

# FEMMES

OCTOBRE 2009

Atmosphères

**VALÉRIE  
LEMERCIER**  
SA GRANDE  
RENTRÉE

**ANTI-ÂGE**  
TOUT CE QUI  
MARCHE  
VRAIMENT

**CULTURE**  
NATHALIE BAYE  
ANDRÉE PUTMAN  
SYLVIE TESTUD  
PHILIPPE DECOUFLÉ  
BRIGITTE FONTAINE

**LES BARS  
À VOYANCE**  
AU BANC  
D'ESSAI

**Accessoires**  
*au top de la mode*

**ART DE VIVRE**  
LONDRES  
CHEZ MATTHEW  
WILLIAMSON

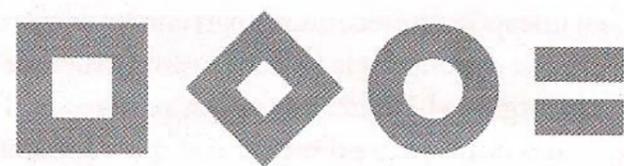
**LISBONNE**  
CITY GUIDE  
CULTUREL

GRUPE PRISMA PRESSE

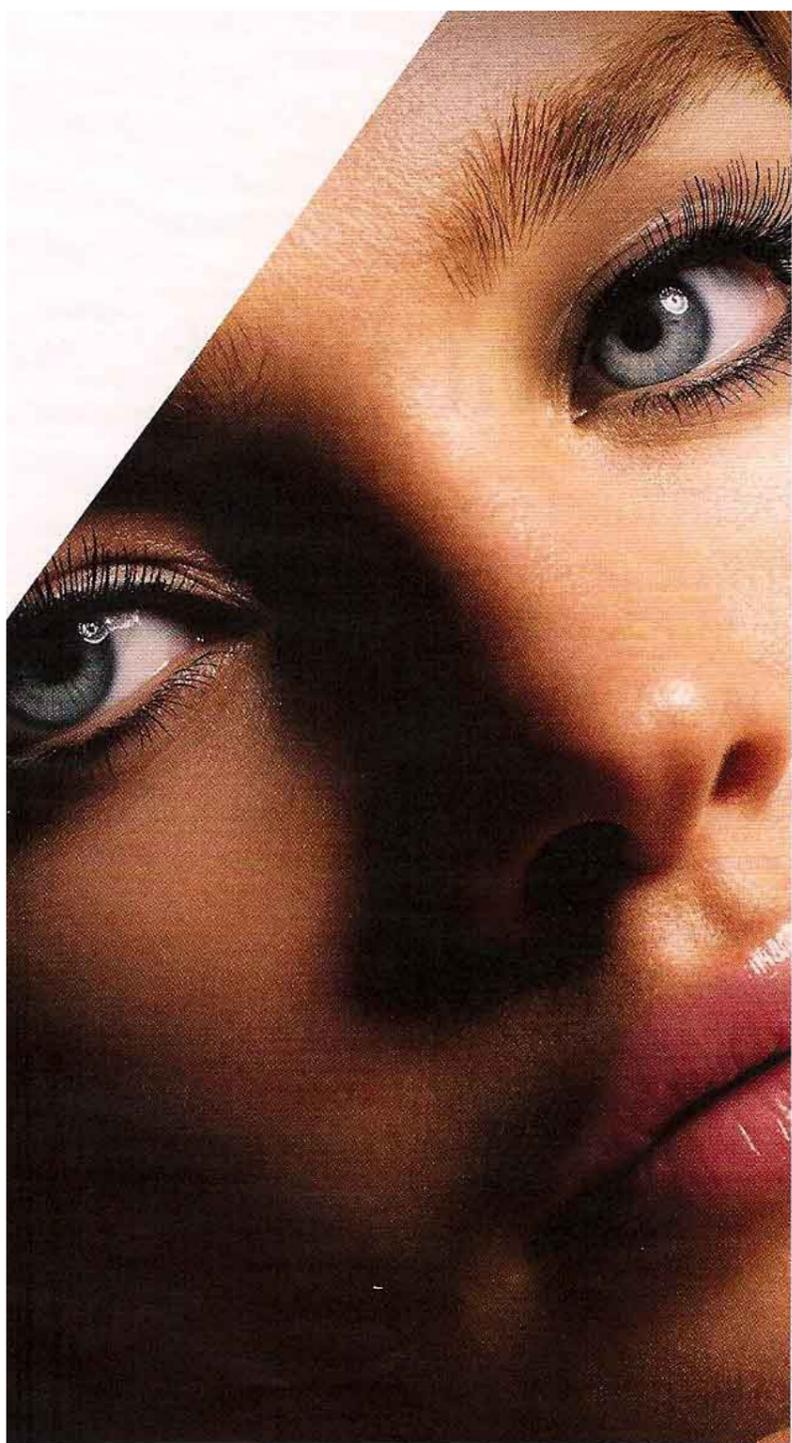
T 04996 - 15 - F: 3,90 €



# Quoi de neuf dans l'anti-âge?



Une progression à deux chiffres en 2009 pour la médecine esthétique, des praticiens français à l'approche moins invasive, qui semble rallier les suffrages même au pays des *Botox parties*, une nouvelle toxine botulique qui arrive... Les techniques de rajeunissement ne connaissent pas la crise ! Nous pouvons dorénavant nous offrir un vrai coup de jeune sans modifications radicales, mais par petites retouches, visibles de nous seules. Avec de micro-interventions, une alimentation "bain de jouvence", des mouvements de gym prônés par les spécialistes de l'antivieillesse, et le meilleur des derniers soins antirides, nous transformons les outrages du temps en hommage.



## ■ Aiguille ou scalpel ?

Pour une même indication, toutes les techniques ne se valent pas. Le match.

	Affaissement du sourcil + front ridé	Paupières supérieures lourdes	Poches sous les yeux	Cernes creusés	Cou chiffonné
<b>Au bloc</b>	<p><b>La méthode</b> Lifting frontal, de plus en plus rare, sous anesthésie générale avec incision dans le cuir chevelu.</p> <p><b>Les effets secondaires</b> Œdèmes, bleus et sensation de tension douloureuse pendant une à deux semaines.</p> <p><b>Le prix</b> 5000 €*.</p>	<p><b>La méthode</b> Blépharoplastie sous anesthésie locale ou neurolept, incision dans le pli naturel des paupières et éviction de l'excès de peau.