

PLEINE VIE (HORS SERIE)

43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48



N 11/2010

Parution irrégulière

Surface approx. (cm²) : 7257
N° de page : 92-107

Page 1/16



ESTHÉTIQUE

Aujourd'hui, la médecine esthétique, les industries cosmétiques, les spécialistes du bien-être proposent tout un arsenal de soins et d'astuces beauté pour vous aider à retrouver une deuxième jeunesse.

- 92 RAJEUNIR DE 10 ANS AVEC LE MAQUILLAGE ANTI-ÂGE
- 95 DE L'ÉCLAT AVEC LE MÉSOLIFT
- 96 DES INJECTIONS PLUS NATURE
- 98 GARDEZ LE SOURIRE
- 99 LES IMPLANTS À LA RESCOUSSE
- 100 LES MACHINES POUR LE CORPS
- 102 VOS QUESTIONS AUX EXPERTS
- 104 DES TECHNOLOGIES CIBLÉES



© Tom Grill / Corbis

ESTHÉTIQUE

RAJEUNIR DE 10 ANS LE MAQUILLAGE ANTI

Il suffit parfois de quelques trucs et astuces de maquillage pour retrouver un teint éclatant et gommer les signes évidents de l'âge. Découvrez nos secrets bluffants et notre sélection de produits.

Gagner 10 ans en l'espace de dix minutes, c'est possible, à condition de respecter trois grands principes.

Un teint sans défauts

Un fond de teint hydratant

Certaines peaux un peu fragiles supportent mal les fonds de teint, qui ont tendance à les assécher. Si c'est votre cas, soyez attentives à leur composition et privilégiez les fonds de teint hydratants. N'oubliez pas qu'il faut appliquer une base hydratante avant votre fond de teint. Si, malgré tout, vous n'en êtes pas satisfaite, pensez aux crèmes teintées, qui sont moins couvrantes que les fonds de teint, mais riches en agents hydratants.

Cette nouvelle formule hydrate et préserve la souplesse de votre peau pour un teint

repulpé et éclatant de beauté, Affinitone, Gerney Maybelline, 30 ml, 9,90 €.

Un fond de teint anti-âge

Il existe des gammes de fonds de teint à effet « lifting » qui sont particulièrement riches en actifs lissants et en pigments réflecteurs de lumière. Le principe est de défatiguer votre peau en la « défroissant » et assurer une réflexion optimale de la lumière pour que les petites rides, les microreliefs ou les défauts de pigmentation se voient moins.

Fond de teint antirides à la texture élastique, effet lifting et éclat longue durée, Fond de Teint Anti-Âge Réparateur SPF 15, Clinique, 30 ml, 35 €.

Plus qu'un fond de teint, c'est une texture gorgée de pigments remodelants, Beauty Lift, Nivea, 30 ml, 12,40 €.

DES ONGLES EN BÉTON

Avec un fortifiant efficace. Les ongles qui se dédoublent ou se cassent, c'est terminé grâce au vernis soin. Enrichi en protéines de blé hydrolysées et en vitamine E, il transforme les ongles fragiles en quinze jours. Deux couches tous les deux jours et la magie opère. La formule gagnante : Nail Envy, Fortifiant pour les ongles, Effet brillant, OPI, 26,60 € les 15 ml. (Sephora).

Une protection contre le photovieillissement

Que ce soit en hiver, lorsque le soleil est timide, ou en été, quand il est éclatant, la peau est dans tous les cas attaquée par les UVA, qui favorisent la production de radicaux libres. Certains dermatologues préconisent l'utilisation d'une crème solaire même en hiver. Les fonds de teint peuvent aussi être une protection efficace contre ces méfaits. Il suffit simplement de vérifier qu'ils contiennent des filtres anti-UV.

Enrichi en hormones végétales pour la prévention du photovieillissement et une action anti-âge, Fluide Anti-âge Protection UV SPF 20, Yves Rocher, 40 ml, 25,50 €.

LE GUIDE SANTÉ & BIEN-ÊTRE APRÈS 50 ANS
HORS-SÉRIE PLEINE VIE

AVEC -ÂGE

Des bases correctrices contre les petits défauts

Rougeurs diffuses, cernes, petits boutons, taches de naissance ou de vieillesse... Les correcteurs de teint sont conçus pour faire disparaître ces petites imperfections qui vous complexent. Plus couvrants que les fonds de teint classiques, car plus riches en pigments et, en général, à haute tolérance dermatologique, ils se déclinent selon le problème à traiter.

Camouflage des imperfections des peaux normales, mixtes à grasses, Crème de teint compacte texture oil-free, Avène, 9,5 g, 17,25 €.

Quelle base pour ma carnation ?

> **Le correcteur de teint vert**, pour la couperose et les rougeurs diffuses. À déposer localement, poudrez et appliquez votre fond de teint.



© Fotolia

ZOOM

INFOS PLUS

L'éclat encapsulé

À 50 ans, il est nécessaire de donner un coup de pouce à la peau. Les compléments alimentaires sont les pourfendeurs des radicaux libres, principaux agents du vieillissement cutané. Ces petites gélules, gorgées d'oligoéléments et des vitamines les plus profitables pour l'éclat de la peau, contribueront aussi à sublimer votre maquillage.

- **Imedeen prime Renewal, un mois de traitement, 75 €.** *Derm, nutrition anti-âge, Laboratoire Léro, un mois de traitement, 22 €.*
- **Innéov anti-âge fermenté, deux comprimés par jour, 22 €.** *(En pharmacie et parapharmacie).*

> **Le correcteur de teint jaune**, pour des cernes bleutés.

> **Le correcteur beige**, pour les petits boutons.

Le conseil d'Anne Chamoyan, experte maquillage chez Sisley, pour choisir la teinte de son fond de teint :

Les teintes dépendent évidemment des carnations. En règle générale, il faut choisir une couleur de fond de teint ou de poudre, un peu plus claire que sa carnation, pour accentuer la luminosité et donner de l'éclat.

