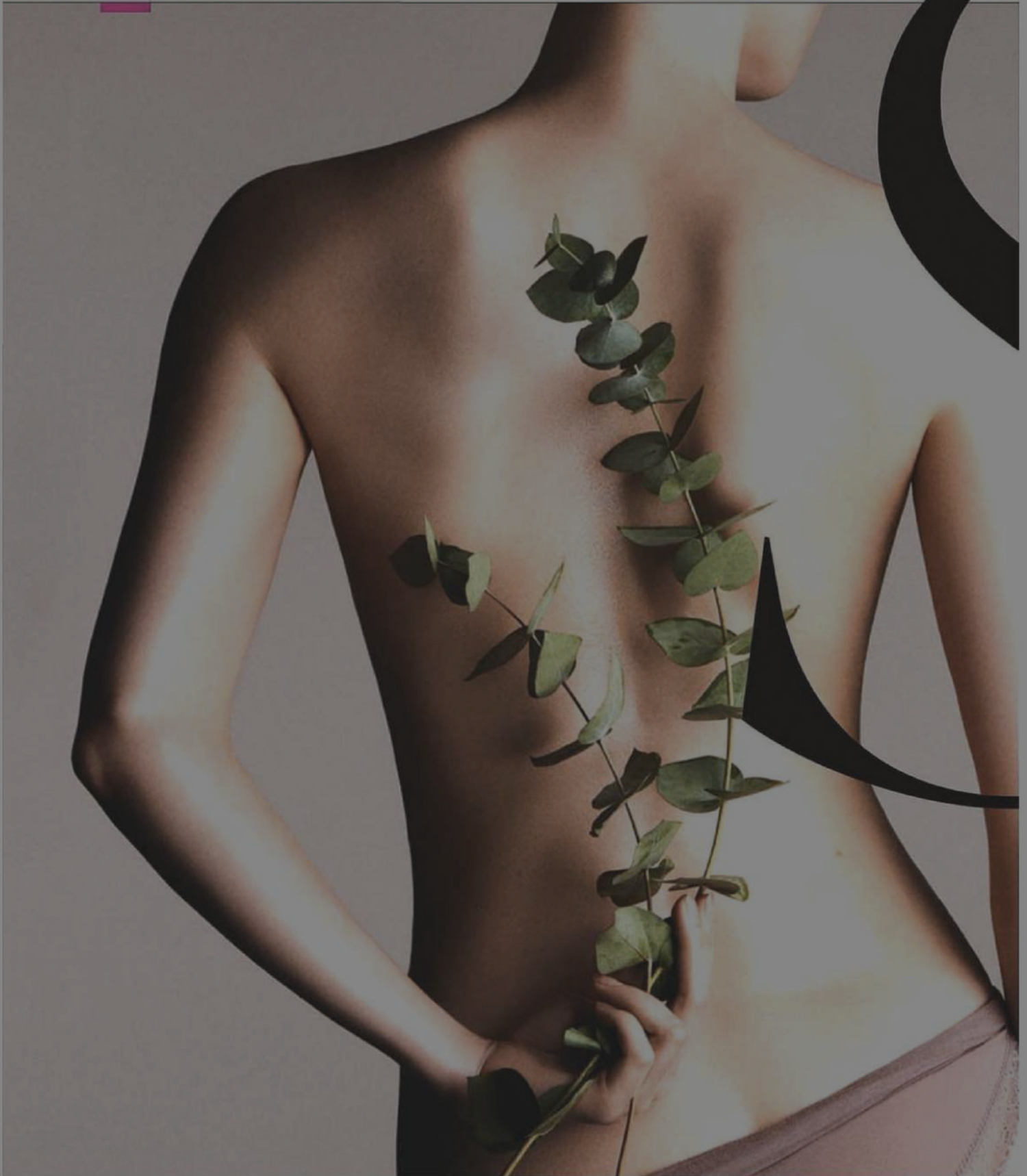


ROSE **BEAUTÉ**





VOUS ALLEZ VOUS FAIRE OPÉRER ET VOUS  
CRAIGNEZ D'ÊTRE DURABLEMENT MARQUÉE?  
SUIVEZ LES CONSEILS DE NOS EXPERTS.

PAR CÉLINE DUFRANC

# SOIGNER la cicatrice

## QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE AVANT UNE OPÉRATION ?

“ Si ce n'est déjà fait, arrêtez de fumer au moins deux mois avant l'opération car le tabac retarde la cicatrisation et augmente les risques d'infection et de douleur après l'intervention, recommande Françoise Soffray, chirurgien à l'hôpital privé Saint-Martin, à Pessac (Gironde). “Adeptes de l'homéo ? Deux-trois jours avant l'opération, prenez 3 granules d'Arnica 9 CH matin, midi et soir pour limiter œdèmes et bleus, et de Staphysagria 9 CH, qui favorise la cicatrisation, et poursuivez jusqu'à totale récupération, conseille Bérengère Arnal, gynécologue experte en phyto- et homéopathie à Bordeaux.

