

# LE CAHIER

# médecine



## Les experts de notre dossier



**DR BENJAMIN ASCHER**

Chirurgien plasticien, directeur scientifique et fondateur des congrès IMCAS.



**DR HUGUES CARTIER**

Dermatologue, praticien au centre médical Saint-Jean et au centre hospitalier d'Arras.



**DR OLIVIER CLAUDE**

Chirurgien plasticien, reconstructeur et esthéticien à Paris.



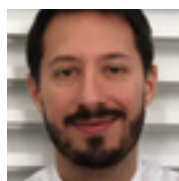
**DRE ANNE GRAND-VINCENT**

Médecin esthétique à Paris, médecin expert et formateur.



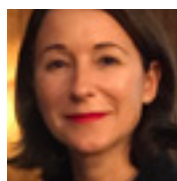
**DRE ANNE LE PILLOUER-PROST**

Médecin esthétique au centre laser dermatologique et esthétique à Marseille.



**DR LUDOVIC LIEVAIN**

Chirurgien plasticien à Rouen, médecin formateur Galderma.



**DRE MARYSE MATEO DELAMARRE**

Médecin esthétique à Pontoise, médecin expert et formateur.

## SOMMAIRE

**48 DOSSIER LES NOUVELLES PROMESSES DE LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE**

**60 TÉMOIGNAGE**  
« J'ai découvert le plaisir sexuel à 41 ans »

**62 GASTRO, OTITE, CYSTITE...**  
Ne laissez pas les infections vous gâcher les vacances !

**66 OUBLI, NÉGLIGENCE, DÉNI...**  
Ces patients qui ne suivent pas bien leur traitement

**70 SPERME EN BERNE**  
Comment inverser la tendance ?

**72 ENFANTS**  
Il a une allergie alimentaire, que faire ?

**74 GUIDE D'ACHAT**  
6 pommades contre les brûlures

**76 DITES-MOI, DOCTEUR**

**78 LA CONSULTATION SEXO**

## RAFRAÎCHIR, RECTIFIER, PRÉVENIR... EN RESTANT NATURELLE

# Les nouvelles promesses de la médecine esthétique

• INJECTIONS, LASERS... LE GUIDE DES TRAITEMENTS

• À QUI S'ADRESSER ?

Les réticences à aller consulter un médecin esthétique semblent dépassées. Alors que les plus âgées assument leur envie de coup de frais en restant naturelles, les plus jeunes consomment l'acte esthétique sans hésitation. Médecins et techniques s'adaptent à leurs demandes.

PAR SOPHIE GOLDFARB

Quelques rides accentuées, un air fatigué, une peau terne ou relâchée, une bouche qui s'amincit... De nombreuses femmes vivent très bien ces marques du temps et les assument pleinement, et c'est tant mieux ! D'autres ont de multiples motivations pour pousser la porte d'un médecin esthétique : envie de rectifier un défaut gênant, de ralentir le vieillissement ; pour les moins jeunes, besoin de voir dans le miroir une image en adéquation avec son âge psychologique ; pour d'autres, encore dans la vie active, nécessité de paraître jeune et en pleine forme dans une société qui valorise l'efficacité et la performance... ou tout simplement se faire plaisir. Et il est vrai qu'aujourd'hui, ces signes se corrigent facilement avec des techniques et des gestes de plus en plus précis et maîtrisés.

### La french touch, la subtilité à la française

Depuis une dizaine d'années s'est imposée la « french touch », initiée, comme son nom l'indique, par les chirurgiens et médecins esthétiques français. À l'opposé du « surgical look » personifié par certaines stars américaines trop gonflées et trop lissées par un excès d'injections, la french touch vise un résultat naturel, façon « moi en mieux ». Pas question de créer des volumes qui n'existaient pas en « remplissant les rides » ou de créer un visage sans expressions, ce qui a pu faire peur à de nombreuses femmes. Le but est de respecter la physionomie et la personnalité de chacune et d'effacer les expressions négatives grâce à une analyse fine du visage en statique et en mouvement :

améliorer, accompagner le « bien vieillir », restaurer si besoin et non transformer ou rajeunir à tout prix. Ceci est désormais possible sans avoir recours à de la chirurgie. En effet, hormis pour des opérations spécifiques – rhinoplastie, blépharoplastie, vrai lifting, pose de prothèses mammaires ou liposuction –, on peut souvent se passer de scalpel et de bloc opératoire. La médecine esthétique obtient de très beaux résultats avec ses techniques dites « non invasives » : injections (toxine botulique, acide hyaluronique, peptides), mais aussi peelings, lasers, led, radiofréquence, cryolipolyse...