Mon conseil : appliquez des textures plutôt transparentes que couvrantes, plus légères à travailler, afin d'éviter les empâtements. Et mon petit secret en plus, c'est d'utiliser des produits dotés de pigments réflecteurs de lumière qui diminuent visiblement rides et ridules par effet d'optique.

LES SECRETS D'UN REGARD PÉTILLANT

Les paupières se voilent jusqu'aux sourcils d'un fard irisé très pâle pour éclairer le regard. Les coins extérieurs sont ombrés avec un ton mauve ou rose un peu plus soutenu. Pour celles

qui portent des lunettes, un crayon gris peut venir souligner le contour de l'œil. Le regard est « ouvert » avec une touche de mascara, brun ou prune, pour rester dans l'harmonie.

Une texture douce et lissante qui ne migre pas, enrichie d'un actif antipollution pour préserver l'épiderme fragile des paupières, • **Palette Quatuor N° 10, Les Pastels, Clarins, 39,60 €.**



© Fotolia

Des lèvres pulpeuses

Gomez pour lisser

Froid, vent, UV... et voilà que se forment de vilaines petites peaux. Comme pour le corps ou le visage, pensez à l'opération gommage à l'aide de soins ciblés. Il vous suffira de masser vos lèvres quelques secondes avec le doigt, puis d'enlever le surplus avec un mouchoir en papier pour retrouver une bouche toute douce.

Les gestes à éviter : débarrassez-vous de vos rouges à lèvres foncés, marron, brun ou prune. Passé un certain âge, les couleurs sombres sur les lèvres durcissent et vieillissent le visage. Il en est de même pour des couleurs comme l'orange, trop artificiel, ainsi que les teintes trop claires, comme les beiges, qui ternissent. La bouche doit au contraire être gourmande. Et ne dessinez pas vos lèvres avec un crayon contour trop foncé. Les fards doivent toujours être fondus.

Rajeunissez avec la bonne couleur

Grenat, framboise, coquelicot, cerise, fuchsia... Optez pour des textures crémeuses et satinées, surtout pas mates, et, pour repulper visuellement vos lèvres, terminez par une touche de gloss sur le bombé, au centre de la lèvre inférieure.

Astuce : pour obtenir 30 % de volume en plus et atténuer les ridules sans passer par la case injection, on mise sur les gloss repulpeurs, colorés ou non, dont les formules stimulent la synthèse du collagène et de l'acide hyaluronique. Ça pique un peu au début, mais les résultats sont là en un mois.

- Une texture crémeuse enrichie d'un sérum anti-âge pour sublimer les lèvres et les regalber jour après jour, Rouge à lèvres Color Riche sérum, L'Oréal Paris, 14 €. 12 nuances.
- Un gloss qui se colore au contact des lèvres, enrichi de vitamine E et d'antioxydants, Gloss Rose Exclusif, Bourjois, 12,99 €.

Des sourcils bien définis

Apprenez l'épilation sculpture

Commencez par bien vous équiper. Il vous faut : une pince à épiler, une brosse à sourcils, un crayon clair et un crayon foncé, spécial sourcils. Avec une telle trousse à outils, impossible de rater votre séance épilation !

Première étape : brossez les sourcils vers le haut, en respectant le sens de la pousse du poil.

Deuxième étape : prenez les mesures de vos sourcils selon trois lignes directrices :

> Ligne 1 : aile du nez + coin intérieur de l'œil = début du sourcil.

> Ligne 2 : aile du nez + coin extérieur de l'œil = fin du sourcil.

> Ligne 3 : commissure des lèvres + côté externe de l'iris = arche du sourcil.

Marquez ces trois points avec un crayon clair.

Troisième étape : dessinez vos sourcils.

> Ne perdez pas de vue les trois points que vous venez de dessiner.

Brossez vos sourcils vers le bas cette fois, afin de faire apparaître leur ligne de pousse naturelle et dessinez cette ligne avec un crayon foncé.

> Remplacez vos sourcils et continuez à les dessiner en respectant la ligne et en choisissant l'épaisseur idéale (la ligne ne doit être ni trop épaisse ni trop fine).

Pour gagner du temps, vous pouvez ne dessiner que le contour de vos sourcils. Une astuce pour les paresseuses...



© Fotolia

Quatrième étape : enfin le moment tant attendu. Vous allez vous attaquer à l'épilation. Retirez à la pince tous les poils qui dépassent de vos « sourcils dessinés » en suivant bien leur mouvement naturel.

L'astuce d'Olivier Echaudemaison (Guerlain)

Lors de la séance maquillage, pour dynamiser le regard et structurer votre visage, redessinez vos sourcils avec un crayon à la tonalité proche de votre couleur de cheveux, et brossez-les dans le sens du poil.

DE L'ÉCLAT AVEC LE MÉSOLIFT

Peau fatiguée, teint terne ? Le Mésolift est un des traitements qui permet de raffermir la peau et lui redonner de l'éclat. Une technique qui utilise des produits entièrement naturels.

Qu'est-ce que le Mésolift ?

Le Mésolift consiste à injecter dans le derme, avec une fine aiguille, de très petites quantités d'un cocktail de vitamines, d'oligoéléments, de minéraux, de stimulants de la microcirculation et parfois d'acide hyaluronique (action de réhydratation et de tension de la peau), adaptés aux besoins de l'épiderme, le long des rides et en « nappage » sur tout le visage. Il se pratique à la main ou à l'aide d'un pistolet. Traitement préventif de l'apparition des rides, il stimule les fibroblastes (les cellules qui synthétisent le collagène, l'acide hyaluronique) et diminue le stress oxydatif de votre peau dû à la pollution, au tabac, etc. Les molécules ainsi déposées dans le derme vont régénérer la peau.

3 TYPES DE MÉSOLIFT

Le Mésolift revitalisant : utilise un mélange nutritif et revitalisant pouvant comporter, suivant les indications, des vitamines, des minéraux, des vasodilatateurs, de la calcitonine.

