

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

1,40 €

N°1516 HEBDOMADAIRE
DU 14 AU 20 OCTOBRE 2013

BEAUTÉ GLAM
De beaux cheveux
au réveil, les
astuces des pros

Psy
Qu'aimeriez-vous
qu'on dise de vous?

Spécial rajeunir

**Anti-âge, toutes
les méthodes
innovantes**

**LES INJECTIONS QUI EN FONT PLUS
+ LES CRÈMES BLUFFANTES**

**Omelettes+poêlées,
tartes+salades...**

**10 recettes en duo
ultra savoureuses**

Santé
Stop aux douleurs,
se soulager
sans médicament

Oups
JE NE PRENDS
JAMAIS RIEN
AU SÉRIEUX,
POURQUOI?

C'est d'actu
CONDUITE
ACCOMPAGNÉE, TOUT
CE QUI CHANGE

Déco tendance
Comment
donner du style
à sa chambre

Diet
Les meilleurs
biscuits light

Mode
Réveillez
vos basiques



GRUPE PRISMA MEDIA

M 03271 - 1516 - F: 1,40 €



LE FÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE
(Résultat One 2012 hors suppléments)

BEL: 1.50€ - CH: 2.80 CHF

Les inédits de l'anti-âge

Médecine esthétique, chirurgie, cosmétiques, découvrez toutes les méthodes qui ont le vent en poupe pour retarder les effets du temps et changer l'âge de votre peau. PAR VIRGINIE MARCHAND

Effet instantané Le succès croissant des combleurs de rides

La tendance cosméto anti-âge de l'année ? Agir vite et bien, avec ces stylos « fillers » (c'est-à-dire de « comblement ») qui, en un geste, lissent les rides et les font disparaître. Leur secret : de l'acide hyaluronique, souvent sous forme de microsphères qui, en gonflant, repulpent la ride immédiatement. Mais les fillers contiennent également, selon les marques, des poudres soft focus ou des élastomères de silicone qui reflètent la lumière et jouent avec elle, estompant les ridules. Certains optent aussi pour des textures poudrées qui maintiennent les actifs au cœur de la ride, ou encore pour des actifs qui traitent le sillon en profondeur (Matrixyl synthé 6 ou extrait d'algues bleues, par exemple).

Je l'utilise comment ? Le matin, juste après le soin de jour et avant le maquillage. L'embout du tube permet de déposer la quantité de produit voulue dans la ridule. Il suffit de tapoter légèrement avec la pulpe du doigt pour le lisser. Ensuite, on glisse le tube dans son sac pour en faire un nouveau réflexe beauté : dans la journée, on fait une petite retouche en milieu d'après-midi, lorsque les traits ont tendance à se creuser. Ou encore en début de soirée, pour rafraîchir son visage avant de filer à un dîner.

Les pros : précis grâce à son embout. Soin lissant rides marquées, Deep-Fill, Filorga, 39 € (1). Léger. Stylo combleur instantané, rides rebelles, Daniel Jouvanca, 25 € (2). Technique. Stylo combleur, Précision Rides, Hyalurides Expert, Dr Pierre Ricaud, 25 € (3). Bluffant. Combleur Précision, Ophycée, Galénic, 31 € (4).

PEAU SENSIBLE, QUE PUIS-JE FAIRE ?

Vous avez droit à beaucoup plus de choses que vous ne l'imaginez ! Côté chirurgie plastique, tout est envisageable. Côté médecine esthétique, il n'y a pas de soucis avec les injections d'acide hyaluronique, ni même avec la toxine botulique. Vous pouvez aussi avoir recours à la lumière pulsée, à condition de faire un petit test avant. En revanche, soyez plus vigilante avec les lasers et certains peellings que votre peau pourrait très mal supporter.

