



Ô TEMPS, SUSPENDS TES **RIDES!**

LÉGÈRE OU PLUS INVASIVE, LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE PROPOSE TOUTES SORTES DE SOLUTIONS POUR LIMITER LES EFFETS DE L'ÂGE SUR LE VISAGE. SURVOL DES TECHNIQUES LES PLUS COURANTES EN SUISSE ROMANDE

TEXTE SASKIA GALITCH

Injections de botox ou d'acide hyaluronique, peelings, laser... les méthodes ne manquent pas pour se redonner un petit coup de jeunesse sans avoir à passer par la case bistouri.

Dès lors, de plus en plus de femmes y ont recours: «L'esthétique s'est banalisée, notamment en termes de prix et de gammes de prestations, note Véronique Emmenegger, spécialiste FMH en Dermatologie et cofondatrice de la Clinic Lemanic, à Lausanne, qui relève «une augmentation des demandes d'interventions durant ces dix dernières années». Ce constat est partagé par Pietro di Summa, médecin associé à l'Unité de chirurgie plastique du CHUV ou par Pierre Quinodoz, spécialiste FMH en chirurgie plastique qui opère à Genève: «Il n'y a plus de tabou, c'est entré dans les mœurs et les femmes commencent à consulter dès l'apparition des premières ridules, vers 35 ans.»

«Savoir dire non!»

Ce qu'elles veulent? Des interventions rejuvenisantes *les moins invasives possible*. Est-ce à dire que le lifting classique est *out*? Non. Mais grâce à des solutions alternatives, il peut être repoussé, voire évité.

Au moins pour un temps, relativisent Véronique Emmenegger et Pierre Quinodoz. «Vers la cinquantaine, arrive un moment où les chairs tombent trop et là, il faut arrêter de gonfler et de combler, mais remonter, ce qui peut impliquer une opération chirurgicale», explique le médecin. Sa consœur ajoute: «Même là, on ne peut pas y aller indéfiniment. A trop tirer la peau du front... on risque de ne plus pouvoir fermer les yeux!» Même si une patiente le demande? «On doit savoir dire non et guider la personne vers des méthodes plus adéquates», relève-t-elle. Question d'éthique.

Le bon choix

Le hic, relèvent en chœur les spécialistes, c'est que la médecine esthétique n'étant pas remboursée, la réglementation suisse en la matière est peu restrictive. Si bien que des praticiens pas assez formés et/ou peu scrupuleux peuvent pratiquer en toute liberté. «Avec des résultats qui relèvent parfois du massacre!» déplore Pierre Quinodoz.

À l'instar de ses confrères, il insiste: «Notre but, c'est de mettre en valeur la beauté naturelle de nos patients. Toutefois, aucun acte n'est anodin. Aussi léger paraisse-t-il, il

peut comporter des risques. Alors autant éviter les gens pas sérieux!»

Et comment faire? «D'abord, il faut opter pour un établissement dans lequel exerce un praticien reconnu, de bonne réputation et qui fait si possible partie de la Société suisse de chirurgie plastique, reconstructive et esthétique», conseille le spécialiste. Il ajoute: «Il faut aussi se méfier de quelqu'un qui *pousse* à la consommation!»

Véronique Emmenegger recommande aussi de s'assurer que le traitement sera effectué par LE spécialiste – et non par «une esthéticienne ou une infirmière» Par ailleurs, note-t-elle encore, il est important de se voir proposer une consultation préalable, afin d'établir le protocole approprié à sa problématique, puis des suivis post-intervention. Et de conclure: «Le corps est un organisme vivant que l'on peut en partie sculpter ou soigner, mais non remplacer. Il est donc primordial d'opter d'emblée pour des méthodes dispensées par des spécialistes agréés et expérimentés!» ●

TENSEUR OU DENSIFIEUR: LE BON FIL

Fils tenseurs

C'est quoi? Grâce à leur structure à crans microscopiques «qui font penser à des mini-harpons», précise le Dr Quinodoz, ces fils résorbables à 100% servent à remettre en tension un début de relâchement de l'ovale du visage, dès 40 ans et jusqu'à 60 ans environ.

En pratique: L'intervention se fait en ambulatoire, sous anesthésie locale ou sédation, et dure entre une et deux heures selon la complexité de la pose, qui ne doit être ni trop superficielle ni trop profonde.

Comment ça se passe? Mis en place à l'aide d'une aiguille ultrafine selon un marquage prédéfini, les fils crantés, qui *accrochent* les tissus, sont tirés jusqu'à atteindre la tension désirée – ce qui permet de retendre un petit affaissement, voire de relever des pommettes ou des sourcils.