Le Mésolift comblant : se fait uniquement avec de l'acide hyaluronique non réticulé pour repulper le visage.

Le Mésolift de PRP Autolog : avec injection de son Plasma Riche en Plaquettes, obtenu après centrifugation de son propre sang (une prise de sang est donc nécessaire).

Il est indiqué surtout pour :

- > Les peaux fines, sèches, atones
- > Les peaux asphyxiées des fumeurs
- > Les hyperpigmentations

Les zones concernées sont : le visage, le cou, le décolleté, le ventre, la face dorsale des mains, les cuisses, les genoux.

Le déroulement

Le traitement, d'une durée d'environ vingt minutes, peut être un peu douloureux en raison de la multiplication des micro-injections. Certains praticiens recommanderont l'application d'une crème anesthésiante avant la séance. Cette opération pourra être suivie de la pose d'un masque à la vitamine A acide, ou d'un Mésomasque polyvitaminé thermoactif. Pour obtenir le meilleur résultat, il est nécessaire de renouveler la séance tous les mois ou tous les trois mois, pour un coût qui varie de 75 à 150 €, selon les produits utilisés.

Les contre-indications : elles concernent les sujets sous anticoagulants, souffrant d'un cancer, de lésions (eczéma) ou d'infections cutanées, les femmes enceintes.

Les résultats

Les résultats ne sont pas visibles immédiatement, hormis un coup d'éclat évident induit par les stimulants vasculaires, une amélioration de l'élasticité et de la fermeté de la peau. L'effet sur le relâchement cutané est progressif. Et si l'on doit stopper le traitement, l'amélioration persiste encore plusieurs semaines après les injections. Les résultats acquis le sont définitivement. Cependant, le temps et le vieillissement reprendront leur cours normal...

DES INJECTIONS PLUS

Révolu le regard Méphisto et les lèvres surgonflées. La tendance en médecine esthétique est aux injections qui offrent des résultats harmonieux et donnent un coup de jeune sans nous transformer.

Les injections d'acide hyaluronique et de toxine botulique sont les plus pratiquées en médecine esthétique, mais quelle méthode est appropriée à nos besoins ?

Le vieillissement de la peau est en partie lié à la fois à la contraction des muscles et à leur relâchement. Les facteurs génétiques et la carnation de la peau interviennent aussi. Chaque nature de peau ayant un vieillissement plus ou moins spécifique. Notre mode de vie (sommeil, exposition au soleil, tabac) et notre régime alimentaire influent aussi fortement sur le vieillissement, prématuré ou pas, de notre visage.

Très séduites par les nouvelles avancées de la médecine esthétique, les femmes sont dorénavant plus tentées par les injections que par le lifting, principalement pour leurs propriétés moins invasives et également résorbables (l'action dure au maximum neuf mois pour le Botox et dix-huit mois pour l'acide hyaluronique).

Aujourd'hui, les médecins le confirment : avoir recours à des injections de Botox et d'acide hyaluronique sans attendre l'apparition de rides profondes, a une action préventive. Et chacune de ces injections jouera un rôle précis sur la qualité de votre peau et sur le dessin de votre visage.

La toxine botulique lisse les rides d'expression

Leader incontesté pour aplanir les rides inter-sourcilières verticales, elle est injectée sous la peau en quantité très faible (baby-Botox). Elle agit en profondeur dans les muscles responsables de cette ride d'expression, muscles sourciliers et pyramidaux lorsqu'ils sont en pleine contraction. Le but est de les « déprimer » et non pas de les paralyser, ce qui permet d'atténuer les rides et de rehausser le regard. Cependant,

il faut patienter de quatre à six jours pour commencer à voir les résultats, car ce produit a besoin d'un peu de temps pour agir. En attendant, pas de massage sur la zone traitée, pas d'aspirine et pas de sport pendant une petite semaine.

Comment agit-elle ?

Elle relâche les muscles, estompe les rides et donne au visage une expression reposée.

À qui est destinée cette technique ?

À celles qui veulent retrouver un air reposé car ces rides trahissent des tensions difficiles à camoufler.

Quels sont les avantages ?

Ces micro-injections sont spectaculaires sur les rides profondes du front et peuvent remplacer à 98 % le lifting.

Quelles sont les contraintes ?

Des mains expertes sont exigées, au regard des effets indésirables (asymétrie des sourcils, maux de tête...).

Quelle est la durée de son action ?

De quatre à cinq mois environ.

Quel est le prix recommandé ?

De 300€ à 450€ selon le nombre de zones traitées.

À retenir :

À partir de 45 ans, il y a contre-indication seulement pour les maladies auto-immunes.

L'acide hyaluronique, comble les rides profondes...

Il est une sorte d'éponge capable d'absorber et de retenir mille fois son poids en eau. Notre capital collagène chute de 6 % tous les dix ans : on comprend mieux pourquoi la peau perd son côté pulpeux et... l'intérêt des produits de comblement. Avec 73 % du marché, ce produit à tout

NATURE

pour séduire. En quelques minutes, il comble les sillons nasogéniens, les cernes et la petite ride située sur le menton. Il repulpe les lèvres, les pommettes et rectifie l'ovale du visage. Les injections d'acide hyaluronique sont plus utilisées et plus efficaces pour le bas du visage.

... et remodèle le visage

La fonte des cellules graisseuses entraîne des modifications au niveau de la structure des joues et de l'ovale du visage. Le « remodeling » consiste à injecter, à l'aide d'une longue aiguille, un gel à base d'acide hyaluronique très épais et résorbable qui redonne du volume aux pommettes, aux tempes... On peut évidemment conjuguer différents types d'injections pour un résultat encore plus bluffant.

Comment agit-il ?

Il comble les rides et corrige les pertes de volume du visage.

À qui est destinée cette technique ?

À celles qui refusent de voir s'installer la « vallée des larmes », ce sillon qui prolonge le cerne et confère au visage une expression de tristesse et de fatigue.

Quels sont les avantages ?

C'est une technique sûre et efficace. Les réactions allergiques sont exceptionnelles, les molécules étant très proches de celles de l'organisme. Les résultats sont bluffants dès la deuxième injection.

