



Mon corps à ma façon

Tout le monde a ses complexes physiques, et certains les acceptent mieux que d'autres. C'est notre choix de sérieusement considérer (ou non) la chirurgie, mais mieux vaut d'abord se renseigner quant aux autres possibilités avant de passer sous le bistouri. Par Mariève Inoue

Régler ses bêtes noires

Même en ayant de saines habitudes, en mangeant bien et en restant actif, le temps finit par nous rattraper... et c'est tout à fait naturel. Normal, donc, que notre ventre soit un peu plus mou, nos bras un peu moins toniques ou notre chevelure moins dense qu'il y a quelques années. Selon le trajet parcouru – grossesses, fluctuations de poids, maladie –, cette évolution peut grandement varier, d'autant plus que certains aspects sont génétiques. Travailler à s'aimer et à s'accepter est un bel objectif, mais lorsque nos petits «défauts» en viennent à prendre une importance disproportionnée dans notre vie, les corriger peut dans certains cas être bénéfique. Il existe une panoplie d'options et de traitements. «La chirurgie pour le corps la plus commune est la liposuction, qui vient au quatrième rang des interventions esthétiques les plus fréquentes», affirme le Dr Jacques Haddad, chirurgien plastique et esthétique en clinique privée ainsi qu'au Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. À partir de la cinquantaine, l'abdominoplastie et le redrapage des seins chez les femmes suivraient en termes de popularité. Du côté des technologies non invasives, la cryolipolyse (ou «CoolSculpting»), qui sert à détruire le gras par le froid, est extrêmement populaire: «Cette technologie inventée par des scientifiques de l'Université Harvard rend les gens très satisfaits», déclare Marilyne Gagné, présidente et fondatrice des cliniques d'esthétique Dermapure. Un survol de différentes procédures s'impose si on pense passer à l'action.

Greffe capillaire

C'est pour moi? «La greffe capillaire cible les hommes et les femmes souffrant d'alopécie androgénétique, donc héréditaire et hormonale», révèle le Dr Yves Hébert, omnipraticien expert en restauration capillaire. La perte de cheveux doit être légère à modérée, et notre chevelure, bien fournie à l'arrière de la tête: c'est à cet endroit que le chirurgien prélève les greffons transposés là où on recherche davantage d'épaisseur.

Bon à savoir Bien qu'il soit impossible d'obtenir la même densité de cheveux qu'auparavant, on peut retrouver un certain volume. La procédure laisse toutefois des traces: dans le cas d'une chirurgie classique par bandes, on aura une longue cicatrice linéaire à l'arrière de la tête. Dans une chirurgie par excision folliculaire, les greffons sont prélevés de manière plus dispersée sur le cuir chevelu à l'arrière de la tête. On devra déboursier au minimum 4500 \$ pour cette procédure.

Si je préfère éviter Selon notre degré de calvitie, on peut recourir au finastéride, un médicament pris quotidiennement qui agit sur la cause hormonale de la condition, ou au minoxidil, une mousse appliquée deux fois par jour directement sur le cuir chevelu afin de stimuler la circulation sanguine et favoriser un meilleur apport nutritif aux follicules. Une autre alternative, le PRP («plasma riche en plaquettes»), consiste à injecter du plasma extrait de notre propre sang dans le cuir chevelu dans le but de régénérer le follicule pileux. ▶

France est mise en beauté par l'artiste maquilleur Jean-François CD avec les soins peau Peoni (JB Skin Guru), le fond de teint The Lightbulb Essence (Shu Uemura), le cache-cernes Ultra HD (Make Up For Ever), les duos Sculpter et illuminer visage et joues (Tom Ford), la poudre libre fixante translucide et la poudre illuminatrice secrète anticernes Laura Mercier, le duo de poudre à sourcils brun taupe Anastasia Beverly Hills, la palette Pop lèvres et joues et le lustre yeux Aura (RMS Beauty), le mascara Voluminous Carbon Black (L'Oréal Paris) et le lait corporel anti-desséchant Biotherm.

POUR LE DÉCOLLETÉ

Crème galbante buste, d'**Institut Esthederm** (69 \$). Gel concentré galbant cou Contour+, de **Jouviance** (75 \$). Crème rajeunissement du décolleté et des mains, de **NIA24** (66,10 \$). Gel cou et décolleté Dragon's Blood, de **Rodial** (80 \$).

