Presse écrite FRA

TOP Santé

Edition : **Mars 2025 P.26-27**
Famille du média : **Médias spécialisés grand public**
Périodicité : **Mensuelle**
Audience : **1797000**
Sujet du média : **Médecine**

Journaliste : **LORELEÎ BOQUET-VAUT**
Nombre de mots : **1129**

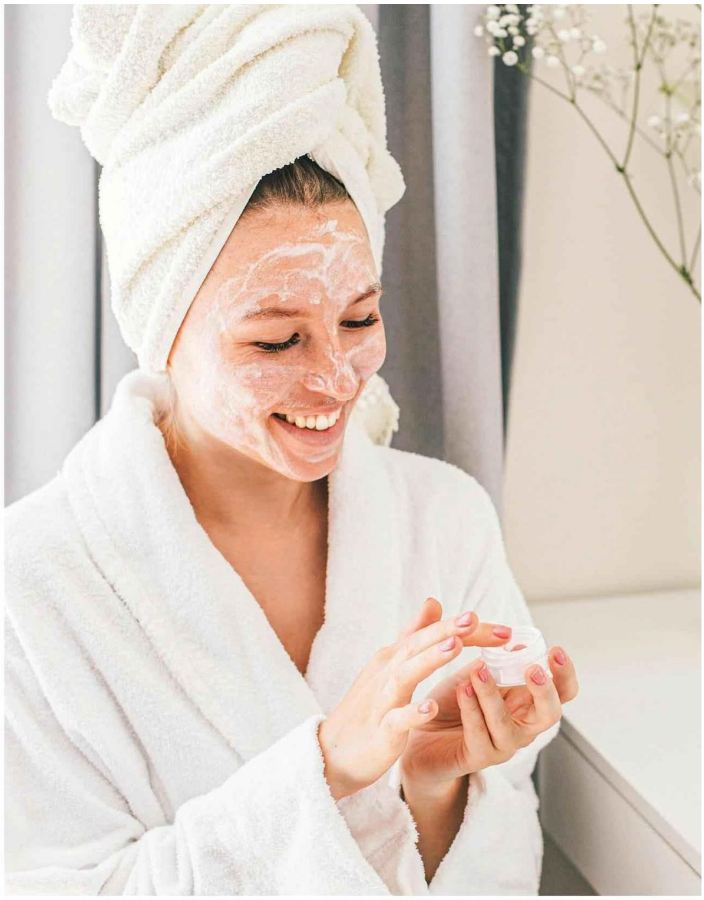
BEAUTÉ TENDANCE

MÉDECINE ET CHIRURGIE ESTHÉTIQUES

Les bons réflexes pour optimiser les résultats

QU'ILS PRÉVIENNENT LE VIEILLISSEMENT OU TRANSFORMENT L'ALLURE, CES ACTES COÛTEUX SERONT D'AUTANT PLUS EFFICACES SI VOUS PRENEZ SOIN D'ACCOMPAGNER VOTRE PEAU.

PAR LORELEÏ BOQUET-VAUTOR



NOS EXPERTS

Dre SÉVERINE LAFAYE
dermatologue et vénérologue.

Dre FARAH BEDAR
médecin esthétique et anti-âge.

Dr FRANÇOIS WILL
dermatologue et vénérologue.

À l'heure où la quête d'affirmation de soi n'a jamais été aussi forte, les demandes de médecine et chirurgie esthétiques explosent. Des pratiques aujourd'hui démocratisées, pour harmoniser ou corriger nos traits ou les aider à bien vieillir, malgré un coût qui reste important pour beaucoup. Quitte à investir, autant optimiser les résultats obtenus, grâce à des gestes et routines mis en place avant ou pendant le rendez-vous, ainsi qu'en phase post-acte.

L'acte esthétique ne doit pas être minimisé

Invasif ou léger, un acte esthétique ne devrait jamais être pris à la légère. Avant de se lancer, « *une consultation avec examen clinique, voire des analyses complémentaires (bilan sanguin, radiographie…), permet de faire le point sur les besoins précis, l'état de santé et traitements en cours, les précédents actes…* », explique le Dr François Will. « *Cela définit tout ce qu'on fait ensuite et sécurise le médecin comme le patient* », ajoute le dermatologue, qui conseille de « *respecter un délai de réflexion d'une quinzaine de jours avant de se lancer, même quand ce dernier n'est pas obligatoire.* »

Bronzage et esthétique font mauvais ménage

Assurez-vous que votre peau a débronzé avant de consulter. Cela permet au médecin de réaliser un diagnostic précis de la peau (teinte, épaisseur, rougeurs, acné). Par ailleurs, certains lasers ne faisant pas la différence entre la mélanine de la peau (qui lui donne sa couleur) et celle des poils, « *leur utilisation sur les peaux colorées ou naturellement mates (bronzage, séances UV ou compléments à base de bêtacarotènes) est compromise, pour ne pas risquer une brûlure, une hyperpigmentation transitoire ou une dépigmentation définitive* », explique la Dre Séverine Lafaye, dermatologue. L'utilisation d'une crème solaire est recommandée au quotidien, mais encore plus en post-acte pour protéger d'une hyperpigmentation la peau lésée. Cette dernière perd momentanément sa capacité à se défendre des UV et doit être exposée le moins possible (même lors d'un déjeuner en terrasse).