Quelles sont les contraintes ?

L'addition peut vite s'élever à 1 000 € par an.

Quelle est la durée de son action ?

De douze à dix-huit mois environ.

Quel est le prix recommandé ?

De 350 € à 1 000 € selon les zones traitées.

À retenir :

Moins douloureuse qu'auparavant, cette technique convient désormais à tous.

L'injection, un nouveau soin en spa médicalisé

Aujourd'hui, rajeunir peut faire l'objet d'une cure de jouvence à l'occasion d'un petit séjour touristique. Quelques jours au sein d'un spa thermal

Bon à savoir

- Lors du premier rendez-vous, le médecin doit vous expliquer quel produit il va vous injecter et pourquoi. Demandez-lui le coût de l'intervention, qui dépend notamment du nombre de seringues nécessaires (un prix inférieur à celui du marché est suspect). Il vous remettra un carnet afin que vous gardiez une traçabilité du produit (nom, date d'injection et vignette).
- Le risque zéro n'existe pas. Ces interventions requièrent une grande technicité, et leur qualité dépend du spécialiste.

équipé d'un plateau de médecine esthétique, très au point et encadré par des professionnels en la matière, sont l'assurance d'une transformation sans pareille. Cette durée des soins permet aux praticiens de mieux connaître la patiente, d'analyser ses problèmes et d'établir « un plan de chantier ». La combinaison des soins balnéo et des injections donne l'opportunité de vivre cette décision dans un climat plus reposant, dans un lieu où l'on est entouré de médecins spécialisés et de chirurgiens esthétiques. De plus, des conseils très individualisés sont prodigués à chaque patiente afin qu'elle apprenne à entretenir son rajeunissement dans le temps. Elle repart avec une ordonnance beauté étudiée pour son type de peau.

Les bonnes adresses :

• Le Médispa à Lyon

Cure visage de deux jours : injections, soins médicaux et esthétiques. Hors transport, repas et logement.

Coût total : 2 900 €.

Renseignements : www.medispa.fr

• Le spa de La Roche-Posay

Coaching suprême anti-âge de deux jours : 553 €.

Soins à la carte : injections d'acide hyaluronique de 320 à 380 € la seringue.

Toxine botulique : de 400 à 450 €.

Coût total : 1 523 €.

Renseignements : www.antiage-laroche-posay.fr

GARDEZ LE SOURIRE

La ménopause, les pathologies chroniques, les prothèses dentaires peuvent altérer la santé buccodentaire. Avec l'aide de votre dentiste, il est possible d'y remédier en suivant quelques conseils pratiques.

Tout commence par un bon brossage

L'idéal serait de nettoyer vos dents après chaque repas. « Dans un brossage, le plus important, c'est l'action mécanique, plus que le dentifrice », affirme le Dr Claude Finelle, chirurgien-dentiste attaché à la consultation du sourire de l'hôpital Rothschild (Paris). Il est préférable de les brosser avec un mouvement doux et dans le sens vertical pour ne pas abîmer les gencives. Trois minutes suffisent pour un brossage efficace (le temps d'une chanson à la radio!). La brosse à dents doit être choisie minutieusement. Pour vous y aider, voici les critères de qualité :

> **Une petite tête, pour passer partout** et sans difficultés.

> **Des poils souples synthétiques pour ne pas irriter les gencives** et altérer l'émail des dents. Évitez les poils naturels (sanglier), plus durs et moins hygiéniques.

> **Un manche qui permet une bonne prise en main.** Une brosse à dents requiert également de l'entretien. Après usage, il est nécessaire de la rincer minutieusement sous l'eau pour retirer les restes d'aliments, de dentifrice et les bactéries. Il est surtout important de la remplacer régulièrement, tous les deux ou trois mois environ, sinon, elle devient inefficace.

Priorité aux dentifrices au fluor

Le lieu d'achat importe peu, en revanche, privilégiez les dentifrices contenant du fluor, qui protège et reminéralise les dents. Demandez conseil à votre dentiste (ou éventuellement à votre pharmacien). Usez avec prudence des pâtes contenant des agents blanchissants. Ces substances ont surtout une action éclaircissante mais, trop abrasives, elles risquent d'endommager l'émail de vos dents.

Les accessoires interdentaires

Pour éliminer les résidus de nourriture coincés entre les dents, rien de tel qu'un accessoire interdentaire, à choisir selon l'écartement de vos dents.

> Le fil dentaire renforce l'action de la brosse en éliminant la plaque et les débris alimentaires. Il se glisse entre les dents en un doux mouvement de va-et-vient pour ne pas irriter les gencives.

> Le cure-dents est à proscrire, comme les piques à olives, trop dures, qui blessent la gencive.

> Les brossettes complètent le brossage chez les personnes ayant un espace interdentaire important, ou des gencives un peu rétractées.

> Le jet dentaire, très prisé des dentistes, élimine, sous la pression de l'eau, les débris coincés dans les recoins inaccessibles.

UNE HALEINE FRAÎCHE

Il existe des chewing-gums, des rafraîchisseurs et des sprays pour masquer la mauvaise haleine. Mais pour y remédier sérieusement,

suivez ces trois conseils:
> **Effectuez des visites régulières** chez votre dentiste et adoptez une hygiène dentaire rigoureuse.

> **Brossez-vous doucement la langue, l'intérieur des joues et le palais** avec un « gratte-langue ».
> **Buvez beaucoup d'eau.**

LES IMPLANTS À LA RESCOUSSE

La pose d'implants dentaires est une solution fiable, confortable et esthétique, pour pallier la perte des dents. Le point sur un procédé qui se développe, malgré son coût et l'absence de prise en charge.