**Redrapage des seins**

C'est pour moi? Cette procédure s'adresse aux femmes avec un gros relâchement au niveau du buste. À la suite de la chirurgie, «on obtient des seins plus hauts avec une plus belle forme, qui sont plus stables dans les soutiens-gorge», observe le Dr Haddad. À noter: si on désire améliorer aussi le galbe et la fermeté de sa poitrine, on peut compléter cette chirurgie par la pose d'implants.

Bon à savoir Selon le Dr Haddad, cette chirurgie aurait un taux de satisfaction de 93 %! Ce serait aussi une procédure bien tolérée, dont la convalescence dure environ une semaine. Par contre, les cicatrices sont apparentes, surtout la première année. En matière de prix, on peut s'attendre à payer entre 5000 \$ et 6500 \$.

Si je préfère éviter Du côté des technologies non invasives, il n'existe malheureusement pas d'alternative. Même si ces suggestions n'offrent en rien des résultats comparables à une chirurgie, un soutien-gorge ajusté ou des exercices ciblant les pectoraux peuvent donner un coup de main au niveau de la fermeté, tout comme les crèmes raffermisantes et lissantes.

Abdominoplastie

C'est pour moi? L'abdominoplastie vient réduire l'excédent cutané au niveau du ventre. «Elle peut aussi être combinée avec une liposuction pour améliorer le contour», explique le Dr Haddad.

Bon à savoir L'abdominoplastie a l'avantage d'avoir un très haut taux de satisfaction et d'offrir un beau contour abdominal. En revanche, c'est une procédure qui demande une convalescence de deux semaines et laisse des cicatrices,

d'autant plus qu'elle nécessite une anesthésie générale et présente donc davantage de risques opératoires. Le candidat ou la candidate idéale aura un poids stable près de son poids santé et sera dans une bonne forme générale. Le prix commence à environ 8000 \$.

Si je préfère éviter Quand un relâchement de peau nous tracasse, on peut se tourner vers le Thermage, une technologie qui utilise la radiofréquence pour resserrer les tissus et stimuler la production de collagène. Selon Marilyn Gagné, cette technologie est souvent utilisée de pair avec le CoolSculpting pour d'abord enlever un peu de gras, puis raffermir la peau pour un résultat optimal. Ces traitements peuvent déjà faire une belle différence.

Redrapage des bras

C'est pour moi? Si on présente un gros excédent ou un relâchement de peau au niveau des bras, cette chirurgie s'avère une option. On peut s'attendre à de bons résultats, mais aussi à des cicatrices assez longues et quand même visibles, surtout la première année suivant la procédure. «On peut aussi avoir une certaine perte de sensibilité au niveau des avant-bras», estime le Dr Haddad.

Bon à savoir Cette procédure peut aussi être combinée avec une liposuction, si nécessaire. En matière de convalescence, on parle d'une à deux semaines. On peut s'attendre à déboursier à partir de 5600 \$.

Si je préfère éviter La technologie Thermage pour resserrer la peau s'avère, ici aussi, une option. On peut aussi travailler notre musculature avec des exercices qui ciblent les bras: «Une personne musclée aura une apparence moins flasque que quelqu'un qui ne l'est pas», révèle la

**POUR RAFFERMIR**

Gel minceur-tenseur Slim Design, d'**Elancyl** (50 \$, dès le 27 mars). Crème anti-âge pour le corps Black Tea, de **Fresh** (85 \$). Lait repulpant corps Body-Hydra+, de **Lierac** (35 \$ les 400 ml). Crème exfoliante drainante pour le corps, de **Lotus Aroma** (34 \$). Roller Minceur rondeurs rebelles, de **Puresentiel** (29,99 \$). Lotion corps lissante Smoothing + Coconut Coffee, d'**OGX** (8,99 \$).

D^{re} Marie-Andrée LeBlanc, propriétaire de la clinique LeBlanc Médecine Esthétique.