Combien ça coûte? Dès 3500 fr. env.

Ses +: Une espèce d'*effet lifting* mais sans chirurgie.

Contre-indications? Des allergies connues aux fils de suture.

Récupération: On peut être un peu enflé pendant 5 à 6 jours.

Durée d'action: Entre 2 et 5 ans avant que le relâchement ne reprenne le dessus.

Fils densifieurs

C'est quoi? L'idée de ces fils, qui se résorbent à 100%, c'est de changer la qualité du derme en forçant la production de collagène: quel que soit le corps étranger qu'on met dans la peau, «l'organisme va en produire autour!» note la Dresse Emmenegger.

En pratique: L'intervention se fait en ambulatoire, sous anesthésie locale.

Comment ça se passe? Mis en place à l'aide d'une aiguille fine, ces fils ultrafins sont placés sous la peau dans la ou les zones choisies.

Combien ça coûte? Dès 2200 fr. env.

Contre-indications? Des allergies aux fils de suture.

Récupération: On peut avoir des petits bleus pendant plusieurs jours.

Le bémol: Le résultat n'est pas visible de suite: il faut attendre plusieurs semaines pour que la peau se redensifie clairement.

Durée d'action: Environ 3 ans.

UNE PEAU LISSE GRÂCE AU PEELING

Peeling superficiel

C'est quoi? Il agit de la méthode phare pour éliminer les cellules mortes, uniformiser et *dé-brouiller* le teint. Pour le Dr Pierre Quinodoz, cette technique de *brûlure chimique* peut se comparer à un ponçage au papier de verre.

Comment ça se passe: A l'aide d'une compresse ou d'un coton-tige, le médecin passe (et repasse) sur le visage une solution plus ou moins agressive, souvent à base d'acides de fruits (acide glycolique). Cette lotion est ensuite rincée et une crème cicatrisante est appliquée.

Combien ça coûte? Dès 200 fr. la séance

Contre-indications? Dermatose chronique (psoriasis, eczéma...) ou allergies. **Les Plus:** Il suffit de 3 à 5 séances pour un bon résultat et il se combine facilement avec d'autres traitements.

Récupération: Entre 12 heures et 3 jours, avec un rosissement et une petite desquamation possibles. NB: Il est important d'appliquer une crème apaisante et d'éviter le soleil pendant les semaines suivant le peeling.

Durée d'action: Jusqu'à 6 mois selon le protocole choisi.

Peeling au TCA (acide trichloracétique)

C'est quoi? Plus agressif qu'en version superficielle, ce peeling sert aussi à atténuer ridules ou mini-cicatrices. Il peut donner un effet *blanchissant*.

Comment ça se passe? Après avoir bien dégraissé la peau, le médecin y applique une solution diluée de TCA, un dérivé de l'acide du vinaigre.

Combien ça coûte? Dès 250 fr. la séance.

Contre-indications? Dermatose chronique (psoriasis, eczéma...) ou allergies.

Les Plus, les Moins: Une séance suffit en général, mais le traitement n'est pas agréable: picotements et sensation de brûlure.

Récupération: Compter une bonne semaine de *congé social*: brûlée, la peau rosit et desquame. Pour éviter les complications et les marques, il est important d'appliquer de la crème cicatrisante, de ne pas arracher les petits bouts de peau et d'éviter complètement le soleil pendant plusieurs semaines.

Durée d'action: De 6 à 8 mois.

DÉRIDAGE EN INJECTIONS

Le micro-needling

C'est quoi? Par des micropiqûres, il s'agit de stimuler la production de collagène, de raffermir et d'améliorer l'aspect de la peau.

Comment ça se passe? Le praticien passe sur le visage avec un petit rouleau à micro-aiguilles plus ou moins longues. La séance, de 15 à 20 minutes, est désagréable, voire douloureuse, et se termine par l'application d'un soin spécifique. NB: Il faut compter 3 ou 4 séances pour des résultats éclatants.

Combien ça coûte? Env. 800 fr.

Contre-indications: Grossesse, acné, maladies auto-immunes, prise d'anticoagulants.

Récupération: Au moins 24 heures, avec des rougeurs qui peuvent durer quelques jours.

Durée d'action: De 3 à 4 mois.

Le méso-lift

C'est quoi? Il s'agit de stimuler la production de collagène, de raffermir et d'améliorer l'aspect de la peau par de petites injections superficielles d'un mélange de produits (vitamines, acide hyaluronique fluide, PRP...)

Comment ça se passe? La solution nutritive est injectée via des aiguilles très fines, avec ou sans crème anesthésiante. La séance dure une quinzaine de minutes. Cette technique est excellente préventivement.

