

PSYCHOLOGIES

Bien vieillir : soigner les apparences

Aussi étonnant que cela puisse paraître, le recours à la médecine esthétique n'est pas contradictoire avec la recherche de naturel. À l'acte chirurgical, trop brutal, trop définitif, souvent perçu comme une tentative dérisoire de « ne pas vieillir », s'est substitué un arsenal de techniques anti-âge plus douces, qui accompagnent le vieillissement sans pour autant le nier ni l'effacer.



Une approche globale

Inspirés des beauty farms anglaises et des med spas américains – des centres associant médecine et bien-être –, de nouveaux lieux ouvrent en France. Le premier d'entre eux, le Medispa, qui a ouvert ses portes à Lyon en 2007, a réuni dans un même espace différents médecins spécialisés, en vue de proposer aux patients une prise en charge esthétique globale et sur mesure.

Un décor apaisant et raffiné, des effluves d'essences relaxantes, une salle de repos en guise de salle d'attente font irrésistiblement penser à un spa de luxe. Ici, dermatologues, médecins vasculaires

spécialisés anti-âge, kinési thérapeutes, nutritionnistes et infirmières mettent en commun leur savoir-faire médical pour atténuer, lisser ou combler certaines marques du temps. « Notre concept est d'associer de manière globale le meilleur des différentes techniques par petites touches subtiles pour un effet naturel », explique Xavier Chirico, ingénieur chimiste, docteur en pharmacie et responsable cosmétique du centre.

Même modération dans les produits utilisés. Biocompatibles et résorbables, ils ne figent plus le visage « pour toujours ». Mais ce « naturel-là » a un prix. Il est éphémère et doit être renouvelé tous les ans. Ou pas. C'est cela qui séduit de plus en plus : le fait d'essayer pour voir, puis de continuer dans cette voie ou de s'arrêter. « L'idée n'est certainement pas de rajeunir, mais plutôt de prendre soin de sa peau », indique Xavier Chirico.

Des changements subtils

Que peut-on attendre de ces techniques innovantes ? Essentiellement d'avoir l'air moins fatigué ! Injection de toxine botulique ou d'acide hyaluronique, mésothérapie, peeling léger viennent au secours d'un renouvellement cellulaire un peu défaillant. Ainsi, un teint terne retrouvera son éclat ; une peau marquée par un déficit de collagène, un peu de son élasticité ; les cernes et les poches seront atténués. Ce sont surtout les stigmates de la fatigue qui sont traités, plus que les marques de l'âge.

« Lorsqu'ils sortent du centre, les patients – femmes et hommes – ont l'air reposés et sereins, comme après un bon massage ou une bonne séance chez le coiffeur », assure Xavier Chirico. Attention, aucune méthode n'est miraculeuse en soi. « Il faut laisser parler la peau, ce qui sous-entend qu'un diagnostic est nécessaire », insiste Philippe Humbert, dermatologue et fondateur du premier Centre de diagnostic du vieillissement de la peau, à Besançon. On évitera ainsi les ratés d'unpeeling sur une peau fragile et fine, ou le laser sur une peau trop mate.

Taille des pores, épaisseur de l'épiderme, taches visibles et invisibles, points de déshydratation, rugosité, profondeur et largeur des rides..., tout doit être pris en compte. Après l'examen clinique, viennent les questions sur le mode de vie : tabac, alcool, alimentation, activité physique... l'entretien, le dermatologue et le médecin vasculaire spécialisé anti-âge valident le choix des techniques avec les désirs du patient. Le Medispa n'est pas un lieu où l'on se bat dans la lutte contre les rides, le refus du temps qui passe, mais plutôt un lieu dédié au bien-être, sous surveillance médicale pour éviter de basculer dans le sensationnel, le définitif, le dangereux. Les marques du temps sont lissées, estompées, embellies, mais jamais niées. Autant de subtilités qui réconcilient notre apparence avec notre âge réel.

Massages anti-âge

Si l'on ne se sent pas prêt à franchir le pas des injections ou des peelings, il reste l'automassage. Il existe plusieurs petits instruments pour le visage, mais on peut aussi se servir de ses mains. « L'idée est de stimuler manuellement la production de collagène et d'élastine de sa peau », souligne Jocelyne Rolland, masseuse-kinésithérapeute.

Dès la première séance, la peau semble « repulpée » et hydratée de l'intérieur. « Le massage relance la microcirculation, et cette stimulation naturelle dynamise le fibroblaste. Du côté de la cosmétique, les crèmes anti-âge misent également sur l'acide hyaluronique, capable de retenir l'eau dans la peau : hydratation et volume restent la clé d'un visage apparemment jeune. »

J'ai testé un soin d'endermologie

"Plein mois de janvier. Le froid, la fatigue, le manque de temps... Je ne me souviens plus la dernière fois que j'ai eu l'impression de dormir assez, ni la dernière fois que j'ai pris le temps de me faire un masque. A quelques jours de souffler une bougie supplémentaire, j'évite les miroirs. Mon teint oscille entre gris et vert, ma peau tiraille, j'aperçois de plus en plus les rides autour de ma bouche... C'est à ce moment-là qu'on me propose de tester un soin d'endermologie. Un rendez-vous d'un peu plus d'une heure pour booster la régénération cellulaire, sans produits agressifs ni technique invasive. C'est d'ailleurs cette approche écologique de ce soin "anti-âge" qui m'a séduite. Le rendez-vous se déroule en trois temps : détoxifier la peau à l'aide d'une petite machine (l'Ergolift) qui pince la peau, légèrement, sans douleur, en des points stratégiques des méridiens. Deuxième temps : un réveil des cellules jeunesse par la stimulation du visage et des méridiens des mains, pour finir par l'application de soins anti-âge sur le visage. Le tout est très agréable (je crois bien m'être endormis pendant les petits pincements de l'Ergolift), ma peau est douce et immédiatement repulpée. Je ne suis pas sûre de paraître plus jeune, mais c'est évident : j'ai l'air beaucoup, beaucoup moins fatiguée. Mais le plus surprenant encore, est l'éclat : ma peau est plus lumineuse et le sera encore un peu plus le lendemain. Pendant plusieurs jours, je laisserai mon fond de teint au fond du tiroir. En plein hiver, un vrai luxe !" E.V.

> Soins Endermologie Régénération Cellulaire de [LPG](#), 1h15, 140 euros. Trouvez un centre près de chez vous [sur le site de LPG](#)

Le 15 Février 2018