Laser vaginal

C'est pour moi? Assez nouveau comme traitement, le laser vaginal diVa traite certains inconforts auxquels font face bon nombre de femmes en préménopause ou ménopausées: le manque de lubrification lors de rapports sexuels et l'incontinence. «La moitié des femmes ménopausées ont un problème de sécheresse vaginale», avance la D^{re} LeBlanc. Selon elle, le sujet demeure assez tabou. Souvent, les femmes n'osent pas parler de leurs symptômes, alors que le laser serait un traitement efficace. «Nous avons le laser depuis le mois d'octobre, et jusqu'à maintenant, nous avons un taux de satisfaction de 100 % au niveau du traitement de la sécheresse et de l'incontinence.»

Bon à savoir Chaque patiente est évaluée afin de cerner si elle est une candidate pour ce traitement. Son PAP test doit être à jour. La procédure elle-même dure environ trois minutes et ne requiert pas d'anesthésie. Selon la D^{re} LeBlanc, il n'y a pas de convalescence, mais on doit éviter les rapports sexuels, les bains tourbillon et les trempettes au spa pendant les 48 heures suivantes. Le traitement se fait en trois fois, avec un entretien une fois par année par la suite. Il coûte environ 3700 \$ au total, puis 1200 \$ pour cet entretien.

Si je préfère éviter Avant de considérer le laser en cas de sécheresse, notre médecin peut commencer par nous prescrire un œstrogène vaginal sous forme de crème, de comprimé ou d'anneau, par exemple. En pharmacie, on peut aussi se procurer un lubrifiant ou un hydratant vaginal. Quant à l'incontinence, la physiothérapie périnéale peut être tentée, mais les résultats ne seraient pas aussi immédiats.

Photorajeunissement

C'est pour moi? «Le meilleur traitement et le plus reconnu au monde pour les taches pigmentaires, c'est l'IPL, aussi appelé "lumière pulsée" ou "photorajeunissement"», assure

Se faire traiter à l'étranger?

Le tourisme médical semble prendre de l'ampleur depuis quelques années; mais y a-t-il des avantages concrets à se faire traiter dans un autre pays? Si l'idée d'économiser sur notre chirurgie tout en combinant convalescence et vacances peut s'avérer alléchante, d'autres facteurs sont à considérer. «On ne peut pas toujours garantir ou contrôler la qualité des soins et des infrastructures», avertit le D^r Haddad. Lorsqu'il est question de santé et de beaux résultats, surtout dans le cas d'une chirurgie esthétique, c'est peut-être jouer avec le feu. «Il y a aussi la question du suivi après le traitement», soulève la D^{re} LeBlanc. En cas de complication, il faudra prévoir un vol de plusieurs heures pour retourner voir son chirurgien. Un pensez-y bien!

Marilyne Gagné. Il mise sur une lumière qui décharge son énergie afin d'éliminer la tache, et s'utilise autant sur le visage que sur le décolleté ou les mains.

Bon à savoir Grâce à ce traitement, on peut s'attendre à une diminution des taches pigmentaires d'environ 50 à 100 %, selon l'experte. On fait en général un à trois traitements selon la quantité de taches à traiter et leur avancement. Mieux vaut procéder en hiver (ou au plus tard en juin), car on doit éviter l'exposition au soleil pendant au moins six semaines avant le traitement. La procédure même dure environ 30 minutes et coûte aux alentours de 300 \$.

Si je préfère éviter Il y a moyen d'estomper un peu les taches pigmentaires en utilisant les bons soins à la maison. «En matière d'ingrédients actifs, le rétinol, la vitamine C et l'acide glycolique viennent vraiment travailler les taches», poursuit Marilyne Gagné. On n'oublie pas que les sérums pour le visage conviennent tout aussi bien au décolleté et aux mains! Et porter un écran solaire au quotidien nous aidera à réduire grandement l'apparition de nouvelles taches.



CONTRE LES TACHES

La Crème Main texture riche, de **Chanel** (70 \$). Crème corps Positively radiant Correcteur taches brunes, d'**Aveeno** (14,49 \$). Sérum éclaircissant anti-taches, de **Reverso** (49 \$). Crème de secours mains Dark Spot Rescue, de **Vaseline** (à pd. 6,77 \$). Vernis éclaircissant visage et corps au curcuma, de **Volition** (48 \$). **BA**

Voir les points de vente en p. 109.