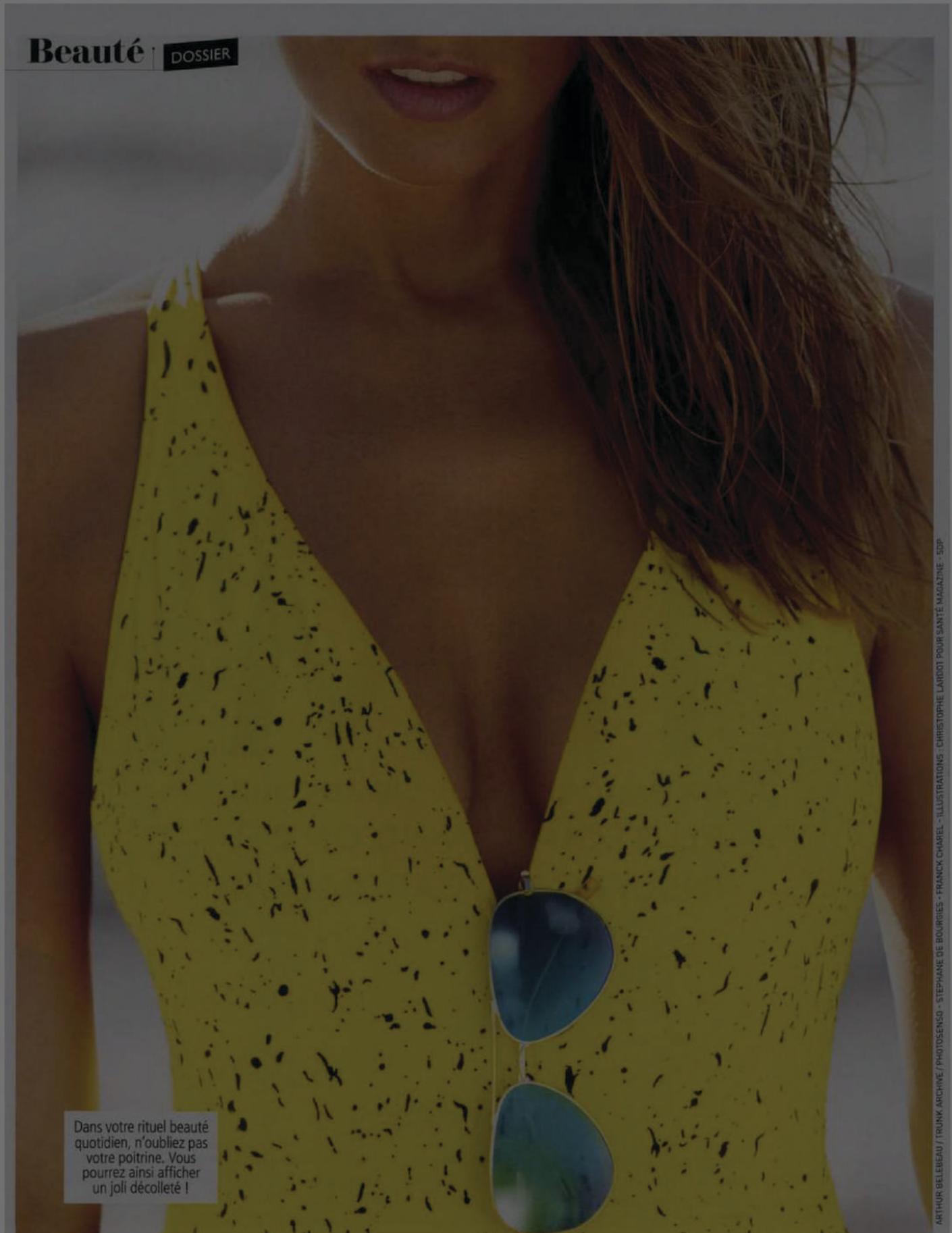




Beauté DOSSIER



Dans votre rituel beauté quotidien, n'oubliez pas votre poitrine. Vous pourrez ainsi afficher un joli décolleté !