### Les Millennials, fans d'esthétique et prescriptrices

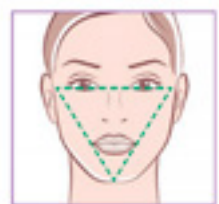
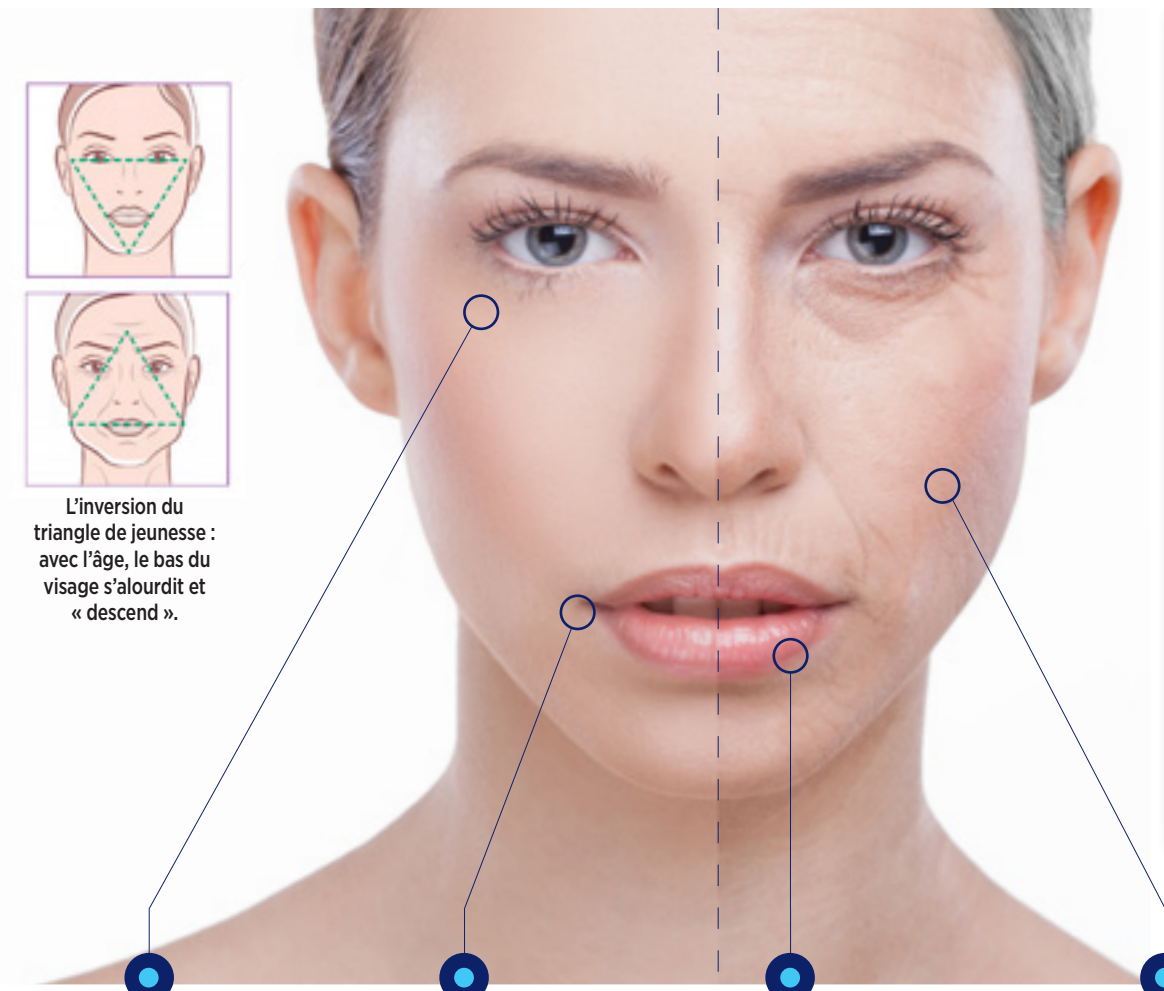
En parallèle émerge un autre phénomène, celui des 18-34 ans qui désormais pratiquent plus d'interventions que les plus de 55 ans. Décomplexées, grandes consommatrices de selfies, inspirées par les comptes Instagram de célébrités et d'influenceuses largement retouchées, elles scrutent le moindre défaut et n'hésitent pas à le faire corriger. « *Leurs demandes sont pressantes, avec des idées précises* », explique le Dr Ludovic Lievain, chirurgien plasticien. À peine l'injection finie, elles partagent leur nouvelle bouche

ou leurs pommettes saillantes sur les réseaux sociaux, contrairement aux générations précédentes qui veulent que leurs amis leur lancent juste : « Tu as une mine splendide. » Il n'est pas rare désormais qu'un praticien voie l'une de ses jeunes patientes revenir avec sa mère, qu'elle a convaincue en lui ayant expliqué le traitement qu'il lui faudrait ! Les laboratoires appellent ça le « reverse monitoring » et c'est la tendance montante... ■

**67%**  
DES FRANÇAIS CONSIDÈRENT QUE LES TRAITEMENTS INJECTABLES SONT SOCIALEMENT PLUS ACCEPTABLES QUE PAR LE PASSÉ.  
Source : *Frontiers in Psychology* 2018.

## LES EFFETS DU TEMPS SUR LE VISAGE

À quoi reconnaît-on l'âge d'un visage ? Les rides, bien sûr, mais aussi la forme globale qui se modifie. Le visage est une superposition de plans : relief osseux, enveloppe musculaire, matelas graisseux et enveloppe externe – la peau. Chaque couche est en interaction avec la couche du dessus et celle du dessous. Avec le temps, la conjonction de la gravité et de l'altération de tous ces éléments entraîne une modification de la répartition des volumes : le bas du visage s'alourdit. C'est pourquoi on parle d'inversion du triangle de jeunesse.



L'inversion du triangle de jeunesse : avec l'âge, le bas du visage s'alourdit et « descend ».