Une pratique en plein essor

Le nombre de poses d'implants augmente de 12% à 15% par an. Que cela concerne une dent ou la dentition complète, la fiabilité du procédé (plus de 95% de succès) et la garantie de confort pour le patient expliquent son développement. L'implant dentaire est intéressant pour les dents saines. Il l'est aussi lorsque les dents adjacentes sont soignées, mais restent trop fragiles (racine courte, mobilité dentaire) pour supporter un bridge. Les implants permettent aussi de stabiliser ou de supprimer une prothèse amovible, partielle ou complète (dentier), souvent inconfortable.

Une réponse de santé et de bien-être

Accidents, infections des gencives, déchaussement des dents, caries... La solution proposée jusqu'à présent, le dentier, s'accompagne souvent de blessures gingivales et de douleurs, en raison d'un ajustement pas toujours satisfaisant. Les patients ont parfois du mal à manger, voire même à parler. Ils n'osent plus sourire et perdent peu à peu confiance en eux. Sans parler du préjudice esthétique : l'absence de dents entraîne des modifications du visage (creusement des joues, affaissement de la lèvre supérieure). Le traitement implantaire constitue une réponse médicale, mais aussi de confort esthétique pour les personnes partiellement ou totalement édentées. Enfin, il faut savoir que les implants dentaires aident à la préservation du capital osseux. La perte des dents s'accompagne en effet de la fonte de l'os qui les soutenait.

Des technologies qui se perfectionnent

Réalisée presque toujours sous anesthésie locale, l'opération consiste à inciser la gencive pour incruster la racine artificielle dans l'os maxillaire. La gencive sera ensuite refermée pour que la cicatrisation osseuse autour de l'implant s'effectue : c'est la « mise en nourrice », phase d'ostéo-intégration qui peut durer de six semaines à six mois. Puis le praticien mettra en place le pilier en titane, destiné dans certains cas, à relier l'implant à la prothèse provisoire. Enfin, la prothèse définitive sera réalisée. Aujourd'hui, la méthode « en un temps chirurgical » vise à placer le pilier en titane le même jour que l'implant. Il n'y a donc qu'une seule intervention. Le délai d'ostéo-intégration tend à se raccourcir grâce à de nouveaux implants qui assurent une colonisation plus rapide de la surface de titane par les cellules osseuses. Enfin, la technique s'affine grâce aux images fournies par le scanner : les implants sont intégrés avec encore plus de précision.

● ● ● ● ● ● QU'EST-CE QU'UN IMPLANT ?

L'implant est une petite vis en titane, matériau qui possède la particularité de pouvoir se lier aux tissus vivants de manière durable. Il est inséré dans la mâchoire supérieure ou inférieure. Sa partie émergente supportera la prothèse.

LES MACHINES POUR

Qu'ils soient vibratoires, oscillants, tournants, les appareils d'aujourd'hui ont un rôle prépondérant non seulement dans la remise en forme, mais aussi pour garder un corps ferme et tonique.

Le Power Plate, pour un corps tonique

Qu'est-ce que c'est ?

Une machine équipée d'une petite plateforme sur laquelle on grimpe comme sur un step. On la règle selon l'intensité voulue, et c'est parti : la plateforme émet des vibrations qui sollicitent tous les muscles et obligent à se maintenir en équilibre.

Comment ça marche ?

On peut l'utiliser dans n'importe quelle position pour être bien sûre de faire travailler chaque muscle du corps. Le Power Plate produit entre trente et cinquante vibrations par seconde, ce qui entraîne autant de contractions musculaires pour un effort minime. Le travail physique se réalise quasi sans douleur. Les courbatures du lendemain sont, elles, bien réelles !

Quels sont les résultats ?

> Renforcement musculaire : chaque muscle est

intensément sollicité, et se consolide donc mécaniquement. Certains sportifs de haut niveau utilisent le Power Plate pour se maintenir en forme sans risquer la blessure...

> Diminution de la cellulite : on peut se servir des vibrations émises par la machine pour se masser, selon des exercices spécifiques, qui vont décoller et casser les cellules graisseuses. Exit la peau d'orange. Il suffit de deux ou trois séances de dix minutes par semaine pour atteindre ses objectifs.

Où pratiquer ?

> Chez soi. Tel un stepper ou un rameur qui se range dans nos placards, le Power Plate peut tout à fait s'utiliser à domicile. Il existe une version pour les particuliers, un peu moins encombrante et moins coûteuse que celle utilisée dans les salles de sport. Power Plate Personal, 2590 €.

> En salle. Le Power Plate se retrouve dans des centres spécialisés, chez certains professionnels de santé (comme les kinésithérapeutes), dans des instituts de beauté. L'avantage de ces centres est la possibilité d'être encadrée par un coach spécialisé, ce qui permet de progresser plus vite. Environ 25 € la séance.

Les contre-indications :

> Les personnes qui portent un appareil pour le maintien de l'artère coronaire au niveau du cœur.

> Tous ceux qui souffrent d'une grande fragilité veineuse (les vibrations pourraient altérer encore les parois veineuses), et en cas de phlébite. Les porteurs d'une prothèse de hanche et les personnes présentant une fragilité de la rétine.

L'icône, pour dire adieu à la cellulite

Qu'est-ce que c'est ?

Un dispositif high-tech qui combat le relâche-



LE CORPS

ment sans agresser les tissus. Au menu, un programme complet concocté rien que pour vous pour pallier les problèmes de poids, et qui cible principalement la cellulite, les amas graisseux localisés et la perte de tonicité cutanée. Cette nouvelle technologie repose sur des rouleaux composés de microalvéoles qui agissent par microstimulations fractionnées pour une meilleure régénération des tissus. La méthode Icoone promet de remodeler les volumes en redessinant avec harmonie votre silhouette.

Comment ça marche ?

Après un entretien préalable pour calculer la masse de graisse et déterminer les zones à cibler, place à une séance de vingt minutes d'un



traitement adapté. Les deux rouleaux microalvéolés stimulent, aspirent et massent la peau, sans la traumatiser. On peut enchaîner ensuite avec dix minutes d'un soin encore plus ciblé (en supplément), localisé sur un problème spécifique, comme le raffermissement d'une partie du corps.

Quels sont les résultats ?