ARTHUR BELEBEAU / TRUNK ARCHIVE / PHOTSENSO - STEPHANE DE BOURGIES - FRANCK CHAPEL - ILLUSTRATIONS - CHRISTOPHE LARROT POUR SANTE MAGAZINE - SDP



# MES SEINS

## JE LES AIME, J'EN PRENDS SOIN

On soigne son visage, on embellit ses cheveux, on tonifie ses abdos et pour ses seins, que fait-on ? Massages, bonnes postures, activité physique adaptée, voici tout ce qui est en notre pouvoir pour les embellir.

*Claire Dhouailly*

### NOS EXPERTS



**Lionel de Benetti**  
cosmétologue



**Laurence Dekowski**  
directrice du département  
Lingerie du Bon  
Marché, Paris



**Dr Éric Plot**  
chirurgien plasticien



**Jocelyne Rolland**  
kinésithérapeute



**Lucile Woodward**  
coach sportive

## PRÉSERVER LE TONUS DE LA PEAU AU QUOTIDIEN

À la différence des fesses, que l'on peut sculpter via les muscles fessiers, on a malheureusement peu de prises sur sa poitrine. « Le sein, c'est une glande entourée par plus ou moins de graisse, posée sur les muscles pectoraux », explique Jocelyne Rolland, kinésithérapeute. La taille de nos seins dépend avant tout de la génétique et des variations de poids, donc de graisse. C'est sur la peau qui enveloppe et soutient la poitrine que l'on peut agir.

### Le bon rituel

L'idée est d'entretenir l'élasticité cutanée comme on le fait pour son visage. « On peut utiliser un lait hydratant ou appliquer sa crème visage jusque sur les seins. Ce qui impacte la qualité de peau, c'est surtout le volume de la poitrine et la tension provoquée par la pesanteur », estime Lionel de Benetti, cosmétologue. Plus nos seins sont lourds, plus la peau mérite qu'on en prenne soin. Attention cependant, à ne pas crémifier le mamelon et l'aréole, qui sont considérés comme faisant partie de la glande mammaire ! « Cette zone est très perméable, par précaution, on évitera de la mettre en contact avec les substances, parfois décriées, des produits cosmétiques », conseille Jocelyne Rolland. Le sein est une zone

du corps particulièrement captatrice des "toxiques" que l'organisme absorbe, car très riche en vaisseaux sanguins et lymphatiques, mais aussi en graisse, dans laquelle se fixent les toxines.



### La bonne gestuelle express

Réalisez un 8 autour de vos seins en partant du sternum. Répétez le mouvement trois fois dans un sens, puis trois fois dans l'autre. Terminez par un mouvement de lissage du haut du sein vers le cou.

**Pour tout savoir sur le massage :** Atelier automassage des seins, Weleda, sur rendez-vous, Espace Weleda Paris, cours individuel : 65 €, tél. : 01 53 96 06 15.

### L'exercice qui raffermi

Prononcez autant de fois que possible dans la journée la lettre "X". « Cela remonte la peau du décolleté », souligne Jocelyne Rolland. En revanche, oubliez le "O", que l'on fait généralement dans la foulée, il est contre-productif.



## CHANGER DE PROFIL AVEC L'ESTHÉTIQUE

En 2016, 47 510 augmentations mammaires ont été réalisées en France, elle est la première intervention de chirurgie esthétique pratiquée. Outre la pose de prothèses, il existe aujourd'hui différentes alternatives.

### Quelles options sont à ma disposition ?

► **Le lipomodélage** : il consiste à prélever de la graisse dans une autre partie du corps, à la purifier et à la réinjecter dans les seins. Les avantages ?

« Elle n'introduit pas de corps étranger dans votre organisme puisqu'on utilise votre propre graisse. Le résultat est très naturel », précise le Dr Éric Plot, chirurgien plasticien. Il est aussi durable, à moins de maigrir beaucoup. Les bémols ? « Vous ne gagnerez pas plus d'un demi-bonnet et vous devez avoir de la graisse disponible ailleurs », poursuit le chirurgien.