Une prise en charge globale Avec la MIA

La Médecine intégrative anti-âge (MIA), déjà très en vogue aux Etats-Unis, connaît chez nous une belle envolée depuis trois ans. En pratique, comment ça marche ? Il s'agit d'une approche « in » et « out » du vieillissement qui combine différentes disciplines. Médecine esthétique, nutrithérapie, yoga, tai-chi, homéopathie, acupuncture, cosmétique... En fonction de chaque patient, le praticien choisit les meilleures synergies. Le protocole ? Le diagnostic se pose en deux rendez-vous : un premier, pour un état des lieux externe (peau, teint, cheveux...), puis un second, avec un bilan sanguin pour dénicher d'éventuelles carences en vitamines, minéraux... Résultat, vous retrouverez un bien-être global qui se ressent aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Où trouver un praticien : certains sites comme www.afme.org peuvent vous aiguiller.

Tarif : cela dépendra du traitement, comptez environ 1 000 € pour un protocole complet.

A lire : *Le guide pratique de la médecine anti-âge*, Dr Claude Dalle, éd. Thierry Souccar.

Un sourire de star Grâce à l'esthétique dentaire

Dans un premier temps, le dentiste vous pose des facettes pelliculaires en céramique ultra-fines et presque sur mesure, puisqu'elles sont conçues d'après les formes et les teintes les plus courantes des dents naturelles. Leur gros avantage : grâce à cette palette, pas besoin de tailler ni d'abraser vos dents avant. En deux rendez-vous (comptez 2 h 30 par mâchoire environ), votre dentition est digne ▶▶

du tapis rouge. Ensuite, pour réharmoniser votre visage, le chirurgien-dentiste peut vous proposer, durant la même séance (ils sont autorisés à le faire depuis environ un an), des injections d'acide hyaluronique spécifiquement adaptées à la bouche et la zone péribuccale. Envie de voir avant de vous lancer ? Téléchargez l'appli gratuite SmileMe sur le net : www.smileme.mobi.

Où le faire : chez le dentiste, renseignements au 04 90 44 60 60.

Tarifs : environ 4000 € pour une arcade de huit facettes puis à partir de 300 €, Smile Medical Solution by Biothech.

Une nouvelle piste anti-âge Intolérances alimentaires

Teint morose, peau épuisée : et si votre intestin était en cause ? Une question qui a tout son sens, selon les praticiens de la médecine fonctionnelle et nutritionnelle. Notre alimentation perturbée par les produits chimiques, les excès ou encore certaines substances, comme le gluten, peut déséquilibrer la flore intestinale. L'intestin laisse alors passer des protéines dans l'organisme qui se défend en enclenchant une véritable guerre inflammatoire et immunologique. Autres conséquences, les vitamines et les antioxydants sont mal absorbés... Et le résultat se voit aussi sur la peau. En identifiant d'éventuelles intolérances alimentaires, en vous proposant une diète personnalisée, le médecin vous permettra de diminuer ce stress oxydant, de rétablir un bon équilibre hormonal, de retrouver un transit normal puis une jolie peau... Et souvent de perdre quelques kilos récalcitrants.

Tarif : 160 € (hors examens biologiques).

Pour trouver un médecin qui pratique la médecine fonctionnelle et soit aussi nutritionniste près de chez vous, renseignez-vous au 01 76 38 20 10.



ZOOM SUR LA GLYCATION

Une diététique saine pour une jeunesse durable

La glycation est une réaction naturelle de fixation du glucose (sucre) sur les structures moléculaires protéiques au cœur du derme. Cette réaction engendre des protéines plus grosses, dites « glyquées », qui ne sont ni détruites ni évacuées. Résultats : le temps passe, elles s'accumulent et se fixent autour des fibres de collagène et d'élastine de la peau... qui finissent par se rigidifier voire se briser. Le matelas de soutien de la peau en prend alors un sacré coup. Vous pouvez limiter ce phénomène en choisissant une alimentation plus saine, qui ferait la part belle à la cuisson vapeur, et en optant plus souvent pour des aliments crus, comme les fruits et les légumes.

Antitache

Le dernier laser high-tech

Tout nouveau, tout beau, PicoSure est un laser qui n'a pas son pareil pour éliminer les taches pigmentaires, jusqu'à venir à bout de certains tatouages. Son principe repose sur la photothermolyse, c'est-à-dire que la lumière devient chaleur. Il est doté d'une durée d'impulsion très courte, de l'ordre de la picoseconde (10^{-12} secondes), quand les lasers utilisés habituellement pour traiter les vaisseaux, par exemple, fonctionnent, eux, en nanosecondes (10^9 secondes). Cette particularité lui permet d'être adapté aux petites taches. Enfin, l'énergie qui s'en dégage est plus faible, et préserve donc les tissus situés autour. Déjà disponible aux Etats-Unis et en Grande-Bretagne, ce laser devrait arriver en France dans les tout prochains mois.

