



Beauté

ESTHÉTIQUE

# Rajeunir ses seins

Destiné à redonner galbe et rondeur et à rehausser une poitrine tombante ou vidée, le lifting des seins est l'opération la plus efficace pour retrouver leurs courbes.

*Carole Pausique*

Cette intervention esthétique est le plus souvent mûrement réfléchie.

est lié à une perte du volume des seins après un régime, une grossesse ou des changements hormonaux. Affaissée, aplatie, vidée, la poitrine a besoin d'être remplie et rajeunie.

## S'ils tombent à cause de leur poids

Le chirurgien pratique une réduction mammaire consistant à remonter, alléger et remodeler le sein pour le galber. « On enlève l'excès de peau et de glande et on rehausse l'aréole », décrit Éric Audclair. En général, il est inutile d'ajouter du volume. « L'acte chirurgical vise à redraper la peau en redonnant au sein une jolie forme. « Dans certains cas, toutefois, l'injection de graisse permet d'embellir un décolleté qui manque de galbe sur la partie supérieure ou de corriger une asymétrie », précise Olivier Claude.

## S'ils tombent et ont perdu du volume

« Quand le sein vidé de sa glande devient triste et plat, il faut le remplir et le remonter avec de petites prothèses », rapporte le Dr Audclair. J'utilise des implants ronds microtexturés en gel de silicone pour éviter tout risque de retournement. L'idéal est de les associer à des injections de graisse afin de masquer les prothèses tout en liftant la peau par l'effet de tension ainsi créé. »

Certains chirurgiens, à l'instar d'Olivier Claude, préfèrent les prothèses anatomiques en silicone recouvertes de polyuréthane : « Ce matériau évite la rotation de l'implant et diminue le risque de coque. La prothèse offre, elle, un résultat plus naturel avec un sein en forme de poire. J'y associe un lipofilling pour diminuer l'écart entre les seins, embellir le décolleté ou gommer une malformation. De plus, prélever la graisse sur les hanches, la culotte cheval ou le ventre, améliore un peu ces zones. »

Le bémol ? Des suites opératoires plus longues et plus lourdes. Si l'injection de graisse est indolore, la lipoaspiration génère des œdèmes et des bleus pendant deux semaines, et les zones de prélèvement restent un peu douloureuses dans les trois jours qui suivent.

### Nos experts



**Dr Éric Auclair**  
chirurgien  
plasticien et  
esthétique



**Dr Olivier Claude**  
chirurgien  
plasticien et  
esthétique

La demande de corriger des seins tombants augmente chaque année », observe le Dr Olivier Claude. Une question d'harmonie globale. « Aujourd'hui, les femmes restent jeunes plus longtemps, elles s'entretiennent et souhaitent une silhouette en cohérence avec leur visage. Or, la ptôse mammaire peut représenter une véritable source de complexes », ajoute-t-il. Une altération de l'image de soi d'autant plus mal vécue qu'elle touche l'élément le plus symbolique de la féminité. « La poitrine est au centre de l'identité féminine, car elle symbolise la maternité, la sensualité et la sexualité. Quand elle s'affaisse, la femme perd un peu de cette identité », dit le chirurgien. En la remodelant, le galbe remonte, tout comme l'estime de soi.

### Lorsque les seins s'affaissent

Grossesse, allaitement, poitrine trop grosse, perte de poids, la motivation est de retrouver sa poitrine "d'avant". « Plus que de lifting, qui consiste à remodeler des seins tombants en retirant l'excédent de peau pour les retendre, il faut parler de traitements de la ptôse mammaire, souligne le Dr Éric Audclair. Car l'affaissement des seins recouvre deux cas de figure selon qu'ils sont lourds et tombants, ou affaissés et vidés de leur substance. On parle alors d'hypertrophie mammaire ou de ptôse. » Le premier cas concerne les femmes à la poitrine volumineuse chez qui la peau n'a pas résisté, au fil des années, à ce surpoids. Souvent associé à une réduction de volume, l'acte chirurgical vise à l'embellir en la remontant. À l'inverse, le second cas de ptôse

## Elle nous raconte...



**CÉLINE, 43 ANS**

### « Je voulais retrouver mes seins »

Il y a dix ans, après ma seconde grossesse, j'ai très vite pensé à me faire refaire les seins. Mon deuxième fils est né prématurément, il était en couveuse, et j'ai tiré mon lait pendant deux mois. Ma poitrine, assez grosse, n'y a pas résisté. Elle tombait, et je voulais retrouver mes seins en forme de pomme, et pas en forme de poire ! Le but était de rétablir leur forme, leur volume. Le chirurgien m'a proposé des petites prothèses et le résultat est naturel. Les suites étaient assez légères. Les cicatrices, dans le sillon sous le sein, ne se voient pas. Il faut compter un an pour que les seins se mettent bien en place.

### Les différentes formes de cicatrices

« Il faut prévoir trois types de cicatrices selon l'excès de peau, prévient Olivier Claude. Quand il s'agit de remonter le sein de 1 à 3 cm maximum, on se limite à une cicatrice circulaire située autour de l'aréole. Quand les seins sont un peu trop gros ou que l'on place des prothèses, on la double d'une cicatrice verticale en I qui se prolonge de l'aréole au sillon sous-mammaire. Mais quand l'hypertrophie ou la ptôse sont plus importantes, que la peau est peu élastique et que l'on a plus de 3 cm à remonter, il y a une troisième cicatrice horizontale en T inversé dissimulée dans le sillon sous-mammaire, afin d'éviter que les seins ne puissent s'affaisser de nouveau. »

### Les suites opératoires

Elles sont simples et peu douloureuses : 24 h d'hospitalisation, un œdème et des ecchymoses durant une quinzaine de jours avec des douleurs mimines qui cèdent avec des antalgiques. Une bande de contention souple reste posée huit jours et le port d'un soutien-gorge médical est recommandé pendant au moins un mois. Il faut prévoir une semaine de convalescence, deux quand l'intervention est associée au lipofilling. Pas de sport dans les six semaines. Les fils résorbables s'élimineront en quelques jours.

### Les résultats attendus

Au bout d'un mois, on peut se faire une idée du résultat. Au troisième mois, quand l'œdème a disparu, le décolleté est rajeuni et les seins galbés. « Mais le résultat définitif ne s'apprécie qu'un an après l'opération, le temps nécessaire pour cicatriser, dit Olivier Claude. Si l'application d'un gel de silicone pendant trois à quatre mois améliore et affine les cicatrices, il faut patienter un à deux ans pour qu'elles s'estompent et deviennent quasi invisibles. »

### Les contre-indications

Le tabac est l'ennemi numéro un de la cicatrisation ! Et, en cas d'injection de graisse, il en diminue l'efficacité. On arrête de fumer un mois avant et après l'opération. Et on évite les bains et le soleil pendant deux mois. ■



### LE COÛT

**Le lifting mammaire :**

**De 5 à 7000 €**

**Le lifting + lipofilling,**

l'injection de sa propre graisse :

**De 6 à 8000 €**

**Le lifting avec prothèse et lipofilling :**

**Autour de 10 000 €**