</p> <p><b>Les effets secondaires</b> Bleus et gonflements pendant une semaine environ. Résultat après trois mois.</p> <p><b>Le prix</b> 2500 €*.</p>	<p><b>La méthode</b> Blépharoplastie des paupières inférieures sous anesthésie locale ou neurolept, retrait de l'excès de graisse à l'intérieur de la paupière.</p> <p><b>Les effets secondaires</b> Bleus et gonflements pendant une semaine. Résultat après deux ou trois mois.</p> <p><b>Le prix</b> 2500 €*.</p>	<p><b>La méthode</b> Micro-greffe de cellules grasses sous anesthésie générale, avec blépharoplastie des paupières inférieures.</p> <p><b>Les effets secondaires</b> Risque de gonflement et de bleus pendant quelques jours.</p> <p><b>Le prix</b> 1500 €*.</p>	<p><b>La méthode</b> Avec hospitalisation, lifting sous anesthésie générale avec incisions autour des oreilles et remise en tension du visage.</p> <p><b>Les effets secondaires</b> Œdème, ecchymoses, tension plus ou moins douloureuse durant deux semaines. Résultat après six mois.</p> <p><b>Le prix</b> 4500 €*.</p>
<b>Au cabinet</b>	<p><b>La méthode</b> Injection de toxine botulique. Résultat après trois ou quatre jours.</p> <p><b>Les effets secondaires</b> Sans douleur.</p> <p><b>Le prix</b> 300 €*.</p>	<p><b>La méthode</b> Injection de toxine botulique. Les résultats sont moins spectaculaires, la paupière reste lourde.</p> <p><b>Les effets secondaires</b> Aucun.</p> <p><b>Le prix</b> 300 €*.</p>	<p><b>La méthode</b> Aucune technique efficace.</p>	<p><b>La méthode</b> Injection d'acide hyaluronique.</p> <p><b>Les effets secondaires</b> Petits bleus et un risque d'excès de volume si le praticien est débutant.</p> <p><b>Le prix</b> 300 €*.</p>	<p><b>La méthode</b> Des multi-injections vitaminées de Mésolift réhydratent tout juste l'épiderme. Mais le résultat est incomparable.</p> <p><b>Le prix</b> 150 €*.</p> <p>E.T.</p> <p>*Les prix sont "à partir de".</p>