► **Les prothèses** : pour obtenir un résultat ultra-naturel, il est fondamental de les adapter à sa morphologie. « Il faut éviter les excès de volume lorsqu'on a un thorax étroit », cite comme exemple le Dr Plot. Pensez aussi à l'avenir de vos nouveaux seins. Avec le temps, la peau vieillit, se relâche. « Plus la prothèse est lourde, plus le soutien-gorge naturel qu'est la peau se relâche avec le temps », souligne le Dr Plot. À savoir, une prothèse vient d'arriver en France, la B-Lite. Elle a l'avantage d'être plus légère grâce à des bulles d'air réparties dans le silicone, mais on ne sait pas si la peau vieillit mieux à long terme.

► **Le sein composite** : depuis trois ans, les chirurgiens utilisent cette combinaison de prothèse en silicone et de lipomodélage. « La graisse sert à créer un nappage autour de l'implant pour mieux l'intégrer à la silhouette », explique le Dr Plot. C'est particulièrement intéressant pour offrir un résultat harmonieux chez les femmes minces.

► **La plastie-prothèses** : elle associe la pose d'implants à un lifting de la peau, opération qui permet de remonter des seins tombants.



► **La lipoaspiration** : elle est indiquée pour réduire d'une taille le volume de seins gras, lorsque la peau est encore bien élastique.

► **La réduction mammaire** : si vous avez un bonnet D ou plus et que vous en souffrez, c'est l'intervention à envisager. Elle est remboursée (en partie, renseignez-vous bien sur la part qui vous revient) par la Sécurité sociale lorsque le chirurgien retire 300 g ou plus par sein.

► **Le laser d'optimisation cicatriciel** : « Le paramètre que nous maîtrisons le moins, c'est la cicatrisation », avoue le Dr Plot. Pour améliorer les cicatrices postopératoires, ce nouveau laser, Urgo Touch, peut être utilisé directement au bloc en fin d'intervention. « Il agit sur la phase inflammatoire en tout début de cicatrisation », explique le Dr Plot. Il a fait l'objet d'une grande étude clinique en double aveugle réalisée dans le CHU de la Timone à Marseille. « Dans les quarante cas, la cicatrice du côté traité était plus belle que celle non traitée », résume le chirurgien.

► **Un site sérieux pour tout savoir** sur les interventions chirurgicales, les coûts, le déroulement, les suites, les précautions à prendre : [lejournaldemoncorps.com](http://lejournaldemoncorps.com)

### 5 CHOSES À SAVOIR

1. Prenez l'avis de trois chirurgiens avant de vous décider.

2. Vous disposez d'un délai obligatoire de réflexion de 15 jours minimum entre la consultation et l'opération.

3. Toutes les interventions se font sous anesthésie générale.

4. Le résultat est vraiment définitif entre un mois à un an après l'opération, selon les interventions. En moyenne 3 à 6 mois pour des prothèses.

5. Les tarifs varient selon les interventions. Pour exemple, un lipomodélage coûte en moyenne 4 000 €, la pose d'implants peut monter jusqu'à 7 000 €. La Sécurité sociale prend en charge l'intervention en cas de certaines malformations et lors d'une reconstruction mammaire après un cancer.

### EN DEHORS DE LA CHIRURGIE, QUE FAIRE ?

« Aucun acte de médecine esthétique ne permet d'augmenter le volume des seins », prévient le Dr Éric Plot. Les injections d'acide hyaluronique, qui semblaient prometteuses, ont été interdites en France car elles pouvaient perturber les dépistages de cancer. Lifter des seins tombants sans

intervention chirurgicale n'est pas non plus faisable. En revanche, il est possible de rajeunir légèrement la zone qu'on appelle le "sein social", cette partie de la poitrine que l'on voit lorsque l'on porte un décolleté. « On peut atténuer légèrement l'effet fripé de la peau au creux du décolleté en

utilisant le **Cellu M6** », souligne Jocelyne Rolland. Le médecin esthétique va, lui, avoir recours à une mésothérapie spécifique, avec des injections d'acide hyaluronique légèrement réticulé pour recapitoner la peau au niveau du derme. À recommencer deux à trois fois par an.