

7 mai 2005

santé

magazine



MALADIES RESPIRATOIRES

asthme/bronchite chronique
BPCO/essoufflement ...

Misez sur la prévention

Problèmes de peau

Solutions aromatiques de A à Z

Règles abondantes

quels risques pour ma santé ?

ANGINE DE POITRINE

Les signes qui doivent vous inquiéter

SENIORS conseils pratiques
pour éviter les chutes

PAUPIÈRES, ATTENTION
elles sont fragiles, soignez-les

Cancer et psychisme
un lien possible


Maison Produits ménagers,
on peut les faire soi-même

NOS SÉRIES MÉDICALES

- Consultation : J'ai des palpitations
- Examen : L'artériographie
- Convalescence : Après un ulcère
- Opération : Luxation de l'épaule

Allergies
savoir les
desensibiliser

T 0114 - 553 - F - 2,70 €



JAMBES

IMPATIENCE

et si c'était
la dopamine ?

SOS!

Cellulite

Perdez vite **5 cm**

- > Des menus adaptés à mes **BIORYTHMES**
- > Ma cure **DRAINANTE**
- > **FESSES/CUISSSES/HANCHES**
Je gomme ma peau d'orange

► Quelle épilation "longue durée" choisir en cabinet médical ?

Quelle que soit la méthode, les séances s'échelonnent sur 12 à 18 mois (un cycle pileux complet). Les intervalles entre deux séances seront de plus en plus espacés au fil du traitement.

• L'épilation électrique

Un peu dépassée aujourd'hui, elle n'est utilisée que sur les poils blancs ou clairs. Elle peut aussi assurer les finitions sur des poils récalcitrants au laser. Mais elle est douloureuse, contraignante et chère car longue (chaque poil est traité un à un).

• Le laser par optique

La mélanine (ou pigment) de la racine du poil absorbe sa lumière et la convertit en chaleur. Une chaleur qui détruit le bulbe pileux. En conséquence, c'est contre les poils noirs sur peaux claires qu'il sera le plus efficace. Peaux bronzées interdites : le laser n'a qu'une seule cible, le pigment. Une fois ce "contrôle bronzage" effectué, le laser est nettement plus confortable, rapide et économique que l'épilation électrique (il exige beaucoup moins de séances).

• La lumière pulsée ou lampe "flash"

Elle sera utilisée pour traiter les phototypes III et IV, les peaux dorées, mates... Dotée de filtres spécifiques, elle permet de traiter



des poils clairs ou châtain. Un grand avantage : elle améliore la qualité de la peau. Comment ? D'une part, en stimulant les fibroblastes et le collagène (donc une texture de peau plus ferme), d'autre part en neutralisant les imperfections cutanées superficielles (petites taches pigmentaires, capillaires à fleur de peau). Les prix sont les mêmes qu'avec le laser. Performante, la récente Medilux de Palomar.

- Si les paramétrages sont bien posés, que l'on respecte les protocoles, les résultats avec le laser ou la lumière pulsée sont bons sur les poils et duvets.

- On évitera toute exposition au soleil dans les trois semaines qui suivent une séance.

+ **Notre conseil** : quelle que soit la méthode retenue, elle est dépendante de l'opérateur. Il est essentiel de bien le choisir, en sachant que plus il pratique, mieux il maîtrisera les techniques et les indications.

"Après la ménopause, des poils sont apparus sur mon menton"

Entre 50 et 60 ans, vous constatez une hyperpilosité de votre visage, sur le menton ou au-dessus de la lèvre supérieure. Après un bouleversement hormonal, il n'est pas rare que la pilosité change. L'arrêt de la sécrétion des œstrogènes réveille des poils "latents". *Idem* après une grossesse, on peut voir des poils surgir au niveau des seins ou du ventre.

NOS SOLUTIONS

• L'épilation à la lampe "flash"

Les poils hormono-dépendants (visage, seins, ventre) répondent de façon irrégulière

au laser. En plus, la lumière pulsée donne un "coup de jeune" à la peau (voir plus haut *La lumière pulsée ou lampe "flash"*).

- Si vos poils sont blancs sur le visage, traitez-les à l'épilation électrique.

En pratique

- Ni décoloration, ni dépilatoire chimique, ni pince à épiler, et évidemment pas de rasoir sur ces poils-là.

+ **Notre conseil** : les poils hormono-dépendants doivent être traités avec la plus grande prudence. Ne faites rien par vous-même et consultez un dermatologue ou un médecin esthétique lasériste.

"Je m'épile pour la première fois, je ne veux pas avoir mal"

Vous avez 12-13 ans et vos duvets d'enfant se sont transformés en vrais poils. Les dépilatoires chimiques sont la méthode la plus indolore. Ils dissolvent le poil (mais pas sa racine) grâce à un dérivé de soufre. Le poil repousse en arrondi et l'on est tranquille quatre jours. Vous trouvez qu'ils sentent mauvais ? C'est normal : ils sentent bon seulement à l'application. Durant le temps de pose, l'odeur soufrée se dégage, preuve que l'agent chimique est en train de faire son travail. Le parfum s'amplifie avec la dégradation du poil. À savoir : mieux vaut faire un test 24 heures avant pour vérifier que l'on ne réagit pas.

