

Le féminin qui fait du bien

JUN 2013
N°450 - 2,80€

santemagazine.fr
santé
magazine

-3kg
EN 1
SEMAINE

facile et sans risque

MINCIR
EXPRESS

Le nouveau
régime protéiné

EFFICACE POUR MOI ET POUR LUI !

EXAMENS & CONCOURS

Comment booster
sa mémoire

BEAUTÉ

Guide d'achat
des solaires

Tendinites

LES BONS RÉFLEXES
À ADOPTER

LASER, LUMIÈRE
PULSÉE...
Tout savoir
sur l'épilation
longue durée

ARRÊT DU TABAC

Que penser de
la cigarette
électronique ?

CYSTITES

Les solutions
naturelles

SPÉCIAL
FEMMES

Contraception
ménopause

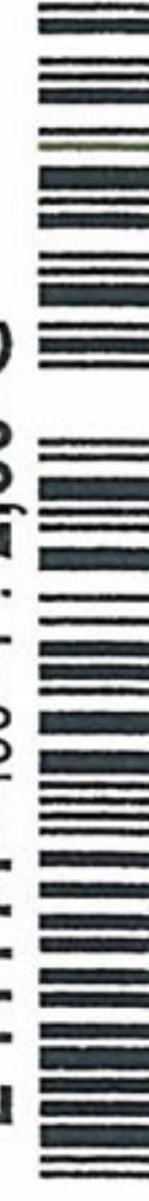
Choisir les bons traitements
en toute sécurité

Témoignage

"J'ai décroché des
anxiolytiques"

UN
édition

L 11114 - 450 - F: 2,80 €



Mode d'emploi

ÉPILATION LONGUE DURÉE

VOUS EN AVEZ ASSEZ DE VOUS ÉPILER POUR AVOIR UNE PEAU LISSE ?
DÉCOUVREZ LES MÉTHODES QUASI DÉFINITIVES.
 ELLES REPOSENT SUR LA LUMIÈRE OU L'ÉLECTRICITÉ, ET ÉLIMINENT
 PRESQUE TOUS LES POILS SANS TROP SOUFFRIR. *Céline Mollet*

NOS CONSULTANTS



Dr JEAN-MARC
 ADDA
 médecin lasériste
 et esthétique



Dr CATHERINE
 DE GOURSAC
 médecin esthétique



Dr LAURENT
 LAFITTE
 médecin esthétique



Dr THIERRY MICHAUD
 dermatologue,
 président du Groupe de
 dermatologie esthétique
 et correctrice

Fini les poils disgracieux ! Il est désormais possible d'afficher des aisselles nettes en toutes circonstances, un maillot nickel, des jambes impeccables toute l'année. La médecine propose plusieurs solutions pour se débarrasser des poils de façon quasi définitive. Tour d'horizon des techniques d'épilation longue durée.

LE LASER

La technique de référence

L'épilation au laser détrône les autres méthodes d'épilation (lumière pulsée et électrique) dans les cabinets médicaux. Elle entre d'ailleurs aujourd'hui dans le top 5 des interventions non invasives les plus pratiquées en France (source : IMCAS 2013, *International master course on aging skin*, congrès international de dermatologie et chirurgie esthétiques, Paris, janvier-février 2013).

Le principe : le faisceau lumineux rouge du laser se transforme en chaleur au contact de la mélanine contenue dans le poil. En chauffant (à 70 °C environ), il détruit la structure du follicule pileux. Le laser détruit uniquement les poils en phase de pousse (environ 30 % des poils), car c'est durant ce stade du cycle pileux que le

taux de mélanine est le plus élevé. C'est pourquoi plusieurs séances sont nécessaires pour venir à bout de toute la pilosité. Prévoyez environ six séances, espacées de sept semaines.

Pour qui ? Pour les personnes ayant des poils châtain ou bruns, qui contrastent avec la couleur de la peau. Bonne nouvelle, les nouveaux lasers peuvent traiter les peaux claires à mates (laser Alexandrite), ainsi que les peaux noires et métissées grâce à un faisceau qui cible la mélanine du poil sans atteindre la mélanine de surface (laser Nd-Yag). En revanche, cette méthode n'élimine pas les poils dépourvus de mélanine, blonds clairs, roux ou blancs.