En pratique: assez douloureuse, l'intervention est réalisée sous anesthésie locale. Sachez que le nombre de séances à suivre dépendra de la taille et de la densité de la tache à faire disparaître. Un délai de quatre à six semaines doit être observé entre les séances.

Tarifs: comptez entre 300 et 600 € la séance.

Pour en savoir plus: rendez-vous sur www.cynosure.com/products/picosure.

Spécial corps

Le lipofilling, pour une silhouette harmonieuse

Sous ce nom se cache une technique de réinjection de sa propre graisse, qui cartonne déjà pour la reconstruction des volumes du visage, notamment au niveau des pommettes. La nouveauté? Elle commence à faire aussi parler d'elle lorsqu'il s'agit de réharmoniser les courbes du corps. En effet, l'amélioration de la technique a permis de réduire considérablement le temps entre l'extraction, la préparation et la réinjection de la graisse. Les chirurgiens peuvent donc désormais infiltrer des volumes plus importants ce qui donne un joli coup de jeune à la silhouette. Par exemple, pour les seins, cette technique peut être utilisée seule, en cas de petite augmentation de volume ou s'il y a un léger affaissement. Il est aussi possible de l'associer à des prothèses mammaires pour procéder à des augmentations plus importantes. Afin de savoir si vous pouvez bénéficier de cette technique, le chirurgien fera d'abord un bilan (vérifiant, par exemple, qu'il n'y a pas de cancer du sein dans la famille). Les bras, eux, étant plus compliqués à traiter, les chirurgiens peuvent désormais injecter de la graisse pour redonner du volume et finir de lisser les ridules via une petite chirurgie, dont la cicatrice sera dissimulée au creux de l'aisselle.

CHOISIR SON CHIRURGIEN ESTHÉTIQUE

De l'avis des professionnels, le mieux reste le bouche-à-oreille, et les infos des amis ou de la famille. A défaut, si personne de votre entourage n'a de nom à vous communiquer, tournez-vous vers votre médecin généraliste ou votre dermato. Une fois que vous avez le nom du praticien, allez faire un tour sur son site internet, s'il en a un. Vous pouvez aussi téléphoner à l'Ordre des chirurgiens pour être certaine qu'il est enregistré. Un site bien fait : www.plasticiciens.org.

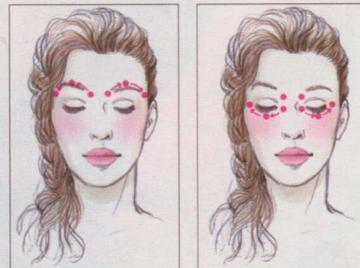


Shiatsu du regard

La jeunesse au bout des doigts

Voici des points qui permettent de relancer les flux énergétiques et la microcirculation, mais aussi de drainer les liquides qui stagnent souvent autour de cette zone. Appliquez d'abord un soin spécifique regard. Sur chaque point, exercez avec l'index une pression deux secondes puis, en pivotant le doigt, faites sur ce point trois petits massages circulaires.

1^{er} point: coin interne de l'œil, à la naissance du sourcil. **2^e point:** sur le sourcil, au milieu. **3^e point:** la queue du sourcil. **4^e point:** au coin interne de l'œil. **5^e point:** juste en dessous, sur l'os orbital. **6^e point:** en suivant l'os, au milieu du cerne. **7^e point:** au coin externe de l'œil.



A faire avec: flouteur immédiat. Soin yeux anticernes, Regard Parfait, Sublimist, L'Oréal Paris, 12,40 € (1). Lissante. Crème Yeux Super Correctrice, Bio-Performance, Shiseido, 67 € (2). A masser. Onguent Contour des Yeux aux 7 Plantes Chinoises, Cinq Mondes, 44 € (3). Spécial retouches. Soin Précision Regard, Lierac, 39 € (4). Drainant express. Roll on Regard Energie Jeunesse, Elixir 7.9, Yves Rocher, 26 € (5). Comblant malin. Volume Filler Yeux, Eucerin, 21,20 € (6). Onctueux. Baume antirides, Multirégénérant Contour des yeux, Clarins, 52 €. Longue durée. Redermic R Yeux, La Roche-Posay, 26,60 €.