Combien ça coûte? Dès 500 fr.

Récupération: En quelques heures, avec de possibles rougeurs.

Durée d'action: De 2 à 3 mois.

La toxine botulique ou botox

C'est quoi? Paralysante, la toxine botulique, via les nerfs, empêche les muscles de se contracter et, du coup, de *riduler*.

Comment ça se passe? Le praticien injecte de toutes petites doses de toxine à l'aide d'une aiguille très fine dans des zones très spécifiques (front, sillon nasogénien...). La séance dure une vingtaine de minutes.

Combien ça coûte? Env. 700 fr.

Contre-indications: grossesse.

Ses risques: Les injections doivent impérativement être réalisées par un médecin pour éviter un surdosage et un effet figé. Voir un ratage – comme une paupière *bloquée*.

Récupération: Immédiate, avec quelques rougeurs. Le résultat est visible après une à deux semaines.

Durée d'action: De 14 à 18 mois selon qu'on a un visage très mobile.

L'acide hyaluronique

C'est quoi? Résorbable, ce gel à base d'acide hyaluronique comble les cernes ou les rides – dont les sillons nasogénien ou *plis d'amar-tume* – et restaure les volumes.

Comment ça se passe? Sous anesthésie locale, le médecin injecte le produit selon la zone et les besoins spécifiques.

Combien ça coûte? Env. 800 fr. l'unité.

Contre-indications: Des allergies connues.

Ses risques: Des réactions cutanées peuvent (rarement) survenir.

Récupération: De 12 à 48 heures, avec de possibles petits bleus.

Durée d'action: Le résultat est visible immédiatement, optimal en quelques jours et dure de 6 à 9 mois (rides et lèvres) – voire 24 mois dans les cernes.

Le PRP

C'est quoi? Le PRP, pour *plasma riche en plaquettes*, est obtenu à partir de son propre sang centrifugé et immédiatement réinjecté dans la peau pour la régénérer, en améliorer la texture, l'illuminer et stimuler la production de collagène. A noter qu'on peut allier le PRP avec d'autres techniques, dont le micro-needling ou le méso-lift.

Comment ça se passe? Le patient se fait prélever un peu de sang, qui est mis dans une centrifugeuse. Quelques minutes plus tard, le plasma est réinjecté dans les cernes, les tempes... bref, où cela semble nécessaire. La séance, qui dure entre une demi-heure et une heure, n'est pas ou peu douloureuse.

Combien ça coûte? Dès 600 fr. Env.

Contre-indications: Maladies sanguines ou auto-immunes, traitements anticoagulants.

Les Plus, les Moins: Le PRP est parfaitement naturel et il n'y a aucun risque d'allergie puisqu'il s'agit de ses propres cellules. Le hic: tout le monde n'a pas la même concentration de plaquettes et il est donc difficile de prévoir les effets réels. A priori, plusieurs séances sont nécessaires.

Récupération: Rapide, avec des rougeurs ou des enflures pendant 24 heures.

Durée d'action: Ses effets s'installent progressivement et durent de deux à quatre mois.

JEUNE AU LASER

Laser fractionné

Comme le soulignent tant la Dresse Emmenegger que les Dr Quinodoz et di Summa, il existe plusieurs types de lasers, utilisés en fonction d'indications très spécifiques. Dans le domaine de l'anti-âge et du *vire-rides*, on parle surtout du laser fractionné.

C'est quoi? Par l'émission de chaleur, le laser crée de micro-trous dans la peau. Leur cicatrisation stimule la production de collagène et permet ainsi de raffermir l'épiderme, de le lisser et de réduire rides ou imperfections.

Comment ça se passe? Avec ou sans anesthésie locale, le médecin déplace son *mitrailleur-laser* doucement sur toute la zone à traiter. Si le passage est répété, l'effet va être plus marqué. Le soin prend de 15 à 60 mn selon la surface de peau.

Combien ça coûte? Dès 800 fr., selon le protocole choisi.

Contre-indications? Peaux foncées, métisses ou asiatiques (risque de problèmes pigmentaires)

Récupération: Compter une dizaine de jours avec des rougeurs et un vilain effet *méchant coup de soleil*. Dès lors, suivre les consignes du médecin est indispensable pour éviter tout risque de taches pigmentaires, par exemple (pas de soleil, appliquer des crèmes de soin, ne pas toucher les petites croûtes qui se forment ni la peau qui pèle...)

«C'est un des traitements dont le résultat est autant lié à la compétence du praticien qu'au comportement post-intervention du patient», note la Dresse Emmenegger.

Durée d'action: Pour les protocoles *anti-rides*, les résultats s'estompent au bout de 3 à 5 ans.