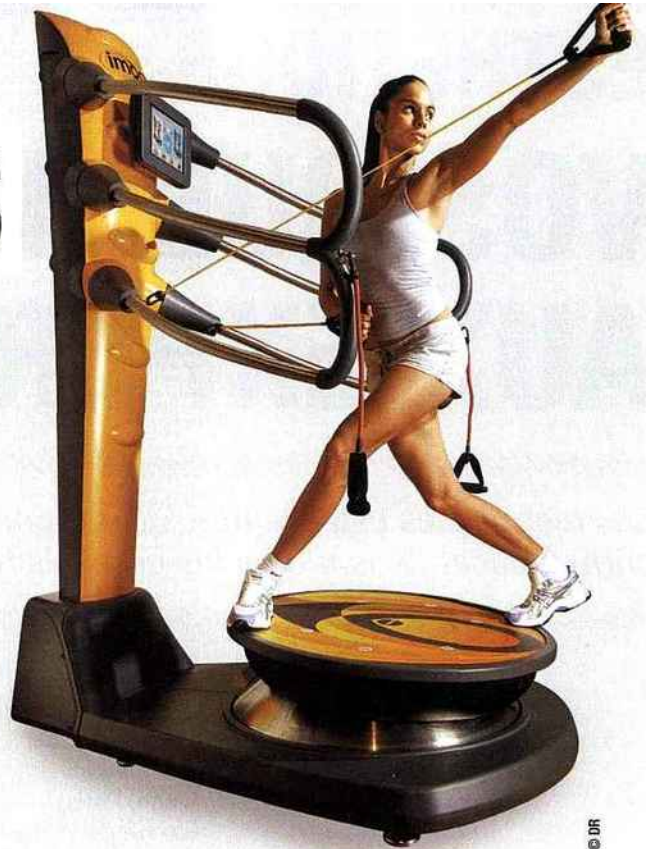
Dès la quatrième séance, les résultats sont visibles. La peau semble plus souple, plus ferme, la circulation est améliorée, la cellulite s'estompe et le corps retrouve un galbe tonique.

Où pratiquer ?

En salle. Le prix d'une séance varie globalement de 30 € à 40 € en moyenne.

Les contre-indications :

> Les personnes suivant un traitement contre le cancer ou souffrant d'une tumeur.



L'Imoove, pour retrouver souplesse et coordination

Qu'est-ce que c'est ?

Une machine équipée d'un plateau qui reproduit un mouvement spiroïdal en trois dimensions, d'une console avec écran intégré sur lequel se déroule le programme d'entraînement préétabli, et de deux bras de soutien, nécessaires à la réalisation de certains exercices.

Comment ça marche ?

Le coach ou le kinésithérapeute décide avec vous du programme et de son intensité en fonction du but recherché (équilibre et coordination, souplesse, silhouette...). Les exercices de gymnastique sont ensuite effectués sur le plateau de l'Imoove qui s'excentre et s'incline dans un mouvement elliptique. Les quelque 300 muscles doivent ainsi se mobiliser simultanément afin de rectifier tout déséquilibre. Durant la séance, le coach corrige votre posture.

Quels sont les résultats ?

Au bout de six séances, on retrouve une bonne amplitude de mouvement, un meilleur équilibre et l'on gagne en souplesse et en tonus musculaire. C'est une excellente méthode pour se réapproprier son corps et retrouver confiance en soi. Pas de contre-indications.

Où pratiquer ?

En salle. De 31 à 36 € la séance en moyenne. Rens. www.myteam.fr

VOS QUESTIONS AUX EXPERTS

15
QUESTIONS
RÉPONSES

Les techniques esthétiques foisonnent et rendent notre choix délicat. Nos médecins conseils font le point avec vous.

1 Les injections suffisent-elles à lutter contre les marques du temps?

Dr Jean-Marc Benchimol, vice-président de l'Association française de médecine morpho-esthétique et anti-âge, Paris:

Non, il faut aussi traiter l'ensemble du visage en injectant des produits «nutritifs». Je conseille d'injecter peu, rarement, et au bon endroit pour agir comme un comprimé posé sur la peau et qui fond progressivement. Cela a un impact sur l'origine du vieillissement et ses conséquences en améliorant la tonicité, l'hydratation et donc la texture de la peau.

2 Quelle est la révolution de la médecine esthétique en termes d'injections?

Dr Bernard Hayot, chirurgien ophtalmologiste et médecin esthétique, Paris:

Aujourd'hui, le but de la médecine esthétique est d'intervenir sans que cela se voie. On ne cherche plus à gonfler, mais à comprendre comment remplacer le volume perdu. On fait donc appel à des produits résorbables, comme l'acide hyaluronique ou la toxine botulique.

3 Quel est l'avantage de la radiofréquence sur le laser?

Dr Ghislaine Beilin, médecin esthétique, Paris:

C'est une technique d'avenir qui agit en profondeur et sans faire de dégâts au niveau des tissus. Passé sur le visage et le cou, l'appareil, composé de trois billes d'acier, envoie des ondes tripolaires qui chauffent la peau jusqu'à l'hypoderme afin de stimuler la production de collagène. Le résultat est stupéfiant : la peau est lissée, raffermie et éclatante.

4 Pourquoi survient le relâchement cutané?

Dr Nicolas Bachot, dermatologue, Paris:

Il est la conséquence de la migration de la graisse vers le bas, phénomène dû à une perte de structure engendrée par la laxité du derme, et à la fonte musculaire et osseuse liée à l'âge. À la ménopause, le problème s'aggrave : le renouvellement cellulaire, la formation et la synthèse des fibres d'élastine et de collagène sont plus lents.

5 Qu'apporte la luminothérapie?

Dr Norman E. Rosenthal, psychiatre, Washington, USA:

Plus de 80% des personnes souffrant du blues de l'hiver tirent un bénéfice de la luminothérapie et ressentent une sorte d'allègement corporel, un meilleur tonus, moins de stress, en deux ou quatre jours. Le besoin irrépressible de dormir diminue, tout comme celui de manger des sucreries.