Bluffante La néo-profiloplastie, une méthode douce

Point de chirurgie esthétique ici, mais un traitement nez et/ou menton par injections d'acide hyaluronique volumateur qui rétablit les proportions du visage et le réharmonise. C'est rapide et indolore, une séance suffit.

L'avantage? Vous pouvez retourner au bureau tout de suite après (seuls des petits bleus subsistent parfois sur les points d'injection). Le résultat est généralement spectaculaire.

Tarifs: entre 300 et 400 € par zone à traiter.

Tendance à suivre L'électrobeauté chez soi

Les Japonaises sont déjà conquises. Cette mouvance high-tech, à mi-chemin entre la cosmétique et l'esthétique, est une étape supplémentaire dans votre rituel de soin, mais permet de bénéficier de technologies dignes des professionnels. En France, on en a vu les prémices avec l'apparition l'an passé de brosses rotatives nettoyantes, d'épilateurs à lumière pulsée ou encore de mini-saunas pour le visage à vapeur nano-ionique. Et les experts en prospective assurent que cela ne fait que commencer. À suivre donc de près, les prochains lancements des marques comme Panasonic, Philips, E Swin, qui nous réservent encore bien des surprises pour la beauté de notre peau.

Le bon outil: pour une hydratation en profondeur, Sauna facial SA31, Panasonic, 129 €.

5 QUESTIONS AU PRATICIEN AVANT DE SE LANCER

1. Quelle est votre spécialité?

La réponse vous permettra de savoir si vous avez affaire à un chirurgien plasticien ou à un médecin esthétique et, dans ce cas, si sa spécialité est la médecine générale, la dermatologie ou l'ophtalmologie. Ainsi, vous verrez si vous avez frappé à la bonne porte.

2. Combien de fois par an réalisez-vous l'acte que je souhaite?

Vous saurez si votre praticien est un habitué de votre intervention... ou un novice.

3. Suis-je la bonne personne?

Le médecin doit pouvoir vous informer du pourcentage de réussite de votre opération en fonction de vous.

4. Ma demande est-elle réaliste?

Parfois les patients se font une idée de ce qu'ils souhaitent qui ne correspondra jamais au résultat réel. Pour éviter toute déception, cette question est indispensable.

5. Peut-il y avoir des complications, et quelles sont-elles?

Pour savoir ce que vous risquez exactement, le praticien doit vous indiquer les plus fréquentes d'entre elles.

C'est pour demain La future alternative au Botox®

C'est quoi? Surnommée Frotox (de l'anglais Focus Cold Therapy) lors de son apparition, la cryomodulation est un traitement encore expérimental pour traiter les rides du front.

Comment ça marche? À l'aide d'une aiguille, le médecin injecte un gaz glacé qui réfrigère le nerf commandant les muscles responsables de la ride. Si la machine (Iovera) est déjà autorisée, la technique est encore en phase d'essai. Elle devrait arriver en France d'ici un an, avec une amélioration de la durée de l'effet qui, pour le moment, oscille entre 2 et 4 mois.

La séance dure combien de temps? Une vingtaine de minutes sous anesthésie locale et le tarif probable se situe autour de 400 €.

C'est pour moi si... Je ne peux pas me résoudre à me faire injecter une substance étrangère comme la toxine botulique, le traitement roi dans ce domaine actuellement.



Coup de cœur

Une texture gel qui gomme les irrégularités du teint, qui floute les pores, non-teintée et non-comédogène... Pas de doute, les adeptes du nude vont craquer pour ce produit très malin qui fait une belle peau sans se ruiner. Efface Pore Minute, Baby Skin, Gemey Maybelline, 12,45 € (disponible en novembre).

Produits injectables

Quoi de neuf ?