# Les détails qui changent tout

Plus de tonus, moins de taches, un ovale mieux dessiné... Une cure de jeunesse express n'exige plus de passer par la case lifting. Injections, minicoups de scalpel, lumière pulsée... Des solutions alternatives peuvent dorénavant influencer le cours du temps.

## Tonus

La perte de substance mine parfois plus que l'apparition de rides.

• **Au cabinet** Avec ses résultats probants et l'absence d'effets secondaires, la radiofréquence tripolaire, et ses ondes électromagnétiques, favorise la production de collagène de bonne qualité. Après trois séances, on observe des modifications perceptibles de la fermeté, de la densité cutanée et même une légère mise en tension du bas du visage et des fanons. Le teint bénéficie instantanément d'un sursaut d'éclat.

**Le protocole et le prix** Six séances (une par semaine), puis tous les deux mois en entretien. 150 € la séance\*.

## Taches

Parmi les signes distinctifs du vieillissement, au Japon, mais également en Europe, les taches volent dorénavant la vedette aux rides.

• **Au cabinet** Dans l'arsenal esthétique, le peeling TCA – une solution concentrée entre 15 et 18 % appliquée sur le visage, juste sur les paupières inférieures ou encore le dessus de la lèvre – corrige visiblement. Il faut s'attendre à un gonflement et, éventuellement, un suintement des paupières ou du dessus de la lèvre. La peau qui pèle pendant quatre à cinq jours nécessite l'application d'une crème cicatrisante et exige une protection anti-UV, le temps du traitement et pendant le mois qui suit.

**Le protocole et le prix** Deux séances espacées d'un mois. 250 € la séance\*.

**Et aussi** La lumière intense pulsée, appelée aussi IPL ou lampe flash (Cutera, Syneron, etc.) diffuse une lumière polychromique qui chauffe le derme, cible les rougeurs, les taches solaires, les microvaisseaux, resserre les pores, atténue les ridules et améliore la texture de la peau du visage, du cou et du décolleté. On peut ressentir une sensation de chaleur plus ou moins importante

avec rougeurs quelques heures. Pendant toute la durée du traitement, éviter toute exposition au soleil. Le teint gagne en uniformité, la peau en souplesse et en tonicité.

**Le protocole et le prix** Trois séances minimum espacées d'un mois. 150 € la séance\*.

## Volume

Oublié le sillon naso-génien, les spécialistes viennent de conclure sur la pertinence de jouer plutôt sur le volume des pommettes.

• **Au cabinet** Sous anesthésie locale, le médecin injecte en profondeur un acide hyaluronique très dense (Sub-Q, Voluma, Ultimate) ou un hydroxyapatite de calcium, à l'origine un substitut osseux pour les implants dentaires (Radiesse). Certaines femmes se plaignent d'une légère douleur (2 sur une échelle de 10) et/ou d'un petit hématome pendant quelques jours. Après une semaine, les tempes, les pommettes et les joues retrouvent un bombé naturel.

**Le protocole et le prix** Il sera nécessaire de reprendre rendez-vous après douze à dix-huit mois pour l'acide hyaluronique, et après vingt-quatre mois pour l'hydroxyapatite de calcium. 600 €\* la séance.