6 Faut-il se méfier des injections?

Dr Anny Cohen-Letessier, dermatologue, Paris:

Oui, il ne faut pas en abuser sous peine de perdre l'expression de son visage. Lisser ses rides à grand renfort d'injections peut donner le résultat inverse. Pas d'âge égale trop d'âge!

7 Quelle est la spécificité de la liposculpture avec fragmentation-lissage?

Dr Franck Ouakil, chirurgien esthétique, Paris:

La spécificité de cette intervention est l'utilisation de canules adaptées aux volumes, aux surfaces et aux zones concernées. Cela pour harmoniser les parties traitées avec celles qui ne le sont pas.

8 Pour masquer les signes du temps, quelles sont les erreurs à ne pas commettre pour le maquillage du teint?

Anne Chamoyan, experte maquillage chez Sisley, Paris :

Évitez d'appliquer trop de fond de teint ou de poudre en couches épaisses. Le but est de ne pas plomber le teint, mais de l'unifier en masquant les petits défauts, et en mettant en valeur les points d'accroche de la lumière. Il faut donc rester light, ne pas effectuer une application uniforme et toujours procéder par petites touches.

9 Le soleil est-il incompatible avec la médecine esthétique?

Dr Nadine Pomarède, dermatologue, Paris :

On devrait le mettre à la cave ! Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que, même en ville, on expose sa peau. L'idée n'est pas de passer tout son temps avec un indice 50, mais de doser les expositions en se protégeant correctement et en adoptant un comportement responsable.

10 Qu'apportent les techniques médicales pour avoir une peau éclatante?

Dr Nadine Pomarède, dermatologue, Paris :

Une peau exfoliée réfléchit mieux la lumière. Toutes les techniques qui visent la couche épidermique, comme les peelings doux et l'aqua-rejuvénation, donnent d'excellents résultats sur l'éclat. Si la patiente a une peau couperosée ou marquée par des taches pigmentaires, on peut proposer un traitement au laser.

11 Comment effacer de petites ridules autour des lèvres?

Dr Philippe Bousquet, médecin esthétique, Montpellier :

Il faut maintenir le contour et l'équilibre de la bouche. Avec le temps, la lèvre perd de sa densité et a tendance à se rétracter. Travailler le contour des lèvres ne veut pas dire devenir une adepte des « grosses bouches ». Un traitement à l'acide hyaluronique, tout en douceur, peut présenter un bon résultat et même prévenir les ridules. Et pour entretenir, le secret, c'est l'hydratation.

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

Dr Joëlle Sebaoun, dermatologue, Paris :

La médecine esthétique est pratiquée par les dermatologues, les médecins esthétiques (mé-

decins généralistes ayant reçu une formation en esthétique) et les chirurgiens esthétiques. La chirurgie esthétique est pratiquée par les chirurgiens esthétiques et plasticiens et par certains médecins esthétiques formés à ces techniques chirurgicales.

13 Quels sont les gestes à réaliser pour diminuer les rides?

Sarah Mahler, maquilleuse professionnelle chez Clarins, Paris :

Les gestes que l'ont reproduit chaque jour sont les plus importants... Se démaquiller sans tirer sur la peau, c'est la garantie d'un visage qui reste ferme plus longtemps. Chaque jour, déposez une noisette de votre crème de soin sur une de vos paumes, chauffez le produit en frottant doucement vos mains l'une contre l'autre, puis appliquez-le en plaçant vos mains à plat et en effectuant de légères pressions sur l'ensemble de votre visage, du centre vers l'extérieur, sans oublier le cou. Le produit, porté à la température du corps, pénétrera immédiatement et votre maquillage tiendra encore mieux.

14 Comment le Power Plate agit-il sur la cellulite?

Dr Michel Cabrol, médecin, Paris :

Comme toute activité physique, le Power Plate entraîne une dépense d'énergie qui s'accompagne d'une combustion des triglycérides et d'une diminution de la masse grasse. Les accélérations propres à cette machine provoquent des contractions musculaires intenses et permettent ainsi de déstructurer les tissus cellulitiques cinquante fois par seconde.

15 Comment obtenir des dents blanches à domicile?

Dr Marc Watts, chirurgien-dentiste, responsable du secteur dentaire des laboratoires Pierre Fabre :

On peut agir à deux niveaux. D'une part, on effectue un nettoyage de surface approfondi grâce à certains produits que l'on trouve en pharmacie, comme le bicarbonate de sodium. D'autre part, si les dents restent trop jaunes, ce n'est pas l'émail qui est en cause (il est transparent), mais la dentine, ivoire présent sous l'émail, qui n'est pas assez clair. Pour y remédier, il existe des produits à base d'eau oxygénée qui traversent l'émail jusqu'à la dentine. Autre solution, très discrète : un film que l'on colle sur la dent à l'aide d'un strip et qui se délite peu à peu.

DES TECHNOLOGIES

La recherche en médecine esthétique est en plein boom. Chaque année, elle nous apporte son lot d'innovations: injections, implants silicone pour le visage, technologie électrique. Le tour de la question.

En 2010, l'acide hyaluronique et la toxine botulique ont fait leurs preuves. Les injections sont devenues de plus en plus en plus novatrices grâce à des outils à la haute performance technologique. Les machines suivent la même route. Le point sur les innovations.

Des injections encore plus précises

Les injections de produits résorbables, comme l'acide hyaluronique, sont idéales pour combler et lisser les rides. De plus en plus demandés, les produits, les outils et les techniques ont évolué en fonction des sollicitations de la clientèle.

La Magic Needle, une canule très fine au bout arrondi, préserve l'intégrité des tissus et permet de repulper plusieurs zones avec un seul point d'entrée. Par exemple, il est possible, avec une seule piqûre, de traiter les sillons nasogéniens, les rides d'amertume, la lèvre et le plissé de la joue. À la clé, un résultat homogène sans bleus ni gonflements. Un autre avantage est la répartition du produit de façon plus homogène pour un nappage régulier.