Revoir sa routine pré- et post-acte

• **En amont, préparer le terrain.** Une routine préparatoire accélérant le renouvellement cutané, adoptée avant les actes en cabinet, prépare la peau. « *Les AHA – notamment l'acide glycolique – éliminent les débris épidermiques, affinent le grain de peau et activent la dépigmentation ; l'acide rétinoïque réduit l'acné ou amorce un effet rajeunissant* », explique la Dre Lafaye. « *Il faudra les stopper environ une semaine avant le rendez-vous et les reprendre avec*

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

À la maison, en post-acte, on mise sur des soins spécifiques pour accélérer les résultats.

précaution ensuite. En cas d'antécédent d'herpès, le médecin peut aussi conseiller la prise d'un traitement antiviral », précise la Dre Farah Bedar, médecin esthétique. Au contraire, certains traitements fragilisant l'épiderme – anticancéreux, isotrétinoïne (Roaccutane®) – interdisent le recours aux actes esthétiques plusieurs mois après leur arrêt.

• **Sur place, coupler acte esthétique et soins régénérants.** Afin d'optimiser les actes médicaux, de plus en plus de médecins les proposent dans leur cabinet, dans des formules en option ou tout compris. Une façon de rendre l'expérience plus agréable, car ces actes peuvent faire peur et/ou être désagréables. Cela passe par un nettoyage méticuleux de la peau, suivi d'un resurfacing, une exfoliation chimique qui améliore la pénétration des actifs en éliminant les peaux mortes. En parallèle des injections, certains praticiens pratiquent le nanoneedling (une sorte de stylo avec de minuscules aiguilles) à l'aide de sérums à la formule pensée pour transformer instantanément la peau (acide hyaluronique nano-infusé, ferments et actifs végétaux régénérants…). À tester : le soin préinjection Tox+Glow de Dermalogica (60 € les 15 minutes).

« Une séance de leds de 15 à 45 minutes après une intervention esthétique, telle qu'un peeling moyen (au TCA, par exemple), une séance de laser ou de mésothérapie, apaise le feu et amorce la régénération », ajoute la Dre Farah Bedar. Résultat, les rougeurs post-injections sont minimisées, la peau est plus éclatante.

Une hygiène de vie saine pour une peau plus saine

Elle aide à récupérer et cicatriser rapidement, tout en minimisant les complications. Hydratation et alimentation équilibrée aident à faire le plein de nutriments et protéines, qui participent à la régénération de la peau, alors que les aliments transformés (riches en sel, sucres et graisses saturées) altèrent sa qualité. L'arrêt de l'alcool (qui intensifie les risques de saignement) et du tabac (qui diminue l'oxygénation des tissus et retarde la cicatrisation) est fortement recommandé.

• **À la maison, booster la récupération.** Il faut souvent enchaîner les soins esthétiques sur plusieurs semaines ou patienter de longs mois après une chirurgie, afin d'obtenir les résultats définitifs. En attendant, soutenir la régénération cutanée aide à retrouver du confort, à éliminer les effets disgracieux (peau suintante, rougeurs ou irritations, peau qui pèle ou qui croûte…) et à améliorer la cicatrisation. Les médecins recommandent de ne pas nettoyer la peau les premières 24 heures, mais d'appliquer des soins post-acte aussi souvent que nécessaire (exit les actifs irritants, les crèmes parfumées, les gels légers…), et ce jusqu'à ce que la peau ait retrouvé un aspect sain.

« Choisissez un corps gras (type vaseline) pour bien cicatriser après un détatouage, une crème apaisante et réparatrice après un peeling, une mésothérapie, une dermabrasion ou encore une séance de laser resurfaçant », conseille la Dre Lafaye. *« Quand la peau est très rouge et inflammatoire, une crème à la cortisone peut être prescrite »*, ajoute le Dr Will.

À l'intérieur ? Des actifs réparateurs, hydratants, protecteurs et apaisants comme les vitamines B et E, la glycoprotéine, le beurre de karité… Les soins les plus complexes sont associés à une haute protection solaire (SPF50) pour protéger la peau des UV.

« Si vous possédez un masque leds, une séance toutes les 48 heures aidera votre peau à se réparer efficacement, insiste la Dre Bédar. *En complément, les peaux très claires ou sujettes à l'hyperpigmentation ont tout intérêt à appliquer un soin dépigmentant, afin de diminuer les risques de pigmentations post-inflammatoires, très difficiles à éliminer quand elles apparaissent. »* Enfin, *« durant 3 à 7 jours, il est conseillé d'oublier les sports intenses faisant transpirer ou d'aller à la piscine pour éviter les infections, mais aussi de faire une séance de sauna ou de hammam, car ces pratiques augmentent la vascularisation, et donc le risque de pigmentation post-inflammatoire. »* ■

NOS CHOUCHOUS

Soin hydratant réparateur Cicalfate+, ***12,90 € (40 ml), Avène.***

Baume-patch réparateur Epitheliale A.H, ***12,75 € (50 g), A-Derma.***

Masque leds visage Access+, ***399 €, Nooance.***

Cell Cycle Catalyst, ***112 € (30 ml), SkinCeuticals.***

248566 - CISION 4710848600503

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle. L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.