## AMÉLIORER UNE CICATRICE DÈS LE BLOC, C'EST POSSIBLE ?

“ Oui, en utilisant UrgoTouch une fois la suture terminée, explique Isabelle Sarfati, chirurgien à l'Institut du sein, à Paris. Ce laser portatif agit sur la réaction inflammatoire postopératoire d'une cicatrice en augmentant localement la température. En se diffusant en profondeur dans la peau, la chaleur engendrée par ce tir de laser optimise l'organisation du réseau de fibres de collagène et améliore le résultat cicatriciel. Le tout sans douleur, car vous êtes sous anesthésie. Côté tarif, tout dépend de la longueur des cicatrices à traiter. Comptez 250 euros pour les petites. ...

**... ET APRÈS L'OPÉRATION ?**

“ En attendant que les points se résorbent ou que l'on ôte vos agrafes, apprivoisez votre cicatrice, explique la kinésithérapeute Marion Dubès lors des ateliers qu'elle anime à la Maison Rose, à Bordeaux. N'ayez pas peur de la regarder, c'est très important pour vous réapproprier votre corps. Si vous avez été opérée du sein, essayez de lever le bras tranquillement pour mobiliser les tissus ou ramenez vos omoplates en arrière : c'est comme un automassage. Si une croûte se forme, hydratez-la doucement avec de l'huile ou une crème cicatrisante pour qu'elle tombe toute seule et, surtout, ne l'arrachez pas.

**MASSER LA CICATRICE : OUI, MAIS COMMENT ?**

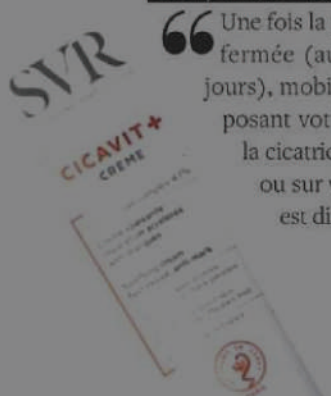
“ Une fois la plaie sèche et bien fermée (au bout de quinze jours), mobilisez les tissus en posant votre main à plat sur la cicatrice, à même la peau ou sur votre vêtement s'il est difficile pour vous de

la toucher, explique la kinésithérapeute. Faites bouger doucement la peau de droite à gauche, vers le haut, le bas, puis faites des petits ronds avec la paume de votre main, doucement, dans un sens puis dans l'autre. C'est idéal pour redonner de la souplesse, éviter les adhérences ou une fibrose des tissus. Une fois que vous maîtrisez le geste et que les tissus sont plus souples, n'hésitez pas à pétrir la peau comme de la pâte à pain, en la soulevant, sans vous faire mal. Appliquez ensuite un produit hydratant, de l'huile d'amande douce ou d'argan, du beurre de karité ou une crème réparatrice, formulée pour les peaux fragiles et apaisante, comme Cicaplast baume B5.

“Si le massage manuel ne suffit pas pour mobiliser la cicatrice, ou en cas de cicatrice adhérente, le chirurgien pourra vous prescrire des séances d'endermologie, ajoute Jocelyne Rolland, spécialisée en rééducation postcancer du sein à Paris. Ce système de petites têtes à rouleaux ou clapets permet de soulever la cicatrice en douceur, de l'assouplir pour lui faire perdre sa raideur.

**MA CICATRICE EST BIZARRE : QUAND DOIS-JE M'INQUIÉTER ?**

“ L'évolution d'une cicatrice se fait sur douze à dix-huit mois, rassure le Dr Philippe Deshayes, dermatologue à Caen. Pas instantanée, la réparation de la peau passe par une première étape inflammatoire : la zone est rouge, douloureuse, chaude. Les facteurs de croissance libérés par les plaquettes ou contenus dans la fibrine vont stimuler la réparation des tissus : le derme, qui fabrique plus de collagène, se reconstitue, et l'épiderme va le recouvrir progressivement à partir des berges de la plaie. La formation d'une croûte pouvant retarder cette évolution, utilisez un pansement micro-aéré et un produit cicatrisant pour favoriser un milieu humide qui empêche sa survenue. À partir du vingtième jour, la peau s'est reformée, mais l'épiderme et le derme sont encore fragiles. Il faut attendre encore quelques mois pour une réparation complète de la peau, mais il peut arriver que la cicatrice forme une excroissance disgracieuse, plus ou moins boursouflée,



**CICAVIT+ CRÈME**  
Cette petite bombe d'actifs apaisants, hydratants et anti-irritations se transforme en gel au contact de la peau.  
8,50 € les 40 ml, SVR.

**CICABIO POMMADE**  
Soin réparateur isolant à base de résvératrol, zinc, cuivre, acide hyaluronique et Centella asiatica.  
7,40 € les 40 ml, Bioderma.



Notre coup de cœur !



**CICAPLAST GEL B5**  
Petit frère de la célèbre Cicaplast, ce surdoué allie panthénol, silicone, cuivre et manganèse. Sa texture douce favorise le massage.  
8,20 € les 40 ml, La Roche-Posay.