- VIEILLISSEMENT OSSEUX**  
Le relief osseux s'amincit et recule, les ombres apparaissent sur le visage.
  - Les cavités orbitaires s'agrandissent : les yeux rentrent dans les orbites, le regard s'attriste.
 L'os malaire (sous les pommettes) se résorbe, entraînant la chute des tissus des parties molles et la formation du sillon nasogénien.
  - La mâchoire et le menton se résorbent : l'ovale se floute.
- VIEILLISSEMENT MUSCULAIRE**  
Les muscles se contractent de plus en plus et raccourcissent, ce qui les fige en contraction, entraînant l'apparition des rides d'expression :
  - élévation des sourcils,
  - rides de la patte d'oie,
    - rides du front,
  - ride intersourcilière (du lion),
  - tour de bouche.
- VIEILLISSEMENT GRAISSEUX**  
Cette contraction est responsable du glissement des volumes graisseux, dont la répartition se modifie :
  - les tempes et les joues se creusent,
    - les cernes creux et poches apparaissent,
  - les paupières supérieures tombent,
  - les lèvres s'affinent, la bouche s'affaisse et les plis d'amertume se créent aux commissures,
  - la vallée des larmes apparaît par glissement graisseux,
  - les volumes graisseux du bas du visage glissent : bajoues et menton.
- VIEILLISSEMENT CUTANÉ AU NIVEAU DU DERMIS :**
  - La quantité de fibroblastes diminue de moitié entre 20 et 80 ans. La production de collagène et d'élastine baisse chaque année, entraînant des rides.
  - L'irrigation sanguine diminue et le collagène se fige : le teint ternit.**AU NIVEAU DE L'ÉPIDERME :**
  - Ralentissement du renouvellement cellulaire et baisse de la production de lipides à la surface de la peau : la peau s'assèche
  - Sensibilité accrue aux méfaits du soleil : les taches se font plus nombreuses.

**SONDAGE**

**75%**  
des Français veulent revitaliser leur apparence et ressembler à une version « plus fraîche » d'eux-mêmes.

**40 ans**  
serait l'âge idéal pour les femmes pour commencer des traitements.

**50%**  
des Françaises sont gênées par un trait particulier du visage (versus 86 % dans le monde).

Source : enquête Allergan 360° Aesthetics Report, 2019.



## ▶ Des techniques qui ont fait leurs preuves

Pas toujours évident de s'y retrouver parmi les désormais nombreux traitements. Évidemment, on a entendu parler de botox ou de peeling. Mais qu'est-ce au juste ?

### ▶ LES INJECTIONS, POUR LA STRUCTURE, LES RIDES ET LA QUALITÉ DE PEAU

#### LE BOTOX, contre les rides d'expression

**Le principe** Tirée d'une bactérie, la toxine botulique est utilisée en ophtalmologie, ORL... depuis les années 1980 pour freiner les contractions musculaires involontaires. Seuls trois produits, classés médicaments, sont autorisés (avec AMM) en Europe - Azzalure® (Galderma), Vistabel® (Allergan) et Bocouture® (Merz) - pour l'esthétique. Autorisée pour atténuer les rides d'expression intersourcilère, du front et des pattes d'oie, elle est aussi utilisée hors AMM dans le bas du visage (commissures des lèvres, rides verticales au-dessus de la lèvre supérieure, cordes platysmales du cou). Le résultat se voit en quelques jours et dure six mois. À partir de 350 € la séance. Les 24 heures suivant l'injection, pas de massage du visage, de sport intensif, ni de port de casque.

**Les risques** Parfois des maux de tête les heures qui suivent l'injection. Le risque principal est un résultat insuffisant ou un visage trop figé.

**Quoi de neuf ?** « En 2021 arriveront de nouvelles toxines botuliques, sous forme liquide, notamment celle de Ipsen/Galderma,

en attente d'AMM, rapporte le Dr Benjamin Ascher. Prêtes à l'emploi, elles réduisent le temps de préparation et les risques d'erreurs. » Dans quelques années pourrait arriver une nouvelle toxine botulique dont le résultat durerait jusqu'à 9 mois.

#### Pas un, mais des ACIDES HYALURONIQUES

**Le principe** Présent naturellement dans le corps dans les tissus conjonctifs et les cartilages, il est devenu depuis vingt ans la star des injections. Reproduit par biotechnologie, ce dispositif médical peut être hyper fluide ou très dense, suivant l'indication.

**Pour quoi faire ?** Désormais, le médecin choisit dans une palette l'acide adapté selon la zone à injecter et la profondeur pour combler les rides et les creux (sillons nasogéniens, cernes...), restaurer les volumes perdus (pommettes...) ou améliorer la qualité de peau. Les acides hyaluroniques les plus fluides, appelés « skinboosters », hydratent, repulpent et apportent un coup d'éclat. La correction, immédiate, dure de neuf mois (lèvres) à vingt-quatre mois (cernes). À partir de 350 € la séance.

**Les risques** Il ne peut être utilisé chez les personnes ayant fait des injections de produits permanents ou des cicatrices chéloïdes, ou souffrant de maladies auto-immunes. Par ailleurs, les produits trop volumineux peuvent entraîner l'apparition de nodules (petites boules) et de relâchement cutané après résorption. Enfin, attention aux médecins inexpérimentés (ou à l'exercice illégal !) : la complication la plus grave est l'injection dans une artère, qui peut provoquer nécroses cutanées ou embolies vasculaires (caillots). Ces problèmes rarissimes peuvent être résolus par l'injection rapide d'hyaluronidase, enzyme qui dissout l'acide hyaluronique, par un chirurgien ou dermatologue.

**Quoi de neuf ?** Les chirurgiens utilisent aussi les acides hyaluroniques pour rééquilibrer la balance musculaire, appelée myomodulation. « Le muscle change de forme en vieillissant », explique Ludovic Lievain. Ils utilisent cette technique sur les muscles dits éleveurs du haut du visage, pour un effet liftant. À l'inverse, en injectant au-dessus du muscle, notamment le muscle déprimeur de l'angle de la bouche (plis d'amertume), on le rend moins dynamique.

### ▶ LES TECHNIQUES « LIFTING-LIKE »

#### LES FILS TENSEURS, alternative au lifting cervico-facial

**Le principe** Ces fils chirurgicaux surmontés de microcans ou cônes répartis sur toute leur longueur s'utilisent pour traiter un début de relâchement de l'ovale et des pommettes. Après injection d'un produit anesthésiant, le médecin les insère un par un, puis tire, afin d'obtenir la tension souhaitée. De 1 200 à 2 000 € la séance selon le nombre de fils, avec des sensations de traction pendant une vingtaine de jours. L'amélioration est 12 à 18 mois pour les fils résorbables, 5 à 8 ans pour les non résorbables.