Gamme Nair Pretty,
Kit Dépilatoire Raséro Veet
et ligne ados Blondépil
(en grande distribution).

ARIANE BRIEGEL ■

CONSULTEUR : CHISLAINE BELLIN,
médecin esthétique lasériste

LES PERSONNAGES PHOTOGRAPHIÉS SONT PAS CONCERNÉS PAR LE SUJET DE L'ARTICLE
L. LINDBERG / PHOTOALTO

santé
magazine

santé

magazine



**Je choisis ma
CONTRACEPTION**

Pilules, stérilets, patchs,
méthodes naturelles...

ARTHROSE

soulager à tout âge

SEXUALITÉ

ORGASME FÉMININ

comment l'atteindre

DIABÈTE DE TYPE 2

Une progression inquiétante

Nos conseils pour l'éviter

ECZÉMA DE L'ENFANT

Des soins efficaces

CHIRURGIE ESTHÉTIQUE

Les ratés se corrigent

SENIORS : pensez à l'homéo

MON MARI DÉPRIME

comment l'aider

MAIGRIR MIEUX

le régime adapté au groupe sanguin

MOINS 3 KILOS EN 15 JOURS
RAPIDE ET FIABLE

NOS SÉRIES MÉDICALES • Consultation :

J'ai une douleur au talon • **Examen :**

Tout savoir sur l'I.R.M. • **Opération :**

Les fractures • **Convalescence :**

Après des coliques néphrétiques

DÉFENSE **santé**

CANTINES SCOLAIRES NOS ENFANTS

**SONT MAL NOURRIS
IL FAUT QUE ÇA CHANGE !**

► CORPS : Douceur et fermeté

Haro sur les vergetures

Hydratez et nourrissez pour prévenir

Environ huit femmes sur dix constatent l'apparition de vergetures. Ces traces blanchâtres sont le résultat d'une rupture des fibres de collagène, fibres élastiques du derme.

D'abord violacée et légèrement en relief, la vergeture s'installe ensuite sous la forme d'une trace très semblable à une cicatrice. Elles apparaissent sur le ventre, les hanches, les cuisses et parfois même sur les seins.

La prévention est la meilleure arme. On applique, deux fois par jour, une crème spécifique riche en stimulateurs de collagène, élastine, en actifs hydratants et émollients. On insiste pendant le dernier mois de grossesse, quand la peau "craque" plus facilement. La distension de

la peau n'est pas la seule cause, puisqu'il s'agit également d'un phénomène hormonal.

Bon à savoir : avoir des vergetures à la puberté n'augmente pas le risque d'en développer pendant la grossesse.

Après, pensez à l'esthétique

Attention, aucune technique ne permet d'effacer les vergetures : elles peuvent seulement être atténuées.

- **Le laser :** en brûlant la peau pour qu'elle se régénère, certains lasers diminuent le relief des vergetures. Néanmoins, c'est beaucoup d'efforts et de risques de dépigmentation ou d'hyperpigmentation pour un faible résultat.

- **Le peeling moyen :** un protocole au TCA (acide trichloracétique) atténué améliore d'environ 50 % le résultat esthétique. Après plusieurs séances, les vergetures sont moins détendues, le grain de peau est amélioré. Moins violent que le laser, ce soin reste tout de même un peu lourd : huit jours de pansement, deux mois d'interdiction de soleil.

- **La lumière pulsée :** cette lampe flash médicale stoppe l'évolution des vergetures encore rouges. Ce traitement ne détruit pas la peau pour qu'elle se régénère : il la stimule (pas de pansement, pas d'éviction sociale). Freinées dans leur développement, les vergetures sont moins visibles. « C'est la solution la moins dangereuse », précise le Dr Ghislaine Beilin.

LE POINT DE VUE MÉDICAL

« **Mon credo ? Insister pour que les femmes ne prennent pas trop de poids.** Et qu'elles suivent un protocole de soin de la peau sérieux : gommage hebdomadaire et hydratation du corps matin et soir, en insistant sur les zones à risque », explique le Dr Secnazi. Le Dr Beilin ajoute : « Plus le tissu est gras, moins la peau est tonique et plus la formation de vergetures est favorisée. »

« On se sent lourde parce qu'on l'est réellement à la fin de sa grossesse ! explique le Dr Salama. La prise de poids diffère d'une femme à l'autre. Avec huit kilos de plus, on n'a pas la même sensation qu'avec vingt. Différentes astuces contribuent à atténuer cette sensation.