*Est-ce que
je peux commencer
maintenant ?*

Oui, une séance de laser vous offre sept semaines de tranquillité. Le Dr Jean-Marc Adda recommande de faire la séance environ trois semaines avant le départ en vacances, car il faut éviter l'exposition solaire juste après l'épilation.

UNE PEAU DOUCE EN PERMANENCE

Comment ça se passe ? On arrive rasée, le médecin passe le laser sur la peau. Cela fait plus ou moins mal : on ressent comme des coups d'élastique atténués par le système de refroidissement de la machine. La séance dure de vingt minutes à deux heures en fonction de la zone traitée. Selon la puissance du système de refroidissement associé au laser, la peau peut être échauffée et sujette aux rougeurs, voire légèrement gonflée, comme après une exposition solaire. Dans les jours qui suivent la séance, il est nécessaire de bien l'hydrater et d'appliquer un indice de protection solaire. Les poils commencent à tomber après quelques jours.

Les résultats : à la fin du traitement, les poils ont disparu de manière presque définitive. « Dans la plupart des cas, il n'y a aucun phénomène de repousse, observe le Dr Jean-Marc Adda. Mais

pour environ 30 % des patients, une séance d'entretien est nécessaire chaque année. »

Les résultats sont plus probants sur les aisselles et le maillot. « Il est plus difficile et plus long d'éliminer les poils sur les jambes, qui sont plus fins », explique le Dr Laurent Lafitte.

Combien ça coûte ? Quel que soit le laser utilisé, comptez à partir de 110 € la séance pour le maillot, 90 € pour les aisselles, 165 € pour les demi-jambes.

LA LUMIÈRE PULSÉE

Efficace mais pas chez tout le monde

Après avoir séduit les médecins, cette technique est en légère perte de vitesse. Ils la délaissent au profit du laser, qui cible une population plus large et pour lequel ils ont l'exclusivité. Ce qui n'est pas le cas de la lumière pulsée, proposée également en institut

Quels risques ?

★ **Mal réglé,** le laser comme la lumière pulsée peut engendrer des dépigmentations, des hyperpigmentations ou des brûlures, mais le phénomène est transitoire.

★ **Sur le visage et sur les peaux mates,** il peut aussi entraîner un phénomène de repousse paradoxale : des poils poussent sur une zone périphérique qui n'a pas été traitée. C'est rare, mais aléatoire. « Il existe des zones plus excitables que d'autres sur un plan hormonal, précise le Dr Catherine de Goursac. C'est le cas du visage, du cou et des aréoles des seins. Pour prévenir ce phénomène, mieux vaut éviter le laser sur les peaux mates et les femmes trop jeunes, qui sont encore dans un climat d'instabilité hormonale. » Et le Dr Michaud d'ajouter : « Notamment sur les peaux méditerranéennes au visage velu. » Le médecin doit donc rechercher d'éventuels troubles hormonaux ou une contraception qui stimule la repousse du poil. S'il ne constate pas de dérèglement hormonal, il peut décider de procéder à l'épilation avec un laser à énergie élevée (RevLite, Alexandrite, Nd-Yag), et au système de refroidissement puissant. En effet, il est possible que la chaleur délivrée sur une zone se disperse sur la zone contiguë et stimule le duvet.

Témoignages



Gwendoline, 33 ans

« Les résultats n'ont pas été les mêmes selon les zones traitées »

Je trouvais contraignant de devoir me rendre tous les mois chez l'esthéticienne. Une collègue m'a parlé de l'épilation au laser. J'ai donc décidé de me lancer il y a un an. Les séances sont très rapides, assez douloureuses sur le moment,

mais efficaces. En revanche, je n'ai pas obtenu les mêmes résultats selon les zones traitées. Il m'a fallu plus de séances pour les aisselles que pour le maillot, par exemple.



Céline, 38 ans

« Il ne reste plus que quelques poils qui s'éliminent à la pince »

Il y a dix ans, j'ai fait des séances de lumière pulsée sur le maillot et les aisselles. Peu douloureuse, cette méthode s'est avérée très efficace. J'étais ravie et je le suis encore aujourd'hui. J'ai oublié

l'épilateur électrique et la cire sur ces zones.

Il ne me reste plus que quelques poils qui s'éliminent à la pince.