





La lipoaspiration permet de se débarrasser des graisses profondes qui résistent aux régimes ou au sport. Effet tôle ondulée, reprise de graisse sur d'autres zones, peau relâchée... Attention aux effets secondaires !

Marie Munoz

Une liposuction (ou lipoaspiration), effectuée généralement sous anesthésie générale, est une décision importante qui demande réflexion. Il faut bien réfléchir aux risques et bénéfices de l'opération, car ce n'est pas une baguette magique : si elle réduit le volume, elle peut parfois décevoir à cause de complications post-lipo, dont on parle peu. Comment réussir sa lipo-aspiration et ne pas finir déçue ?

Les cicatrices

Lorsqu'un chirurgien réalise une liposuction, il introduit une canule à travers la peau. De ce fait, il crée une petite ouverture au point d'insertion de cette canule, un tube creux et stérile de 4 mm de diamètre qui servira à aspirer les graisses. Elle laissera une micro-cicatrice de moins de 8 mm de diamètre.

- Comment les limiter ?

La cicatrice du point d'entrée de la canule est inévitable. En revanche, il y a aujourd'hui différentes astuces mises à disposition des médecins pour les camoufler ou les rendre plus discrètes. Par exemple, une canule peut être suffisamment longue pour aspirer la graisse à distance, ce qui permet de réduire le nombre de points d'entrée et de choisir leur emplacement. Elle peut être courbée, également, à la demande du chirurgien, pour s'adapter aux formes naturelles des cuisses, par exemple. Au niveau de l'emplacement, pour les poignées d'amour par exemple, la cicatrice se place de préférence en haut du pli situé entre les fesses. Pour la culotte de cheval, dans les plis sous chaque fesse.

L'effet tôle ondulée

L'aspiration des graisses – surtout au niveau des cuisses pour en diminuer le volume – peut laisser des vagues sur la peau. C'est ce que l'on appelle « l'effet tôle ondulée ». Cela ressemble à une peau d'orange. Les causes ? Il y en a plusieurs : il se peut par exemple que la patiente n'ait pas porté le panty, c'est-à-dire la gaine de soutien post-opératoire qui permet de bien cicatriser. Il est impératif de la conserver 24 heures sur 24 pendant

Ce que la lipo ne fait pas...

Remplacer un régime. En effet, la lipoaspiration est destinée à retirer des graisses que régime et sport ne parviennent pas à déloger. Si le surpoids est trop important, au-dessus de 10 kg, il est préférable tout d'abord de procéder à un amincissement à travers le sport et l'alimentation. La lipoaspiration ne peut pas non plus retendre une peau trop relâchée ou trop abîmée par le soleil, par exemple. Et elle ne peut en aucun cas éliminer la cellulite. En effet, les graisses, généralement localisées sur les hanches, les cuisses, les genoux et le ventre, augmentent le volume de chaque zone, mais sans œdème, sans douleur et sans que la peau soit abîmée. Ce qui n'est pas le cas de la cellulite, qui est une altération des cellules adipocytes et de la microcirculation locale, avec rétention d'eau. Les vaisseaux sanguins sont comprimés et l'épiderme s'en trouve modifié, avec un aspect capitonné.

Quelles méthodes complémentaires ou alternatives ?

La cryolipolyse est depuis quelques années le nouvel allié de la lipoaspiration. Elle s'attaque à de petites zones, et peut-être un complément de l'opération, avec quelques séances qui vont compléter la réduction des graisses sur de petites zones. C'est aujourd'hui la seule technique qui peut avoir des résultats équivalents. En complément également, pour améliorer l'aspect de la peau, les médecins proposent des séances de radiofréquence. En théorie, cette technique est censée remplacer les fibres de collagène pour les renouveler, ce qui agirait effectivement immédiatement sur l'aspect de la peau, qui deviendrait plus lisse et plus tonique. En pratique les résultats peuvent être parfois très décevants, voire nuls, et varient d'une patiente à l'autre. Si l'on se lance dans ce genre de soins qui demandent entre 5 et 10 séances, on peut tout de suite constater avec son médecin au bout de 2 ou 3 séances si cela semble efficace. Si ce n'est pas le cas, il vaut mieux arrêter et passer à autre chose.

un mois au minimum, en ne la retirant que le temps d'une douche. Le chirurgien a peut-être utilisé des canules trop grosses, sans aller assez en profondeur, ce qui crée des irrégularités en superficie. Ou encore il a trop aspiré, sans homogénéité, en laissant de ce fait des creux visibles.

