne devrait poser aucun problème.

Méthodes d'abrasion de la peau

Quelles sont les différentes méthodes d'abrasion de la peau ?

 Question de Robine512

► Réponse du Dr Louafi Adel

On peut faire un peeling chimique ou mécanique. Le peeling chimique permet de nettoyer les couches plus superficielles. Il se fait en cabinet avec l'application d'un produit légèrement acide puis d'un neutralisant. Plusieurs séances sont nécessaires en général.

Le peeling mécanique se fait avec un instrument fin qui abrase mécaniquement les zones traitées. Il est plus profond.

Un masque biothermique

Quelle est l'utilité d'un masque biothermique contre le vieillissement de la peau ?

 Question de Chloé125

► Réponse de Craquotte

Le masque biothermique permet de prévenir les effets du vieillissement, comme la sécheresse de la peau, de traiter l'acné et de réguler les peaux grasses grâce à ces principes actifs.

Le masque biothermique est aussi un soin bien-être grâce à son effet chauffant.

Lexique

Anesthésie générale

Acte médical entraînant la suspension temporaire de la conscience et de la sensibilité.

Botox

Toxine permettant de lutter contre les contractions musculaires du visage, utilisée pour le comblement des rides.

Chirurgie plastique

Spécialité chirurgicale qui traite la forme et les fonctions du corps.

Chirurgie esthétique

Spécialité chirurgicale ayant pour objectif l'amélioration de l'apparence d'un individu.

Dépigmentation

Perte de pigmentation, c'est-à-dire de la couleur naturelle de la peau.

Guarana

Arbuste originaire de l'Amazonie brésilienne, connu pour ses propriétés stimulantes.

Lifting

Opération de chirurgie esthétique visant à corriger l'affaissement de la peau (visage, bras, cou...).

Sébum

Substance sécrétée par les cellules de la peau, semblable à un film protecteur pour la peau.

UVA

Ultraviolets A, soit des rayonnements provenant du soleil, responsables du bronzage de la peau.

UVB

Ultraviolets B, soit des rayonnements provenant du soleil, responsables du bronzage et des « coups de soleil ».

Index des questions et des astuces

I. Comprendre le vieillissement de la peau	9
Quelques conseils pour combattre la cellulite	22
Des plantes, pour une ligne parfaite et un teint éclatant	22
Peau d'orange et vieillissement de la peau	24
Traitement contre les taches brunes	24
Facteurs du vieillissement de la peau	25
Prendre soin d'une peau sèche	25
Cellulite : les aliments à éviter	25
Rides du lion	26
Lutter contre une peau grasse	27
Efficacité des crèmes anti-cellulite	27
Traitements anti-cellulite naturels	28
Cellulite et âge	28
II. Prendre soin de sa peau pour prévenir les rides	29
Le peeling chimique : un effet bonne mine !	37
Quelques précautions dans la lutte anti-rides !	37
Rides et huile d'argan	38
Relâchement du visage	38
Les soins contour des yeux	38
Peau mature : lotions et crèmes hydratantes	40
Du silicone contre les rides	40
Nettoyage du visage	40
III. La médecine et la chirurgie anti-rides	42
Lifting, mini-lifting ou injections ? Que propose un chirurgien esthétique ?	61
Botox : efficacité et contre-indications	62
Spécialiste de l'électroridopuncture	63
Différence entre médecine et chirurgie esthétique	63
Délai entre deux peelings	63
Injections de Botox	64
Botox et acide hyaluronique	64
Âge pour un traitement au laser	65
Méthodes d'abrasion de la peau	65
Un masque biothermique	65

Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.

Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces pros savent de quoi ils parlent !

Beepgal – Membre pro

Conseil en amincissement, rajeunissement, soin de la peau, prévention et santé. Distribution de technologies anti-âge naturelles.

Départements d'intervention : France
Téléphone mobile : 06 86 28 91 74

Estetik@Paris – Membre pro

Centre médical esthétique spécialisé dans le rajeunissement du visage et du corps : traitement des tâches et des rides, rajeunissement des mains, injection d'acide hyaluronique, épilation longue durée, lifting non chirurgical, etc.

Départements d'intervention : 93
Adresse : 68 boulevard de la République, 92 100 Boulogne-Billancourt
Téléphone fixe : 01 46 20 17 16

Laboratoires des Mascareignes – Membre pro, expert

Laboratoires spécialisés dans les soins biologiques contre l'acné, boutons et rougeurs, basés sur les vertus thérapeutiques de la Carapa Procera.

Départements d'intervention : France + Export
Adresse : E/G Prestations Importateur, rue du Petit Montmarin, 70 000 Vesoul
Téléphone fixe : 09 70 44 74 34

Louafi Adel, chirurgien esthétique – Membre pro, expert

Spécialiste en chirurgie et médecine esthétiques : lifting du visage, minilift, rhinoplastie, augmentation mammaire, implants mammaires, liposuccion, pénoplastie, injections de HA et de Botox, etc.

Départements d'intervention : 75

Adresse : 1 avenue de Lowendal, 75 007 Paris

Téléphone fixe : 01 53 59 90 24

Ma Cuisine Minceur – Membre pro

Vente en ligne de régimes hyperprotéinés, d'ingrédients de cuisine minceur, de produits diététiques bio, conseils, recettes et astuces minceur.

Départements d'intervention : France

Adresse : Le Petit Saint Loup, 01 140 Illiat

Téléphone mobile : 06 28 06 04 06

Ouzala.com – Membre pro

Vente en ligne de soins de bien-être naturels : minceur, antirides, épilation, beauté de la peau, etc.

Départements d'intervention : France + Export

Adresse : Rue de Cambrai, 75 019 Paris

Santini Christelle, chirurgien esthétique – Membre pro

Chirurgien esthétique qualifié auprès de l'Ordre des médecins : Botox, mini-lifting, chirurgie esthétique des paupières, prothèses mammaires, liposuccion, injection d'acide hyaluronique, etc.

Départements d'intervention : 75 | 77 | 78 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95

Adresse : 47 rue Spontini, 75 116 Paris

Téléphone fixe : 01 45 50 18 13

Téléphone mobile : 06 77 48 40 20

Zwilling Nicolas, chirurgien esthétique – Membre pro, expert

Chirurgien spécialisé et qualifié en chirurgie plastique, réparatrice et esthétique, lauréat de la Faculté de médecine à Paris.

Départements d'intervention : 75

Adresse : 2 rue Pierre Demours, 75 017 Paris

Téléphone fixe : 01 45 74 12 25

Trouver un professionnel près de chez vous

Vous voulez gommer ou retarder l'apparition des rides sur votre visage ? Retrouvez tous les spécialistes de l'esthétique près de chez vous grâce à PagesJaunes.



<http://rides.comprendrechoisir.com/annuaire>

FIN