Une nouvelle indication pour le Sculptra (des laboratoires Sinclair IS Pharma) : cet acide poly-L-lactique est plus qu'un volumateur qui remodèle votre visage. Il stimule aussi la production de collagène. Les praticiens peuvent donc l'utiliser pour une approche esthétique en 3D qui redonne un « plumpy » inouï au visage. Comptez de 350 à 450 € la séance.

Une combinaison d'acide hyaluronique pour remodeler les contours : le petit dernier de Juvéderm, Volift with Lidocaïne, est conçu spécifiquement pour l'ovale et les dépressions cutanées profondes comme les sillons nasogéniens, pour un résultat toujours plus naturel. A partir de 350 € pour les sillons nasogéniens et dès 600 € pour l'ovale du visage.

Acide hyaluronique

Nouvelle génération

Il y a enfin du neuf dans les injections d'acide hyaluronique, avec la méthode One Point. Une technique qui n'a besoin que d'un seul point d'entrée (par le côté du visage) contre trois en général. Le médecin l'adapte ensuite à vos exigences. Vous avez une peau jeune ou déshydratée, ou quelques ridules ? L'injection se fait à 2 cm de la commissure des lèvres. Une canule fine, d'environ 4 cm, est insérée et permet d'injecter de l'acide hyaluronique fluide pour traiter cernes, joues, menton, lèvres... Vous avez la peau épaisse ? Mature ? L'ovale un peu faiblard ? Le point d'injection se fait à 1 cm du lobe de l'oreille, la canule est plus longue (7 cm) et permet d'aller soit jusqu'à la patte-d'oie, soit vers le cuir chevelu pour un effet tenseur du contour de l'œil, soit jusqu'au cou pour un effet « lifting cervico-facial ». L'acide hyaluronique injecté est alors plus épais.

En pratique : la séance dure entre 45 min et 1 h chez le médecin esthétique. Le résultat reste visible entre huit mois et deux ans. Comptez 1 400 € la première fois, si votre visage est très marqué, et 700 € pour l'entretien ou une toute première intervention sur une peau moins abîmée. ■

Merci à Pascale Brousse, directrice de l'agence prospective Trend Sourcing ; Dr Benjamin Ascher, chirurgien plasticien et directeur scientifique des congrès IMCAS ; Dr Sandrine Sebban, médecin esthétique ; Dr François Niforos, chirurgien esthétique ; Dr Maryse Mateo Delamarre, médecin esthétique ; Nathalie Bouchon-Poiroux, cofondatrice et créatrice des rituels de beauté Cinq Mondes ; Dr Didier Panizza, médecine fonctionnelle et nutritionnelle, auteur de « Stratégie pour maigrir ! Le bilan nutri-métabolique », Testez-éditions ; www.nutriscienceclinic.com ; Dr Arash Zarrinpoor, docteur en chirurgie dentaire.

LE TOP 5 DES NOUVEAUX SOINS

1. LE PLUS LISSANT

avec une formule qui favorise le renouvellement cutané, il réduit les ridules et booste la fermeté. **Concentré lissant réparation et correction anti-âge, Repair-wear Laser Focus, Clinique, 69 €.**



2. LE PLUS INTENSE

Trois fois plus concentré en glycanactif, même les peaux fatiguées sont régénérées. **Sérum en crème Forever Youth Liberator, Yves Saint Laurent, 165 €.**



3. LE PLUS RAFFERMISSANT

Un complexe qui accélère la synthèse de collagène, dope l'élastine et renforce la résistance de la peau, couplé à des protéines de lait pour lisser le grain. **Antitemps +, Soin Global Raffermissant, Auriège, 60 €.**



4. LE PLUS MULTIFONCTION

Grâce à l'association de trois ingrédients (acide jasmonique, acide hyaluronique fragmenté, extrait de hêtre), ce soin agit sur les signes de vieillissement. **Nourrissante et hydratante, Super Multi-Corrective Cream, Kiehl's, 60 €.**



5. LE PLUS CORRECTEUR

Une combinaison de protéines de soja, qui redonne un max d'élasticité et des multipéptides pour un effet anti-âge qui corrige en même temps toutes les imperfections. **Crème de Jour, Lift + Idéal Perfection Diadermine, 9,90 €.**