**Les risques** Comme tout acte invasif, il existe des risques infectieux. Par ailleurs, il faut un médecin ou chirurgien qui

connaisse très bien l'anatomie, car si le fil est inséré sur un plan trop superficiel, il peut être visible sous la peau ; trop profond, il existe un risque d'embrocher une branche du nerf facial, et d'entraîner une paralysie faciale partielle, certes le plus souvent transitoire.

**Quoi de neuf ?** Le Dr Claude explique : « Pour les patientes de 40 à 50 ans, j'installe dans un premier temps des fils résorbables - 5 à 10 par côté - en maillage profond : en se résorbant, la cicatrisation va un peu pérenniser le résultat et créer une structure sous-cutanée. Pour les patientes plus âgées et qui ne veulent pas de chirurgie, je choisis plutôt des fils dits permanents. »

#### LA RADIOFRÉQUENCE contre le relâchement

**Le principe** Pour lutter contre un début de relâchement et une peau fripée, la radiofréquence monopolaire ou bipolaire, qui utilise des électrodes appliquées sur la peau à traiter, est employée depuis plusieurs années en alternative au laser fractionné ou aux ultrasons microfocalisés (HIFU) - ces derniers étant douloureux, onéreux et aux résultats aléatoires. Autant de techniques qui ont pour objectif de stimuler la formation de nouveau collagène dans le derme en le chauffant fortement.

**Les risques** Des rougeurs pendant deux jours.

Des résultats variables suivant les types de peaux  
**Quoi de neuf ?** De plus en plus de dermatologues et médecins proposent la dernière génération de radiofréquence, dite fractionnée transcutanée, qui crée des points de coagulation directement dans le derme profond par micro-impacts électriques faits avec des aiguilles ultra fines. 250 € la séance, 3 à 4 séances sont nécessaires. Les effets sont visibles entre un et six mois après et durent jusqu'à un à deux ans (le temps de la création de nouveau collagène).

#### LA CRYOLIPOLYSE pour estomper le double menton

**Le principe** Cette technique, créée à l'origine pour le traitement de la silhouette, consiste à glacer les cellules graisseuses d'un bourrelet localisé pour les détruire, en aspirant la zone dans une pièce réfrigérée entre -7 et -13 °C. Le résultat : une diminution de 25 à 40 % du

capiton dans les trois mois.

**Les risques** Des douleurs possibles dans les jours qui suivent. Chez 10 à 20 %, pas de résultats.

**Quoi de neuf ?** Il existe depuis peu un applicateur pour le double menton. Séance de 30 à 40 minutes, environ 500 €.

#### LE LASER resurfaçant

**Le principe** Il s'agit de lisser la peau, réduire les rides et provoquer une mise en tension par stimulation des fibroblastes (cellules qui fabriquent le collagène de la peau). Le laser ablatif (CO<sub>2</sub>, Erbium) agit comme un peeling et abrase la peau jusqu'au derme supérieur. Le laser fractionné non ablatif ou microablatif (Fraxel, Nd-YAG) « frappe » la peau comme à travers une passoire et crée des « puits » en discontinu, ce qui permet d'augmenter l'énergie par impulsion et d'atteindre la peau plus en profondeur. Les zones entre les puits conservant toutes leurs capacités de cicatrisation et de pigmentation, les suites sont plus simples et les risques amoindris. Compter deux séances avec un laser ablatif, quatre avec un non-ablatif, avec des résultats visibles en quelques semaines pour l'ablatif, deux mois pour le fractionné. À réaliser en plein hiver, car il faut éviter le soleil pendant près de 3 mois (de 250 € à 400 € la séance).

**Les risques** Les lasers ablatifs entraînent une éviction sociale de plus d'une semaine, et certains patients constatent au bout de quelques mois des dépigmentations, puisque les mélanocytes - les cellules qui fabriquent la mélanine responsable de la couleur de la peau - ont eux aussi été enlevés.



Le terme « laser », devenu nom commun, est l'acronyme anglo-saxon de Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation.



Plusieurs techniques sont proposées aujourd'hui pour retrouver une belle peau, malmenée par l'âge, la pollution, le soleil...

## ▶ RETROUVER UNE BELLE QUALITÉ DE PEAU

### LE PEELING, l'effaceur d'imperfections

**Le principe** Le peeling profond, au phénol, qui entraîne une éviction sociale de trois semaines et élimine rides, taches et rougeurs est désormais très rare. On lui préfère le peeling superficiel au TCA (acide trichloracétique) qui atténue les ridules, taches et cicatrices d'acné des peaux épaisses, ou à l'acide glycolique pour les plus fines. Le médecin passe sur le visage une solution préparatrice puis le peeling à l'acide choisi avant de le rincer et d'appliquer une crème apaisante. Compter une à trois séances (100 à 400 € chacune) suivant le type de peeling.

**Les risques** Ça brûle un peu mais c'est supportable. Prévoir des rougeurs pendant 24 à 48 heures pour le plus light, une semaine de cicatrisation où la peau tiraille et desquame pour le TCA, avec application de crème cicatrisante plusieurs fois par jour. Crème solaire SPF 50 obligatoire pendant un mois.

### LA MÉSOTHÉRAPIE, pour l'éclat et l'hydratation

**Le principe** Ce traitement de revitalisation consiste en des multi-injections dans le

derme plus ou moins profond d'acide hyaluronique fluide, souvent associé à des vitamines sur l'ensemble du visage, pour réhydrater en profondeur, repulper la peau et lui redonner de l'éclat. Compter trois séances espacées de quinze jours, puis une tous les quatre mois en entretien (150 à 250 €).

