



## ON LIFTE le ventre

Le plus souvent le ventre est abîmé, après une, deux ou plusieurs grossesses. Il faut imaginer que la peau est soumise à des contraintes extraordinaires au cours des derniers mois de grossesse. De même lorsqu'après plusieurs régimes infructueux, le poids fait le yoyo, la peau aussi... et finit par lâcher comme un élastique qui craque lorsqu'il a été trop étiré ou trop souvent. La solution passe alors par le lifting abdominal lorsque la peau est très distendue, ou par le mini-lift lorsque l'excès cutané est plus

léger. S'il s'agit d'un excès de graisse, on va agir par liposuccion. Et avant de passer à l'acte on active les muscles de soutien pour renforcer la zone et la galber à nouveau. On masse le ventre avec des soins appropriés qui vont revitaliser la peau distendue, et l'amener à produire de nouveau de l'élastine. On fait des abdos avec ses Bungy Pump ([www.bungypump-france.fr](http://www.bungypump-france.fr)), on opte pour les sports qui sollicitent tous les muscles abdominaux et renforcent la ceinture de soutien, la natation par exemple.

### Côté soin

On chouchoute son ventre avec des produits ciblés pour zones relâchées et à effet push-up. • Lipoliss, Sérum Tenseur Corps Anne Semonin, raffermissant, liftant à base de protéines de blé et d'algues brunes et rouges, et de dérivé d'acide hyaluronique, c'est le soin qui remonte le moral et la peau (parfait aussi pour les dessous des bras et

l'intérieur des cuisses), 59 € en institut et sur [www.annesemonin.fr](http://www.annesemonin.fr) • Défi fermeté Thalgo, sculpteur ventre et taille, avec la promesse de perdre jusqu'à 4 cm de tour de ventre, grâce à la technologie Sculpt Active ce soin déclenche une mise sous tension profonde des couches cutanées. Une nouveauté intéressante. 37 € en institut.



de rééquilibrer les balances musculaires (relaxation des muscles qui tirent vers le bas au profit des muscles qui tirent vers le haut). L'injection d'AH aux points clés permet d'obtenir un réel effet liftant sans bistouri ! Lorsque la ptose est plus importante on peut faire appel à des techniques qui combinent le minilift de l'ovale et du cou à la liposstructure des pommettes des paupières et des tempes », indique le docteur François Germain\*. En injectant en avant des bajoues en comblement ou sur l'angle mandibulaire, on va

redessiner les contours. Pour maintenir la qualité de la peau en surface on va procéder à des injections d'AH fluide pour hydrater et stimuler la cellule essentielle qu'est le fibroblaste. Le peeling (abrasion mécanique, chimique ou thermique) va permettre de préserver la jeunesse de la peau et d'effacer les dommages de surface. ■

Merci aux docteurs François Germain chirurgien plastique et esthétique à Marseille et Lakhdar Belhauri chirurgien plasticien esthétique à Toulouse.

## ON SE FAIT de jolies fesses

Côté cabinet, implants et injections de graisse localisée pourront apporter un peu de rebondi. Mais à les interroger, les chirurgiens et médecins esthétiques ne semblent pas très emballés en France. Nous ne sommes définitivement pas tous égaux en terme de silhouette et devons l'accepter. La prévention en la circonstance, c'est le sport toujours, le massage, l'alimentation saine et appropriée à sa morphologie. La cellulite, toutes les femmes en ont

à quelques rares exceptions. La lipoaspiration permet de réduire une masse trop importante mais là encore, (voir l'article du mois dernier dans Côté santé) ça ne fait pas tout. Aussi, on se bouge et les activités aquatiques sont particulièrement recommandées. Les cours d'abdo-fessiers n'ont rien de démodés, ils permettent de solliciter l'ensemble des muscles. Et puis, on se penche sur le galbe fessier des surfeuses, des body-boarders et des danseuses, et on fait comme elles au lieu de les envier.

### Côté soin

On enfle le shorty remodelant raffermissant de Nivea qui libère des capsules de Co-enzyme Q10 intégrées dans les fibres. On dort, on court, on vit avec 6 heures par jour,

19,90 € en GMS. On applique l'Advanced C Body Lotion de Mene & Moy, une texture lait concentrée en acide glycolique qui exfolie et pénètre dans la peau pour la remettre sous tension partout où ça se relâche. Ça picote un peu au début, une

application par jour puis deux. Les fesses sont reboostées, lisse et fermes. 58 € en pharmacie.



## ON RELEVÈ le buste

Aie, ça tombe, pour de vrai à partir de 43 ans qui est l'âge moyen ! Oui les seins tombent après une grossesse un allaitement, avec l'âge ou tout simplement parce qu'ils sont lourds. En fonction du degré de ptose, différentes techniques permettent de lifter les seins avec la mise en place d'implants mammaires, implants mammaires associés à une plastie mammaire, ou bien implants mammaires associés à un lipomodéage (injection de graisse de la patiente dans les seins) pour un rendu plus naturel. La principale nouveauté concerne aujourd'hui le lipomodéage des seins qui après des années de mise au point donne des résultats spectaculaires sans prothèses. Du côté des prothèses les nouveautés concernent essentiellement la qualité des gels de silicones, à la fois plus élastiques et plus souples, ce qui permet d'avoir des résultats plus naturels. À noter également les prothèses anatomiques recouvertes d'une mousse de polyuréthane qui génère une véritable matrice de cicatrisation autour de l'implant et évite les rotations inopportunes. Enfin concernant les cicatrices, si elles sont toujours présentes, leur aspect s'améliore. Leur traitement en associant phytothérapie, LED et huiles essentielles permet d'obtenir une cicatrice blanche et fine beaucoup plus rapidement.

### Côté soin

On traite sa poitrine avec douceur et bienveillance. Le soleil n'est pas bon pour le buste et l'eau chaude non plus, les régimes n'en parlons pas ! On fait très attention au choix de son soutien gorge qui ne doit ni blesser ni être trop serré et assurer un bon soutien. On trouve désormais de très belles lingerie avec une belle qualité de soutien. En soin quotidien matin et soir on applique le sérum inspiré des rituels africains. Deux pressions du produit sur la base des seins et l'on masse en de larges huit horizontaux. Bust High & C de Talika à l'extrait d'écorce de Ngalama, vitamine C, acide hyaluronique, huile de marula. Effet lift, tonicité et fermeté assurée ! 49 € chez Nocibé.