- Pour les jambes, les bas de contention soulagent réellement.
- Pour le ventre, on atténue le poids avec une ceinture de grossesse que l'on ne doit choisir ni trop large et ni trop montante, sinon elle soutiendrait de façon exagérée et ferait perdre toute la musculature naturelle. Résultat, après la naissance, on se retrouverait, avec un ventre tout mou. »



ALTREXDO IMAGES / GETTY IMAGES

santé

magazine



Chute sur le **COCCYX** grave pour la santé ?

DENTS des soins au juste prix !
Couronne/Bridge/Inlay/Implant

PÉNIS • TESTICULES
PRÉPUCE • PROSTATE
Quand les hommes ont mal

THYROÏDE À SURVEILLER
Qui ? Quand ? Comment ?

Rééducation périnéale
Toujours nécessaire ?

SENIORS : attention aux ordonnances à rallonge !

CHIRURGIE ESTHÉTIQUE
Opérée le matin, sortie le soir, est-ce sans danger ?

Huiles Essentielles : les nouveaux antibiotiques

- NOS SÉRIES MÉDICALES**
- Consultation : Les brûlures d'estomac
 - Examen : Tout savoir sur le frottis
 - Convalescence : Après l'entorse de la cheville
 - Opération : Le pacemaker



PEAU
Stop aux crises de **LICHEN PLAN**

NOUVEAU
MAIGRIR
en dormant

Scientifiquement prouvé !

LE SOMMEIL
EST VOTRE ALLIÉ

- POUR**
- Éliminer les graisses
 - Stabiliser votre poids
 - Avoir moins faim

CELLULITE

À l'attaque !

► Ce que peut faire l'esthétique

La liposuction ne gomme pas la peau d'orange !

La liposuction est une chirurgie de la silhouette qui harmonise les formes et sculpte les courbes. À l'aide d'une canule (insérée au moyen de petites incisions), le chirurgien aspire les graisses profondes situées sous la peau, pour enlever les surcharges localisées.

En résumé, cette intervention chirurgicale joue sur les volumes, mais ne peut pas grand-chose contre la peau d'orange. Pire, retirer une trop grande quantité de graisse lors d'une lipoaspiration peut donner à la peau un aspect "tôle ondulée" souvent difficile à corriger...

Une nouvelle lampe contre la cellulite !

Présenté pour la première fois au congrès international de chirurgie esthétique récemment à Paris, ce protocole médical promet de traiter la cellulite grâce à l'utilisation d'une nouvelle lampe "flash" (CelluLux de Palomar) qui s'attaque aux graisses superficielles.

Le principe : Cette lampe émet une nouvelle lumière pulsée, c'est-à-dire un faisceau de plusieurs rayons lumineux : à chaque rayon est associée une propriété bénéfique pour la peau. Superficiellement, l'énergie lumineuse va activer les fibroblastes présents dans l'épiderme et le derme, les "obligeant" à produire du collagène. La lumière absorbée un peu plus en profondeur provoque la destruction des cellules graisseuses (adipocytes) par un effet de chaleur. Le derme est ainsi chauffé jusqu'à deux centimètres de profondeur.

Comment ça se passe ? Lors d'une séance, la lumière balaie la peau sans l'abîmer (la peau est refroidie en surface pour limiter le risque de brûlure superficielle). Huit séances de quinze minutes environ (à raison de deux par semaine) sont nécessaires pour obtenir un bon résultat. Cette technique n'est pas décrite comme douloureuse, seule une sensation de chaleur est notée ! De fait, la peau peut être légèrement rouge après la séance.

Le résultat : Grâce à la synthèse de collagène, ce traitement diminue en douceur les capitons et l'aspect de peau d'orange. Bien sûr, la cellulite disparaît également en partie puisque des cellules graisseuses sont détruites. Observé un mois après l'arrêt du traitement, le résultat semble même s'être



légèrement amélioré (les "déchets" graisseux sont alors totalement éliminés par l'organisme).

Le moins ? Le prix. Comptez 100 à 200 € la séance selon l'importance de la zone traitée. Cela veut dire 800 € au minimum pour le traitement complet...

Le plus ? À l'essai depuis deux ans aux États-Unis (École de médecine de Harvard, à Boston), ce protocole bénéficie d'une étude clinique internationale au cours de laquelle plus de cinq cents traitements ont été réalisés ! Autant dire que le protocole a été finement optimisé, et que des analyses pointues ont bel et bien confirmé la destruction de cellules graisseuses et l'amélioration de la qualité de la peau ! Cette étude indique aussi, et c'est très important, que le résultat est stable depuis deux ans. Bref, les effets sont convainquants : la cellulite diminue quelle que soit la zone traitée (fesses, cuisses, intérieur des genoux...). Il faut patienter jusqu'en septembre prochain pour que ce traitement soit disponible en France...

À savoir : Ce procédé doit être réalisé sous contrôle médical.

NATHALIE COURRET ■

CONSULTANT : Dr CHISLAINE BEILIN,
médecin esthétique.