**Les risques** Quelques rougeurs le jour de l'injection, au pire un bleu.

### LE LASER PICO contre les taches

**Le principe** On traite les taches brunes et les cernes foncés avec un laser pigmentaire, Nd-YAG Q-Switched, dont le faisceau dissout la mélanine sans brûler la peau alentour.

**Quoi de neuf ?** Le laser Pico, qui frappe en picosecondes et non en nanosecondes, a été conçu à l'origine pour le détatouage. « *Il permet un traitement des taches plus court, moins douloureux, une plus grande efficacité et moins d'effets indésirables, mais avec un coût plus élevé* », analyse Anne Le Pillouer-Prost (350 € la séance au lieu de 150 €). Le traitement doit se faire sur peau débronzée.

## ÇA VIENT D'ARRIVER ! DES PEPTIDES STIMULANTS

Lancés il y a trois ans en Corée, ces peptides biomimétiques, associés à de l'acide hyaluronique, arrivent en France depuis un an.

**Le principe.** « Ces enchaînements d'acides aminés (les briques qui constituent les protéines) stimulent l'autorégénération », explique la Dre Claire Sabatier, médecin

esthétique à Nice. La marque (Caregen) a lancé cinq formules ciblant les taches, les poches sous les yeux, la qualité de peau, les petits empâtements du visage et l'alopécie. On peut les utiliser en injection ou en microneedling (des microperforations très rapprochées faites au stylo électronique ou à la radiofréquence),

dans l'épiderme, le derme ou au niveau du mélanocyte. Compter 3 à 4 séances à 15 jours d'intervalle, 150 à 180 € la séance. L'amélioration se voit à partir de 6 semaines.

**Les risques.** Peu de recul sur cette technique récente, « on a de très beaux résultats chez certains patients, chez d'autres pas du tout. »



Aujourd'hui, les médecins esthétiques privilégient l'harmonie globale du visage plutôt qu'un de ses aspects.

## ▶ À savoir avant de passer à l'acte...

Pour une action globale et un accompagnement dans le temps, l'heure n'est plus aux gestes isolés, mais aux traitements qui s'étalent sur plusieurs séances et mois avec des techniques combinées.

Une connaissance approfondie de l'anatomie de toutes les couches du visage montre que le vieillissement est un processus multifactoriel. La structure osseuse est la première à s'amincir et le visage tend à s'émacier. Les muscles raccourcissent, puis se produit une fonte graisseuse et enfin un relâchement cutané. Le visage tend à partir en avant et vers le bas. « Auparavant, quand une patiente venait pour un pli d'amertume ou un sillon nasogénien, on remplissait. Aujourd'hui, on crée un effet lift médical avec différents points pour restaurer le triangle de jeunesse, sans gonfler », explique la Dre Valeria Romano, médecin esthétique. La ride n'est plus que l'un des aspects du plan de traitement, qui vise à rendre au visage son harmonie globale.

### À la base, l'analyse du visage

Lors de la première consultation, le médecin esthétique doit écouter, comprendre. « Je demande : Qu'est-ce qui vous gêne le plus ? Quelles sont les émotions négatives que vous voulez gommer ?

Qu'aimeriez-vous améliorer ? », détaille le Dr Olivier Claude. Certains tendent un miroir à leur patiente pour scruter son visage en même temps qu'elle. La Dre Anne Grand-Vincent précise : « Dès que la personne entre dans mon cabinet, j'observe sa gestuelle, son comportement, ses mimiques quand elle parle ou sourit, je détaille ses asymétries – nous en avons tous. »

Afin d'analyser le visage précisément, zone par zone, en statique et dynamique, le médecin prend des photos. Il demande généralement de faire un sourire, une moue, un baiser, de froncer les sourcils. Pour le Dr Lievain, « Les médecins doivent avoir une méthode scientifique d'analyse du visage pour personnaliser le traitement en fonction du besoin, du résultat voulu, de la peau, de la forme du visage. Il faut que le praticien utilise les traitements combinés qui englobent toutes les composantes du vieillissement, et non un seul traitement répété. » Olivier Claude parle de « trigger points », des points de faiblesse qu'il faut savoir repérer dans un visage. En les traitant le plus tôt possible, on empêche un effet

domino. » Enfin, le médecin n'entreprend rien sans avoir expliqué les processus de vieillissement du visage sur les différentes zones et couches et exposé ce que l'on va obtenir, comment et pourquoi.

### Suivre un « plan de traitement » ?

« Quand une femme se regarde, ce qu'elle voit n'est que la conséquence de la perte de soutien du visage, explique Olivier Claude. Or, toutes les zones du visage sont interconnectées, c'est pourquoi il faut injecter plusieurs zones au fil des séances en s'attaquant d'abord aux causes. C'est ce que l'on appelle un plan de traitement. » « Suivant les patientes, il peut s'étaler sur plusieurs semaines ou mois », ajoute la Dre Maryse Mateo-Delamarre. Cela permet de prévoir quel objectif on veut atteindre et à quel coût. La Dre Anne Le Pillouer-Prost précise : « En indiquant dès le départ aux patientes ce que l'on va faire, où et par quelle technique au fil des rencontres, cela les fidélise, les met en confiance, car elles savent où elles vont. »

Certains médecins ne jurent que par les MD Codes, un guide d'injections mis au point par le chirurgien plasticien brésilien Mauricio de Maio, qui pratique et étudie les injections depuis plus de 30 ans. Ces MD Codes établissent des protocoles d'injections d'acide hyaluronique avec des points précis à enchaîner pour répondre à des demandes de paraître « plus jeune », « moins fatiguée », « moins triste ». Pour Olivier Claude, « le principe des MD Codes est d'injecter non pas pour créer un volume, mais pour restaurer le soutien du visage et rééquilibrer la balance musculaire en favorisant les muscles élévateurs (ceux qui donnent un effet lift) et les émotions positives. » Maryse Mateo-Delamarre, qui les utilise aussi, décrit : « Je commence par les



Lors de la première consultation, certains médecins tendent un miroir à leur patiente pour scruter son visage en même temps qu'elle.