• **Au bloc** Sous anesthésie générale, le chirurgien "greffe" entre 5 et 30 cm<sup>3</sup> de cellules graisseuses prélevées sur la culotte de cheval, les genoux ou encore le ventre. Une sensation d'inconfort et un gonflement se font sentir pendant une dizaine de jours. N'oubliez pas que les adipocytes continuent à prendre de l'embonpoint... même sur le visage. Surveillez votre ligne! **Le protocole et le prix** La graisse greffée ne fond pas, mais le vieillissement se poursuivant, on envisage donc une nouvelle greffe six à huit ans plus tard. Entre 1 000 et 3 000 €\* selon les cas.

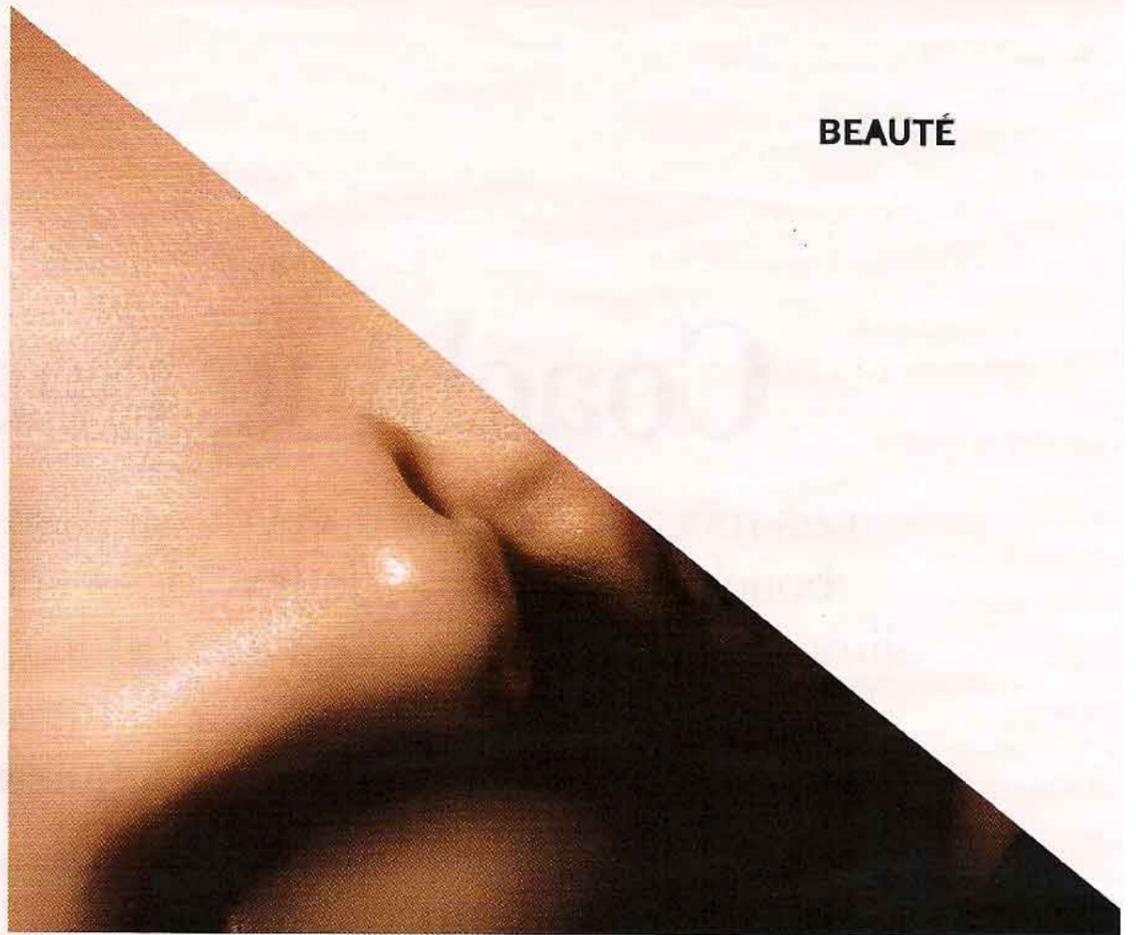
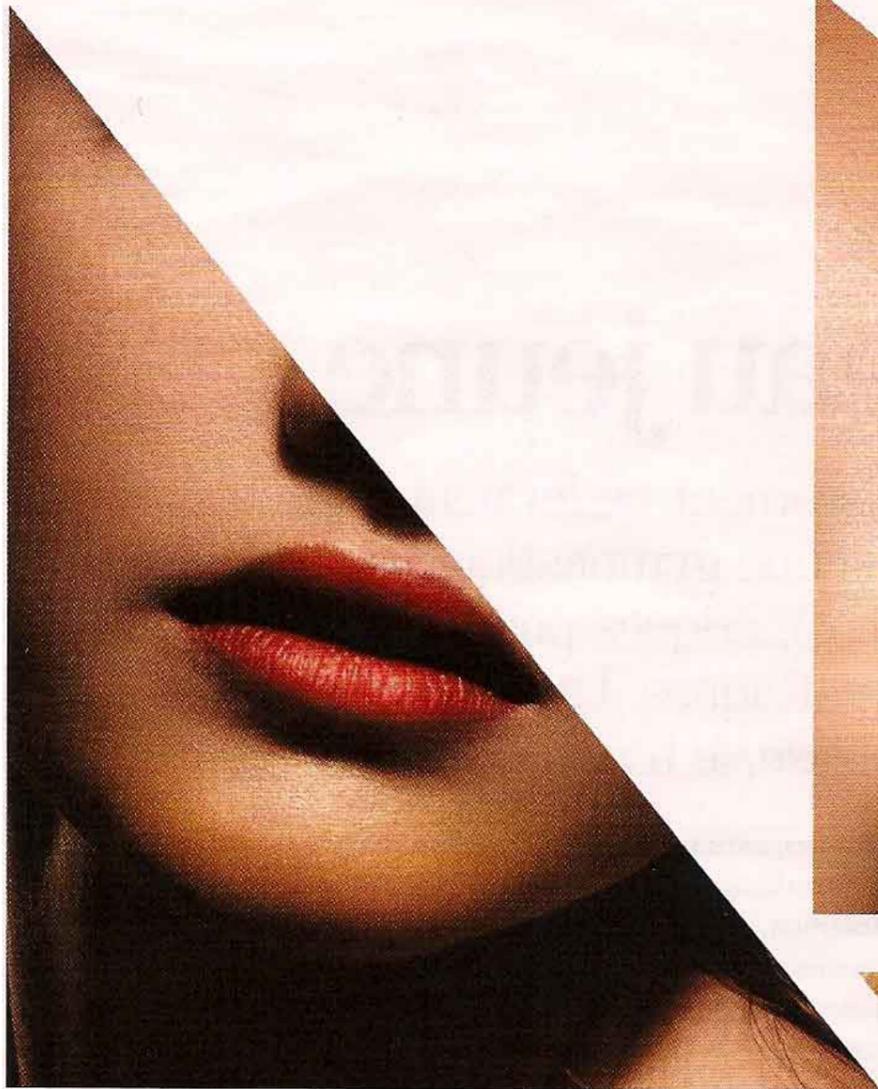
## Nez