- Comment l'éviter ?

Le praticien doit bien choisir sa canule et aspirer à la bonne profondeur, de façon régulière. Pour parfaire le geste, certains chirurgiens terminent en procédant à une canulation, c'est-à-dire qu'ils dissocient la canule de l'aspirateur pour la passer sur la peau, côté « trous », et lisser les

petites mottes de graisse afin d'éviter l'effet « vaguelettes ». Il faut évoquer le problème avant l'intervention et connaître la stratégie du praticien, qui pourra aussi conseiller de pratiquer des massages de type drainage lymphatique chez un kinésithérapeute, à un mois de l'opération. Cela permettra, d'une part, aux œdèmes de se résorber plus rapidement et, d'autre part, d'agir sur la fibrose, c'est-à-dire le durcissement de la zone : le massage va assouplir les tissus et permettre de récupérer plus vite et avec un meilleur résultat. Par ailleurs, le Cellu M6 est une technique qui permet de parfaire la qualité de la peau post-lipo, grâce à son action drainante et décongestionnante. Si, en revanche, il est trop tard, et que les dégâts sont déjà visibles, certains médecins proposent de réinjecter un peu de graisse pour lisser l'ensemble visuellement et récupérer les petites dépressions, sur les cuisses par exemple.

Le relâchement

Lorsque l'on aspire de la graisse, on risque d'obtenir un relâchement de la peau. Le médecin doit prendre en compte la tonicité cutanée et l'âge de la patiente. Parfois, il faut choisir entre diminuer le volume et sacrifier la tonicité de la zone, ou perdre moins de graisse pour conserver une bonne qualité de peau.

- Comment l'éviter ?

Si la peau est de qualité moyenne, c'est-à-dire qu'elle est fripée, ridée ou qu'elle se replace lentement lorsqu'on la pince, on peut prévoir un mini-lifting en complément, ce qui est possible pour le ventre, l'intérieur des cuisses ou les bras. Dans ce cas, on retend la peau avec une cicatrice visible tout le long des bras, des cuisses ou sur le bas du ventre.

L'effet « rebond » des graisses

Tout comme nombre de chirurgiens, le professeur Lafontan, directeur de recherche à l'Inserm de Toulouse, l'un des spécialistes de renommée mondiale de l'obésité, a pu vérifier chez les personnes qui ont subi une lipoaspiration qu'il y a parfois un retour d'amas graisseux sur une autre zone non traitée. C'est un phénomène souvent constaté chez les hommes



après une lipo des poignées d'amour, par exemple, ou chez les femmes qui prennent du ventre après une lipoaspiration du bas du corps.

- Comment l'éviter ?

D'après ce spécialiste, toute destruction de cellules graisseuses est suivie d'une reconstruction compensatrice. Des cellules souches et des préadipocytes viennent remplacer les cellules tuées et former de nouvelles graisses, d'autant plus qu'on renouvelle naturellement 10 % de nos adipocytes chaque année. Seule l'activité physique régulière peut limiter ce phénomène. Cela s'explique par l'action du sport sur notre métabolisme de base, qui se modifie sous l'effet de nos efforts : le sport permet de brûler des calories même au repos. À l'issue de l'opération, on commence par changer ses habitudes alimentaires à long terme, en optant pour une activité régulière plus ou moins intense, comme marcher au quotidien au moins 40 minutes. ■

LE LIPOFILLING pour redessiner la silhouette

Pour modeler le corps et lui redonner de bonnes proportions, les chirurgiens ajoutent des injections de graisse au protocole avec la technique du lipofilling : il s'agit d'aspirer d'un côté les hanches ou le ventre pour réinjecter les cellules graisseuses dans les fesses ou les seins, le tout en une seule opération.