« fondations », la structure, en profondeur. On restaure d'abord la partie supérieure du visage puis le menton, le contour (ovale, angle de la mâchoire), et on s'intéresse ensuite à la bouche, aux cernes. » D'autres médecins critiquent ce côté extrêmement codifié, le risque d'uniformisation si des médecins l'appliquent à la lettre sans personnalisation et subtilité, et surtout la quantité de produit injecté, qui peut dépasser au final quinze seringues... et donc le coût qui en résulte ! À savoir : quel que soit le plan de traitement, on aura besoin de plus de produit et de techniques la première année, mais « la proposition au patient doit rester en accord avec sa demande et son budget », appuie Ludovic Lievain.

### Combiner les techniques

Pour traiter globalement un visage, il n'y a pas que les injections. Maryse Mateo-Delamarre explique ce que l'on peut faire : « La restauration de la structure se fait avec un acide hyaluronique volumateur placé en profondeur, puis l'ovale avec un autre acide hyaluronique, et de la radiofréquence pour le relâchement cutané. Si la patiente a 40 ans et pas de perte de volume, la radiofréquence suffit. J'utilise des lasers s'il y a quelques taches ou de la couperose. Enfin, on peut envisager un peeling (TCA, Mela Peel) pour un melasma [des taches d'hyperpigmentation, NDLR.]. » La Dre Grand-Vincent complète : « Pour la qualité de peau, un peeling suivi par une mésothérapie et des leds rouges et jaunes, qui minimisent les rougeurs et ont une action préventive, donnent un bon résultat. On peut aussi faire suivre une injection par des skinboosters repulpants ou une mésothérapie. » Divers traitements peuvent être réalisés lors d'une même séance, explique la Dre Le Pillouer-Prost : « La combinaison peeling + acide hyaluronique + botox peut être faite le même jour en commençant par le peeling et en injectant dans le haut du visage de la toxine et dans le bas de l'acide hyaluronique. »

Mais attention à ne pas pratiquer le nomadisme pour combiner les techniques et à garder un médecin référent même en esthétique, car, comme l'explique Hugues Cartier : « L'usage combiné de ces techniques impose de connaître les produits injectés et où ils se situent. En effet les lasers, la radiofréquence, les HIFU, peuvent altérer la structure des produits injectés ou accentuer la réponse inflammatoire et collagénique. »

### QU'EST-CE QUE LA PROFILOPLASTIE MÉDICALE ?

Elle a gagné du terrain avec les plus jeunes. Elle vise à rendre le profil plus harmonieux, plus féminin (ou plus masculin). Souvent, une jeune femme va demander des lèvres plus pulpeuses. Mais en étudiant son profil, le médecin lui montrera peut-être que celles-ci ne s'intégreront pas joliment si son

menton est fuyant. Les injections d'acide hyaluronique permettent de traiter le front, les pommettes, de rendre un nez moins busqué, de définir une ligne mandibulaire, de projeter un menton. Évidemment, on ne peut qu'ajouter du volume. Pour les autres cas, il faut avoir recours à la chirurgie plastique.

# Comment choisir le bon praticien ?

Comment trouver le médecin à qui confier son visage sans hésitation ? À l'heure des réseaux sociaux, quelle est la meilleure façon de choisir ?

En esthétique, la qualité du résultat est « opérateur-dépendant », il est donc essentiel de trouver le bon praticien qui opte pour le traitement adapté, et injecte le bon produit au bon endroit. D'où le dilemme lorsque l'on n'a pas encore trouvé celle ou celui à qui confier son visage. Sachant que la médecine esthétique peut être exercée par tout médecin ayant reçu une formation diplômée en esthétique : médecin, dermatologue, ophtalmologue pour la région des yeux, dentiste pour le bas du visage et, bien sûr, chirurgien esthétique pour qui ces procédures sont devenues complémentaires de la chirurgie.

## Le bouche-à-oreille, un bon indicateur

Le bouche-à-oreille est le meilleur moyen de trouver son praticien. Le plus fiable est évidemment le conseil d'une amie qui a déjà eu recours à ces pratiques et dont le résultat nous plaît. Esthéticienne et coiffeur peuvent aussi être de bonnes sources. Un même nom qui revient plusieurs fois est une bonne



## LA PUBLICITÉ BIENTÔT AUTORISÉE POUR LES MÉDECINS ?

En Europe, les médecins – pas seulement en esthétique – ont le droit de faire de la publicité. Pas en France. Or, la Commission européenne puis la Cour de justice de l'Union européenne ont rappelé à la France que le texte qui fondait cette interdiction était contraire au droit communautaire. Le 6 novembre 2019, le Conseil d'État a reconnu que la déontologie française ne pouvait plus être appliquée et que l'État aurait dû abroger les textes interdisant la publicité des professions de santé. Reste que le Décret d'application n'a pas encore été signé. À suivre...

