

santé

magazine

NOUVELLE
FORMULE

VENTRE, FESSES, CUISSES...

MAIGRIR DU BAS

AVEC LE RÉGIME FIBRES
DU Dr JEAN-MICHEL COHENALLERGIES
Les meilleurs
médicaments
sans
ordonnanceLA GYM OCULAIRE POUR
ENTREtenir SA VUEMÉLATONINE
Une solution
contre l'insomnieAPPAREILS AUDITIFS
les plus efficaces,
les moins chers

ENQUÊTE

Les prothèses
mammaires
les plus sûresCURCUMA, SAULE,
CAMOMILLE...Toutes les plantes qui
calment les douleursSPÉCIAL
RAJEUNIRLES NOUVEAUX
BOUCLERS
*anti-âge*Alimentation, activité
physique, entraînement
cérébral, check-up...Les dernières découvertes pour
vivre plus longtemps en bonne santé



COMMENT CHOISIR SON MÉDECIN ?

Si votre dermatologue n'est pas équipé de laser de rajeunissement, demandez-lui de vous recommander le nom d'un confrère qu'il sait être compétent en la matière. L'expérience étant un critère essentiel, n'hésitez pas à questionner celui-ci : depuis combien de temps est-il équipé en appareil(s) laser ? A-t-il été formé pour ? Travaille-t-il régulièrement dessus ?

Et la bouche ?

C'est la zone la plus difficile à traiter avec les lasers qui ne se justifient dans cette indication que si les rides sont nombreuses, fines et peu profondes.

Le laser : un lifting sans bistouri ?

NOS CONSULTANTS



Dr ISABELLE CATONI
dermatologue,
coordonnatrice
du diplôme
interuniversitaire
lasers



Dr JEAN-MICHEL
MAZER
dermatologue et
directeur du Centre
laser international
de la peau



Dr GÉRARD TOUBEL
président du Groupe
laser de la société
française de
dermatologie

MA PEAU EST RELÂCHÉE

Avec le temps, la peau perd de sa tonicité sans forcément se creuser de rides. « *Seuls les lasers de remodelage à impulsion longue, type Nd-YAG long pulse, peuvent provoquer une rétraction des fibres de collagène relâchées* », dit le Dr Toubel. Un avis partagé par le Dr Catoni : « *Mes patientes sont ravies par l'effet tenseur que produit ce laser, et parce que leur peau est plus lumineuse, plus ferme.* »

Comment ça se passe ? Le médecin applique d'abord une crème anesthésiante, puis balaye le faisceau sur la zone qui va de la pommette à la clavicule, tout en refroidissant l'épiderme. « *En pénétrant*

dans le derme, ce faisceau va provoquer un "stress" des cellules qui vont, en réaction, fabriquer du collagène », résume le Dr Catoni. Le traitement ne laisse ni plaie ni trace, si ce n'est une petite rougeur pendant environ un quart d'heure. **Combien de séances ?** Au moins trois, souvent quatre, espacées d'un mois. Il faut compter environ six mois pour que les résultats soient vraiment visibles. Il faut prévoir de 150 à 200 € la séance.

Le bémol : ce traitement n'est toutefois pas efficace chez tout le monde (pas d'amélioration dans environ 30 % des cas) sans que l'on puisse le prévoir à l'avance, et de toute façon lorsque la peau est trop relâchée, il vaut mieux se tourner vers la chirurgie.

MES RIDES ME GÊNENT

Plusieurs options laser sont possibles. Ce qui détermine le choix ? La localisation des rides, leur profondeur, les suites et l'éventuelle éviction sociale que la patiente est prête à accepter.

→ **Si elles sont naissantes,** un tout nouveau laser, *Clear and Brilliant*, présenté en janvier dernier au congrès IMCAS (*International Master Course on Aging Skin*), revendique une action sur les premiers signes du vieillissement, dont les ridules. « *Il agit comme un laser fractionné non ablatif bridé au maximum* », dit le Dr Mazer. Sachant qu'il faut quatre à six séances espacées de quinze jours, à raison de 150 à 300 € chacune, pas sûr que ce laser soit plus intéressant

Les lasers ablatifs de relissage (CO₂) sont efficaces, mais ils imposent des suites lourdes, et surtout ils ne sont pas dénués de risques : hyperpigmentation, dépigmentation, rougeurs...

TÉMOIGNAGE



"Ma peau a une belle texture"

Mireille, 67 ans Ma première séance laser, un erbium ablatif, remonte à une dizaine d'années. J'ai été défigurée pendant quelques jours, mais tellement contente des résultats au final que je n'ai pas hésité à renouveler l'expérience cinq ans plus tard, cette fois avec un fractionné ablatif. Depuis quelques mois, je fais des séances d'entretien avec un Nd-YAG long pulse, qui ne laisse aucune trace. Mes pommettes sont lisses, ma peau a une belle texture, il n'y a pas de grosses rides autour des yeux.