Le NCTF 135 ha, de Filorga, cousin nouvelle génération de la mésothérapie, est un produit dit « nutritif », surconcentré en acide hyaluronique associé à un cocktail de cinquante-quatre actifs polyrevitalisants. Il est particulièrement indiqué pour les plus de 50 ans. On note 72 % d'amélioration des rides et des ridules, à raison de trois séances dont le coût est de 150 € à 200 € (la séance).

Le Sculpta est une technique permettant de redessiner les contours d'un visage en le regalbant pour une durée de deux ans environ.

Elle comprend deux à trois injections espacées de deux mois. Le praticien procède à une injection profonde de produit résorbable qui va générer la formation de tissu. Un volume sera ainsi créé aux endroits choisis précisément en fonction de l'architecture osseuse du visage et de ses caractéristiques musculaires. Son coût est d'environ 450 € l'injection, en cabinet médical.

Un silicone taillé sur mesure

Le gel de silicone polymérisé élastique permet d'augmenter le volume de la bouche, d'ourler les lèvres fines, ridées ou froissées. Cet implant de silicone, disponible en neuf tailles, est ensuite retaillé sur mesure par le chirurgien. Un procédé permanent, mais qui est réversible ! Sa durée varie en effet selon votre envie, et le chirurgien pourra le retirer quand vous le souhaitez. Son coût : 1 200 € la lèvre, 1 900 € la bouche entière.

Des techniques pour sculpter la silhouette

Près de neuf femmes sur dix aimeraient redéfinir une partie de leur corps si elles en avaient la possibilité. En tête des modifications qui seraient envisagées, on trouve : le ventre, 64 %, les cuisses, 50 %, les fesses, 38 %, les seins, 37 %.

Le Body Tite, ou la lipoaspiration revue et affinée. Sous anesthésie locale, en chirurgie ambulatoire, ou sous anesthésie générale, en clinique, le Body Tite aspire les graisses tout en assurant la coagulation du sang pendant l'opération et la rétraction des tissus. Les cicatrices sont minimales et les suites moins douloureuses, car cette technique limite les risques d'hématomes. Sa durée est définitive lorsque vous l'associez à des exercices physiques postopératoires. Cette technique concerne

CIBLÉES

les petites imperfections: bras charnus, intérieur des cuisses potelées, genoux épais, bourrelets sur le ventre... Son prix varie de 3200 € à 4500 € pour des zones plus larges (dans la limite de 2 kg de graisse par zone traitée).

La Liposculpture avec fragmentation-lissage, plus subtile que la lipoaspiration classique, peut traiter et affiner toutes les zones du corps (visage, cou, bras, dos, ceinture abdominale, cuisses, genoux et jambes). Cette technique utilise des canules adaptées aux volumes, aux surfaces et aux zones concernées. L'idée est d'harmoniser les parties traitées avec celles qui ne le sont pas pour éviter l'effet «tôle ondulée». Après avoir aspiré les graisses, le médecin procède au nappage des tissus avec une canule non aspirante. Puis il procède à un lissage très superficiel avec un autre type de canule pour corriger l'effet peau d'orange. L'intervention réalisée en clinique sous anesthésie locale assistée ou générale, et le plus souvent en ambulatoire, exige un repos postopératoire de quarante-huit à soixante-douze heures. Son coût global varie de 2000 € jusqu'à 4000 €, en fonction de l'importance des zones à traiter. Le port d'un vêtement gainant est nécessaire pendant vingt jours.

La révolution esthétique à domicile

De nombreuses femmes ne souhaitent pas avoir recours à la médecine esthétique. Les principales raisons en sont: le prix (48%), le souhait de ne pas contrarier la nature (47%), les complications médicales qui peuvent survenir (45%). Aussi, de nouveaux appareils qui s'inspirent des technologies utilisées par les médecins sont désormais commercialisés. Des procédés de pointe non invasifs pour celles qui préfèrent s'occuper de leur beauté en toute confiance et à leur rythme.

L'Endermoliift Express, par LGP, est la dernière innovation qui traite à la carte tous les signes de vieillissement localisés. Des microbattements sont délivrés à la surface de la peau grâce à une tête surdouée qui stimule les fibroblastes, pourvoyeurs de collagène et d'élastine. Les résultats sont démontrés *in vitro*.

L'ADN, au cœur de la recherche

• **Le soleil, l'ADN et les gènes, un trio enfin maîtrisé!** Une heure d'exposition à midi, en été, provoque 60 000 à 80 000 lésions de l'ADN dans chaque cellule... On comprend bien les risques de voir un jour son code génétique modifié. Et rappelons-nous que l'ADN garde la mémoire de nos comportements au cours des étés précédents. Après avoir découvert que les rayonnements ultraviolets induisaient la formation de radicaux libres oxygénés et une réaction inflammatoire cutanée, les scientifiques travaillent désormais sur l'action délétère des UV au niveau de l'ADN et de gènes opérant dans la lutte contre le vieillissement.

En cure de huit séances de trente-cinq minutes, puis une séance par mois en entretien. Environ 60 € la séance. Pour tout renseignement, appelez le 0 800 803 806 (gratuit) ou consultez www.endermoliift.fr

Le TriPollar Stop, fait l'objet, lui, d'une étude clinique. Sa tête masseuse dotée de microbilles chauffe le derme (40°C environ) afin de stimuler la production et la synthèse du collagène et de l'élastine. En quinze minutes, deux à trois fois par semaine, la peau est repulpée, plus ferme et rayonnante.

390 €. (En pharmacie, Kiria, Boulanger).

Le Venus Secret cible les zones du visage où les rides et les sillons sont les plus prononcés. On enfile des gants conducteurs qui délivrent un courant indolore, on masse son visage pendant quelques minutes (pas plus de cinq) par jour pour stimuler les muscles et la régénération des tissus. La constance dans l'utilisation détermine les résultats.

289 €. Pour tout renseignement, appelez le 0 820 20 11 11 (0,12 €/min) ou consultez www.venussecret.fr