## LES BONNES PRATIQUES EN TEMPS DE COVID-19

Les consultations et les actes ont repris, avec de nouvelles règles sanitaires afin de limiter au maximum les risques de transmission du Covid pour les praticiens et les patients. Ainsi, **chaque patient reçoit un sms ou un appel quelques jours avant la consultation avec un questionnaire** lui demandant s'il a été atteint du Covid ou a été en contact avec un malade dans les trois semaines précédentes. **Le jour de la consultation, il doit venir seul**, à l'heure précise du

rendez-vous, **muni de son stylo et d'un masque propre** (le cabinet pourra éventuellement lui en fournir un). Du gel hydroalcoolique est mis à disposition et il est demandé au patient de se nettoyer les mains en entrant. Lorsque c'est possible, un circuit de circulation différent pour les entrants et pour les sortants a été créé pour éviter aux patients de se croiser. **Il ne doit y avoir qu'une personne en salle d'attente**, les magazines sont supprimés et, dans la majorité des cabinets, l'accès aux toilettes est

réduit au minimum. Côté équipe médicale, médecin, infirmière et secrétaire portent un masque. **Les soins de médecine esthétique sont pratiqués avec blouse, gants, visières et masques FFP2.** Toutes les surfaces sont désinfectées après chaque patient. Lorsque c'est possible, le médecin alterne les salles à chaque patient, le temps d'aérer celle qui vient d'être utilisée. Enfin, le consentement éclairé à signer avant une intervention intègre le risque Covid.

indication. Jeter un œil au site internet du médecin peut être intéressant, « même s'il ne faut pas se fier à la beauté du site, mais plutôt aux titres et travaux du médecin », recommande la Dre Anne Le Pillouer-Prost. « Il est important de vérifier les diplômes, si le médecin est formateur, renchérit la Dre Maryse Mateo-Delamarre. L'expérience est évidemment un gage de sérieux. Il y a une grande différence entre celui qui pratique exclusivement l'esthétique depuis quinze ans et celui qui injecte de temps à autre... » Il ne faut surtout pas hésiter à prendre plusieurs avis et consulter différentes personnes.

## Médecin esthétique, dermato ou chirurgien ?

Pas évident de savoir si l'on doit aller voir un médecin esthétique, un dermatologue ou un chirurgien. Si l'on hésite entre médecine et chirurgie, direction le chirurgien plasticien. Il ne poussera pas forcément à la chirurgie si le cas ne le nécessite pas, car

la plupart pratiquent de plus en plus les injections et les techniques non invasives. Ils ont l'avantage de connaître l'anatomie en profondeur, puisqu'ils opèrent. Les dermatologues sont plutôt des spécialistes de la peau, experts pour les traitements de qualité de peau et petits soucis (peelings, taches, rosacée), souvent parfaits pour les lasers. Quant aux médecins esthétiques, on privilégie ceux à la bonne notoriété, qui ont une longue expérience et participent à des congrès, forment d'autres médecins, collaborent à des études sur des produits et échangent souvent avec des chirurgiens.

## Tout se joue à la consultation

La première consultation est primordiale. « Ce doit être une rencontre », affirme Ludovic Lievain. Il faut se sentir en confiance. Mais au-delà du bon contact, « il est important de saisir si le praticien, homme ou femme, a la même vision et philosophie de la beauté que vous. Car le goût esthétique d'un médecin n'est



## ATTENTION À L'EXERCICE ILLÉGAL !

**Gare aux comptes Facebook ou Instagram qui proposent des injections d'acide hyaluronique, dans les lèvres notamment, à bas prix. Ces personnes n'ayant aucun diplôme de médecine et peu de connaissances anatomiques, les résultats peuvent être catastrophiques esthétiquement, mais surtout médicalement, avec des nécroses difficilement réversibles.**

pas le même que celui d'un autre, et surtout pas forcément le vôtre », précise la Dre Grand-Vincent, elle-même adepte du résultat ultra naturel. Pour cela, on peut observer le médecin lui-même, son assistante, demander à voir des photos avant-après de patientes pour se faire une idée. « Le projet thérapeutique doit être parfaitement expliqué dans les procédures, les suites et les risques éventuels, les tarifs rester en adéquation avec le budget du patient. Enfin, attention aux délais d'intervention trop courts, il ne faut pas se précipiter », précise le Dr Lievain. En effet, à part si l'on a une confiance absolue, on n'est pas obligé de pratiquer un acte dès la première consultation. À la fin de celle-ci, le praticien doit remettre au patient un devis détaillé et une demande de consentement éclairé (document qui détaille les risques inhérents à l'intervention). Lors du traitement, le patient doit avoir un carnet de suivi avec tous les actes indiqués et les numéros des lots de produits injectés. ■

## ▶ Quel est le meilleur âge pour commencer ?



Retrouver le visage de « ses belles années » est le rêve de beaucoup de femmes de plus de 40 ans. Cela n'empêche pas que des femmes de plus en plus de jeunes y ont aussi recours.

### ▶ Plus tôt, mais toujours modéré

« Depuis un an ou deux, on voit des patientes plus jeunes, qui veulent avoir recours à des traitements préventifs ou d'embellissement. Il n'y a plus de tabou, de blocage ou de peur. Elles ont confiance, car elles ont vu beaucoup de choses. Elles veulent une correction de leurs défauts et sont très au fait des techniques, des résultats », reconnaît la Dre Mateo-Delamarre. Faut-il s'en inquiéter ? Non, rétorquent les professionnels, à condition de rester modéré. Tout d'abord, « il s'agit rarement de demandes excessives », ajoute la Dre Mateo-Delamarre. Notamment lorsqu'il s'agit de traitement de l'acné ou des pores dilatés, de laser pour la couperose, les cicatrices d'acné, d'épilation laser sur le corps ou le visage. Bref, d'interventions qui améliorent la

vie et la confiance en soi de ces jeunes filles, que les médecins acceptent de pratiquer dès 16-18 ans. De même, « quand, dès 25 ans, une ride intersourcilière se creuse parce que l'on a des muscles très toniques, mieux vaut injecter des microdoses de toxine botulique, qui ne fige pas, mais empêche que la ride soit trop présente à 45 ans, et alors bien plus difficile à corriger. » précise le Dr Lievain. Et quand il s'agit d'un embellissement justifié comme des lèvres trop fines ou un menton en retrait, pourquoi attendre ? « C'est à 20 ans que l'on a envie d'être jolie et séduisante, commente le Dr Ludovic Lievain. Avec les selfies, elles se regardent beaucoup de ce qu'elles appellent le profil, qui est en fait de trois quarts, et voient ainsi