Le but des lasers : fabriquer du collagène

qu'un peeling qui donne à peu près les mêmes résultats, mais avec un coût moins élevé...

→ **Si elles sont déjà installées**, deux possibilités :

La plus "douce" : le laser fractionné non ablatif, privilégié par le Dr Mazer lorsqu'il s'agit de rides diffuses sur l'ensemble du visage, car moins astreignant sur le plan pratique — « On applique une crème anesthésiante sur la peau une heure avant » —, social — « Pas de croûtes, mais une grosse rougeur que l'on masque sous le maquillage » —, et sans risque de complications. Les résultats sont visibles en trois à cinq séances espacées de quatre à six semaines, et durent quatre à cinq ans (400 € à 900 € la séance, selon la zone à traiter et le lieu géographique).

La plus "musclée" : le laser fractionné ablatif. Le traitement comprend deux à trois séances espacées de deux mois, ses résultats durent cinq à dix ans. Mais il impose une anesthésie (locale si l'on traite une zone seulement, générale si c'est tout le visage), une éviction sociale pendant cinq à huit jours le temps que les croûtes disparaissent, et une à deux semaines de rougeurs que l'on peut dissimuler sous le maquillage (500 € à 600 € la séance

pour le visage complet, 150 € à 200 € pour une zone ciblée).

Le bémol : « Les lasers ne doivent pas se substituer à d'autres techniques intéressantes comme les injections de Botox pour les rides du lion ou du front, ou d'acide hyaluronique pour les sillons nasogéniens », prévient le Dr Toubel.

MES PAUPIÈRES FRIPENT

C'est l'indication "royale" des lasers pour estomper les rides des paupières du bas quand le visage est au repos, et les améliorer lorsqu'on sourit.

Une seule séance mais des suites lourdes : un laser de relissage ou resurfacing. « Les résultats sont impressionnants avec le CO₂ pulsé, mais il faut passer par des plaies pendant un mois », prévient le Dr Catoni (de 800 € à 1 500 € la séance, selon le type d'anesthésie, locale ou générale). Le laser erbium, moins spectaculaire, reste une alternative intéressante, plus *soft* (dix jours avec un œdème et des croûtes, puis rougeurs pendant trois mois) et moins onéreuse (environ 400 € la séance).

Plusieurs séances mais des suites légères : un laser fractionné. « *Plutôt ablatif*, précise le Dr Toubel, mais en atténuant

Les lasers fractionnés ont la cote auprès des dermatos, car ils sont moins agressifs et plus sûrs que les lasers ablatifs de relissage.

l'intensité du faisceau pour ne pas risquer une rétraction de la paupière et en insensibilisant la zone avec une crème anesthésiante. »

Prévoir une éviction de cinq jours pour que l'œdème se résorbe et que les petites croûtes disparaissent, et compter deux à trois séances espacées de deux mois pour obtenir un résultat (de 150 € à 250 € chacune).

Le bémol : pour les paupières du haut qui tombent, « on n'a pas d'autre choix que la chirurgie », signale le Dr Catoni. « Même chose pour les paupières du bas s'il y a un excès de peau ou des poches », complète le Dr Toubel. ●

Emmanuelle Blanc

COMMENT ÇA MARCHE ?

« Tous les lasers à visée rajeunissante utilisent le chauffage dans le but de stimuler la fabrication de collagène, explique le Dr Jean-Michel Mazer. Il en existe plusieurs familles. »

1 **Les lasers de remodelage (type Nd-YAG long pulse)**. L'absence de risque et la simplicité des suites sont réelles, mais les résultats très modestes.

2 **Les lasers ablatifs de relissage (CO₂ pulsé...)**. Leur faisceau "vaporise" l'épiderme et le derme superficiel, obligeant la peau à fabriquer du collagène, d'où un effet lissant.

3 **Les lasers fractionnés**. Ils créent des colonnes de tissu brûlé ou des microtrous dans le derme profond. Les espaces vacants seront comblés par du nouveau collagène.



TÉMOIGNAGE



« Mes rides sont moins creusées »

Sylvie, 55 ans Je n'en suis qu'à deux séances de laser fractionné non ablatif sur les quatre prévues, mais je constate déjà que mes rides, diffuses sur tout mon visage et plus marquées encore autour des yeux et de la bouche, sont moins creusées, que mes traits ont l'air reposés, que j'ai meilleure mine, que je n'ai plus de taches. Je suis agréablement surprise par cette amorce de résultat.