Parmi les facéties du vieillissement, les rides semblent bien secondaires face au nez qui s'affaisse! Ses muscles programmés pour froncer, plisser, peuvent être maintenus à l'équilibre.

• **Au cabinet** Le médecin injecte une goutte de toxine



Pommettes haut perchées, bouche pulpeuse et peau de pêche, Natalia Vodianova, la tsarine des podiums, image des soins, du maquillage et du parfum Shalimar de Guerlain, possède un visage où l'équilibre des volumes est idéalement réparti.



botulique entre la lèvre supérieure et le nez. Selon la forme du nez, la pointe peut légèrement remonter après l'injection. Mais cela ne marche pas toujours, l'avis d'un chirurgien est recommandé.

**Le protocole et le prix** Deux fois par an, 250 €\* la séance.

• **Au bloc** Après avoir pratiqué une micro-incision horizontale, le chirurgien soulève et refaçonne la pointe du nez avec, si nécessaire, ajout d'un greffon de cartilage sur la cloison. Après deux mois, le nez est plus relevé.

**Le protocole et le prix** Des pansements et une mèche pendant 24 heures, un léger gonflement. Aucune ecchymose, 2 500 €\*.

### Sourire

*Depressor-anguli oris*, le plus sordide des muscles de l'anatomie, tire les commissures des lèvres vers le bas nous offrant une moue désabusée!

• **Au cabinet** Le médecin injecte une goutte de toxine botulique à la commissure des lèvres pour effacer le pli d'amertume et, parfois, un peu d'acide hyaluronique. De quoi avoir un sourire "retroussé" dès le quatrième jour.

**Le protocole et le prix** Deux ou trois fois par an, 300 €\* la séance.

• **Au bloc** Sous anesthésie locale, le chirurgien sectionne un muscle (pas d'inquiétude, il se reconstituera petit à petit tout seul) situé dans la bouche pour inhiber la traction vers le bas. Les résultats semblent assez probants, mais nous manquons de recul, la technique n'a que trois ans. À noter de petites asymétries constatées, corrigées à l'acide hyaluronique. 1 000 €\*.

### Mains

Rien de plus marquant que des mains décharnées.

• **Au cabinet** Après application d'une crème anesthésiante, le médecin quadrille la peau avec des injections d'hydroxyapatite de calcium, puis masse pour répartir le produit, qui offre aux mains un joli "rembourrage" naturel.

**Le protocole et le prix** Renouveler après 18 à 24 mois. 500 €\* la séance. ●

\*Les prix sont "à partir de".

Par **Émilie Thomas**

### DERNIÈRES NOUVELLES DE L'ESTHÉTIQUE

#### Anesthésie bienvenue

Juvéderm, premier acide hyaluronique couplé avec de la xylocaïne (un anesthésique) pour rendre les injections indolores est rejoint par deux produits de la gamme Restylane, qui amélioreront à leur tour notre confort.

#### Le corps en lumière

Les Leds (*Light Emetting Diodes*), sans chaleur ni douleur, donnent un coup de frais au visage. La version corps, Must Leds, semble retarder le vieillissement, et traiter cellulite et vergetures.

#### vert pour Azzalure



#### Feu

Fin du monopole pour Vistabel, la toxine botulique esthétique lancée en 2003 par Allergan. Azzalure, dérivée de Dysport fabriquée par Ipsen et distribuée par Galderma, vient d'obtenir son AMM (autorisation de mise sur le marché) pour la correction de la glabelle, la fameuse ride du lion.

#### À savoir

Si de nombreux spécialistes utilisent la toxine botulique pour traiter l'ensemble des rides d'expressions dynamiques du tiers supérieur du visage (glabelle, mais aussi rides du front et pattes-d'oie) correspondant aux normes de l'AMM déposée par le laboratoire, il est important de rappeler que les injections sur des points tels la pointe du menton ou du nez se font sous leur entière responsabilité. E.T.

Remerciements aux docteurs Frédéric Bompard, médecin esthétique, Bernard Herzog, médecin esthétique, Thierry Lafitte, médecin esthétique, Claude Lévy, spécialiste en chirurgie maxillofaciale, Gérard Ménager, chirurgien qualifié en chirurgie plastique reconstructrice et esthétique, Nadine Pomarède, dermatologue, Patrick Trévidic, chirurgien plasticien, Liliane Mouyal, lasériste.

# Coaching peau jeune

Les mécanismes naturels du vieillissement ne feraient qu'une bouchée du bombé de nos joues si une gymnastique et une alimentation étudiées, ainsi que des cosmétiques pointus, n'avaient les ressources pour repousser leurs attaques. Un entraînement quotidien qui préserve la souplesse, le tonus et l'éclat.

**L**ongtemps, la peau a été cantonnée à son rôle de barrière. Bien avant que des études ne confirment les interactions entre stress et peau, alimentation et peau, et que la recherche ne dévoile très récemment que "80 % des gènes seraient impliqués dans le processus du vieillissement", selon Patricia Pineau, directrice de la communication Recherche et Développement du groupe L'Oréal. Des réponses cosmétiques arrivent, mais il est conseillé dorénavant de mieux s'alimenter, de soigner et de stimuler sa peau en douceur et avec constance.