une petite bosse sur le nez, la lumière qui n'accroche pas bien sur les pommettes, un menton fuyant. D'où le développement de la profiloplastie médicale, mais sans injecter plus d'une seringue par zone et à condition d'un suivi avec le même médecin. » Une correction, oui, mais une transformation, la plupart des médecins deviennent, à juste titre, plus réticents... Chez la Dre Valeria Romano, « 70 % de ma patientèle a moins de 35 ans. Elles viennent pour les lèvres et reviennent un mois après pour les pommettes, le menton ou l'axe mandibulaire. » Aux médecins de faire comprendre à ces Millennials qu'elles doivent valoriser leur visage et éventuellement corriger certains défauts sans le remodeler pour suivre les modes. Pas toujours facile.



### ▶ Prévenir et bien vieillir

« Cela vaut la peine de consulter quand on commence à percevoir des changements qui nous déplaisent », estime la Dre Grand-Vincent. Il y a vingt ans, aux débuts de la médecine esthétique, les femmes, dans la cinquantaine ou plus, venaient pour un rajeunissement, car elles n'avaient rien fait auparavant et voulaient rattraper le vieillissement de leur visage. Désormais, elles arrivent plus jeunes et cherchent prévention et accompagnement pour « bien vieillir ». « On se rend compte avec le recul que l'on peut gagner jusqu'à 12 ans d'âge visible si l'on commence vers 30-35 ans », explique le

Dr Thierry Michaud, médecin esthétique à Mulhouse. En démarrant par l'entretien de sa peau avec de temps à autre un peeling doux, de la mésothérapie, des skinboosters quand la peau est fine, un menton en retrait, des lèvres trop fines. « Injecter un sillon nasogénien ou une ride du lion dans la trentaine peut faire qu'une patiente ne revienne pas avant des années », ajoute Anne Grand-Vincent. « Aujourd'hui, les patientes, même les plus âgées, souhaitent améliorer en restant raisonnables », remarque Maryse Mateo-Delamarre. Elles connaissent mieux les techniques et sont rassurées, plus en confiance.

### ▶ Accepter les limites

Quand est-ce trop ? C'est la peur de la plupart des femmes : ressembler à ces visages sans âge, trop gonflés et déformés. Rassurons-nous, aujourd'hui, les produits sont tous biomimétiques et se résorbent en 6 à 18 mois. Néanmoins, comme précise le Dr Lievain, « attention aux produits trop volumateurs qui provoquent une expansion tissulaire. Quand le produit se résorbe, la peau ne revient pas forcément complètement en place, et ça pend ! » Il faut à la fois un praticien qui respecte des proportions harmonieuses et savoir s'arrêter. Pas besoin de revenir tous les ans au risque d'alourdir. « C'est un phénomène très intéressant, explique Maryse Mateo-Delamarre. Les patientes ne se souviennent pas comment elles étaient. Quand on les suit pendant 5-10 ans, il est très important de faire des photos à chaque visite. Car la

première fois que l'on fait une injection de botox ou d'acide hyaluronique, l'effet waouh est quasi systématique. Au bout d'un moment, le résultat est stabilisé. Elles s'y sont habituées. Il faut donc leur montrer leurs photos de quelques années auparavant. » Et d'ajouter : « À nous de connaître nos limites. Il ne faut pas gonfler pour tirer comme on l'a trop souvent vu. Quand il y a trop de relâchement ou un excès cutané, on les adresse à un chirurgien. » Restent, comme l'explique la Dre Grand-Vincent, ces femmes qui en veulent toujours plus : « Pas loin de 10 % des personnes qui nous consultent ont une dysmorphophobie. Elles ne seront jamais satisfaites et ne s'arrêteront jamais. Généralement, elles pratiquent de plus le nomadisme médical. » Il faut alors les adresser à un autre spécialiste : le psychologue...

« À partir de 50 ans, l'âge ressenti est d'au moins 10 ans inférieur à l'âge réel. »

Source : Frontiers in Psychology, 2018.

### Infos pratiques

#### OÙ SE RENSEIGNER

En regardant les sites internet des sociétés savantes, qui fédèrent les différents médecins :

- Le site de l'Association française de médecine esthétique et anti-âge : [Afme.org](http://Afme.org)
- Le Journal de mon corps, un site internet dédié à la médecine et la chirurgie esthétiques par zone (corps, visage), réalisé par une journaliste spécialisée sur le sujet, avec des interviews, des podcasts, et l'explication des techniques, ainsi que des conseils cosmétiques : [Lejournalde monocorps.fr](http://Lejournalde monocorps.fr)

#### POUR TROUVER UN MÉDECIN

- Répertoire les médecins esthétiques syndiqués : [Federation-medecine-esthetique.fr/medecins-esthetiques.html](http://Federation-medecine-esthetique.fr/medecins-esthetiques.html)
- Pour trouver les chirurgiens esthétiques plasticiens : [Chirurgiens-esthetiques-plasticiens.com/recherchez-un-chirurgien/](http://Chirurgiens-esthetiques-plasticiens.com/recherchez-un-chirurgien/)
- Le Groupe de dermatologie esthétique et correctrice propose un annuaire : [Grdec.com](http://Grdec.com)



#### À LIRE

« Le Visage sublimé », du Dr Frédéric Braccini, Stéphanie Cannatella, Ondine Roman, éd. Ovadia, 24 €.