

## QUELQUES CONSEILS POUR AMÉLIORER L'ASPECT DE VOS CICATRICES ET VOUS SENTIR MIEUX !



Laura Puset | 02 mai 2018 | FOOD | BIEN-ÊTRE

**P**eu importe leurs localisations, les cicatrices sont souvent à l'origine de bon nombre de complexes. Agacée qu'on vous demande d'où elles viennent ? Énervée qu'on ne voie que ça ? Vous vous êtes pourtant résignée à les faire disparaître.

Et vous avez raison car elles font partie de vous quoi qu'il en soit, et on ne devrait avoir honte d'aucune partie de notre corps du moment qu'il est nôtre. En revanche, il existe bien des façons d'améliorer leur aspect. Que ce soit une cicatrice jeune (de moins de 18 mois) et encore toute boursouflée ou d'une cicatrice très ancienne et pâle, il existe des techniques ou des routines alimentaires capables de les rendre plus jolies.

De la simple consommation de carottes à des technologies de pointe pour embellir vos traces du passé, la team Healthy vous dit tout sur les cicatrices !

*Enjoy,*

### 1. PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE A ET EN SILICIUM



La vitamine A, plus connue sous le nom de bêta-carotène, détient un rôle majeur dans la protection des différentes couches de votre épiderme. Un manque de vitamine A chez une personne se reflète souvent par une sécheresse de la peau voire des défenses immunitaires. En somme, vous êtes tout le temps malade !

La vitamine A est essentiellement retrouvée dans les épinards, les choux, ainsi que les fruits et légumes de couleur rouge-orangé comme les carottes, la patate douce, le potiron, etc.

La plupart des aliments riches en vitamine A sont également riches en silicium, ce qui est encore une fois bénéfique pour votre peau. Le silicium participe à la synthèse de l'élastine, du collagène et de l'acide hyaluronique à l'origine de l'élasticité et du bel aspect de votre peau.

## 2. NE PAS S'EXPOSER AU SOLEIL



Les rayons du soleil donnent un teint hâlé à votre peau et rechargent votre corps en vitamine D. Mais quand il s'agit de cicatrice, le soleil est votre ennemi numéro 1 et ça, surtout durant les premiers mois... Votre cicatrice est considérée comme « mature » après 18 mois minimum d'existence.

Et il est primordial de la préserver du soleil durant ce laps de temps. Il ne vous viendrait pas l'idée de mettre un enfant d'à peine un an en plein soleil, et bien ici, c'est un peu pareil.

## 3. ÉVITEZ LA CIGARETTE PENDANT QUELQUES MOIS



La cigarette n'est pas vraiment bonne pour quoi que ce soit mais pour l'évolution de vos cicatrices, elle est encore pire !

Votre sang se compose de globules rouges dont le rôle principal est de transporter l'oxygène partout où vous en avez besoin. Le monoxyde de carbone présent dans les cigarettes va sournoisement prendre la place de l'oxygène dans vos globules rouges. Résultat, votre sang n'est plus en capacité d'oxygéner vos tissus. Et, c'est exactement ce dont votre cicatrice a besoin pour bien évoluer.

Alors si vous avez une cicatrice récente, essayez d'arrêter de fumer le plus longtemps possible du moins pendant les premiers mois.

## 4. TRAITEMENT AU LASER FRACTIONNEL



Le traitement au laser fractionné consiste en une abrasion de la peau à l'aide d'un laser CO2. Sans rentrer dans les détails scientifiques, ce laser va brûler la peau de manière superficielle, ce qui va en supprimer les irrégularités. Cette légère agression de la peau va stimuler la fabrication de collagène, à l'origine de l'aspect et de l'élasticité de la peau.

En ce qui concerne les cicatrices, seul le praticien saura vous dire si votre cicatrice est assez mature pour être traitée.

Comptez 1 séance tous les 15 jours jusqu'à obtention du résultat escompté.

## 5. TRAITEMENT PAR ENDERMOLOGIE



Le traitement par **Endermologie LPC®** consiste à « aspirer » la peau de la cicatrice à l'aide d'un embout métallique constitué de plusieurs rouleaux. Cet appareil va permettre de drainer en profondeur les tissus et surtout de décoller les adhérences qui se créent sous la cicatrice et qui creusent votre peau. Ce traitement va également stimuler la production naturelle de collagène et d'élastine pour une meilleure cicatrisation, dans le but de calmer les douleurs et de retrouver de la mobilité des cicatrices « fraîches ». La machine va stimuler la peau blessée à l'aide de battements de clapets motorisés avec une rythmicité qui rend le système indolore.

L'avantage de ce procédé, c'est qu'il est capable d'améliorer l'aspect d'une cicatrice récente encore enflammée, comme d'une cicatrice ancienne, chirurgicale ou traumatique.

Comptez 4 séances pour voir des résultats.

Le 2 Mai 2018

<http://www.lesecleaires.com/bien-etre/quelques-conseils-pour-ameliorer-letrsq;aspect-de-vos-cicatrices-et-vous-sentir-mieu.html>