## Menu anti-inflammation

Au banquet alimentaire, la peau, dernière servie après le cœur, le foie, n'en est pas moins sensible à la malbouffe et autres agressions. Et nous fait payer cash nos comportements déviants. "Produits irritants, allergisants, pollution, stress... Faites entrer dans le corps des poisons, et la peau réagira par une inflammation (allergies, eczéma, boutons, sécheresse, rougeurs, suintements et même parfois fièvre)", explique le docteur Hervé Grosogeat\*. À cette flambée épidermique, le nutritionniste oppose une diététique alimentaire avec des aliments aux propriétés adoucissantes. Pour votre assiette, pensez donc à faire le bon marché.

**Glucides** Privilégiez les aliments à index glycémique bas, les moins sucrants (les brocolis, les épinards, les asperges, les haricots verts, les navets). Les fruits rouges, en particulier les baies sombres, mais aussi le citron, le raisin et le kiwi

anti-inflammatoires, antioxydants et même désacidifiants.

**Protéines** Indispensables au processus de cicatrisation et de réparation, les poissons gras (saumon, sardine, hareng, maquereau) participent à la cohésion des membranes cellulaires et à leur protection.

**Lipides** Choisissez les huiles d'olive, de colza, de noix ainsi que les noix de Grenoble, les amandes et les noisettes aux acides gras protecteurs.

Enrichissez votre alimentation de condiments (ail, oignon, échalote) et d'épices (origan, curcuma, poivre et piment) anti-inflammatoires et antioxydantes. Et n'oubliez pas de boire régulièrement de l'eau, du thé et des tisanes afin d'éviter la déshydratation.

## Gym antirelâchement

Et si l'affaissement du visage tenait à un manque d'exercice? Sous la peau, des dizaines de muscles qui, sans stimulation suivie, faiblissent. Trois spécialistes de l'anti-âge ont élaboré des exercices de gym pour le visage à pratiquer deux fois par semaine, le soir de préférence, afin d'oxygéner les tissus.

**La gym selon Sisley** Appliquez votre crème de nuit en couche épaisse avec des pressions, puis des effleurages de bas en haut. Faites rouler la peau de la nuque entre vos doigts et effectuez quelques rotations de la tête. Prenez l'ovale de votre visage entre vos paumes et ramenez les tissus vers les tempes et le front, vingt fois. Lissez la ride du lion vers le haut avec les pouces, puis avec vos paumes, le front vers la racine des cheveux, plusieurs fois. ●●●



## Actrices de l'anti-âge

### Dayle Haddon

Actrice et égérie pour L'Oréal Paris. "Chaque âge est une opportunité d'apprendre. La nature est si bien faite qu'avec le temps, je me vois floue! Début, milieu, fin de vie, tout vous appartient. La ménopause, tellement crainte par les femmes, devrait s'appeler *meno power*. Se crispier, avoir peur, nous prive de l'opportunité de bien vivre notre vie. Grâce au yoga, j'ai appris à être gentille avec moi comme pour un gâteau dans lequel je ne mettrais que les meilleurs ingrédients et tout l'amour possible. C'est un travail permanent! Je n'arrête pas de protéger et de nourrir mon visage, mon cou."

### Élisabeth Azoulay

Anthropologue, coauteur de *100 000 ans de beauté*.\*

"Dans la préhistoire, l'âge faisait la personne. On valorisait la jeune femme en âge de se reproduire, c'était une question de survie pour le groupe. Aujourd'hui, les 50-85 ans au top de leur forme inventent un nouveau pan de vie qui n'existait pas il y a un siècle. Leur désir a rencontré de nouvelles techniques médicales et une expansion sans limite. On ne supprime plus toutes les rides, seulement celles que l'on n'aime pas: on relooke le vieillissement."

\*Une magistrale bible de la beauté avec le soutien de L'Oréal, Gallimard.