

santé

magazine

DOSSIER **JE COACHE**
MON SOMMEIL
SANS MÉDICAMENT
c'est le bonheur !

COUP DE POMPE. Et si c'était
une intolérance alimentaire ?

TÉMOIGNAGE
ASTHMATIQUE,
LE SPORT M'A SAUVÉ !

RÉUSSIR
L'ADOPTION
D'UN ENFANT

5 MINUTES CHRONO

- Je démarre la journée en forme
- Je nettoie une plaie
- Je chasse la fatigue
- Je soulage mon dos

Spécial Beauté

C'EST LE PRINTEMPS, JE RAJEUNIS :

- > JE RESTE ZEN AVEC MON ÂGE
- > DES PETITS BONHEURS POUR SE SENTIR BELLE

Notre
supplément
LE DOC®

MÉDECINE
ESTHÉTIQUE

Maigrir
à deux
avec la
gym-duo

T 01114 - 377 - F : 2,80 €



LE DOC®

santé
magazine

SPECIAL

ESTHÉTIQUE



RAJEUNIR SA SILHOUETTE

L'erreur est classique, on pense au visage et l'on oublie qu'une belle ligne de corps est un élan de jeunesse. Les moyens sérieux d'agir.

La lipoaspiration affine des endroits du corps bien précis qui résistent aux régimes, ce n'est pas un régime - précise le Dr Bernard Brun, chirurgien plasticien. Aucune solution proposée, qu'elle soit médicale ou chirurgicale, ne se substitue à une alimentation saine et variée, à un régime si l'on souhaite perdre du poids ou à l'effort de prendre soin de soi par le sport.

LA LIPOSCULPTURE de rajeunissement

La femme ne grossit pas forcément à la ménopause, mais ses graisses se répartissent de façon différente sous l'effet des hormones. Les bourrelets ciblent le ventre et les hanches. La silhouette se masculinise.

• **La lipoaspiration** reste l'opération incontournable pour gommer les rondeurs ou amas graisseux localisés. La peau doit être de bonne qualité, peu distendue.

• Le protocole est le même quel que soit l'âge. « L'intervention est réalisée la plupart du temps sous anesthésie générale, en ambulatoire », explique le Dr Brun. Une canule est introduite dans de minuscules incisions. La graisse est aspirée de façon à établir une jolie courbe, du ventre jusqu'aux genoux. Elle peut être réinjectée (lipofilling).

• Après : le port d'un panty pendant 3 semaines diminue les ecchymoses et l'œdème. Évidemment, pas de sport pendant cette période. Le résultat définitif s'observe après deux à trois mois.



QUE PENSER des piqûres antirondeurs ?

Il existe deux types d'injections : celles de lécithine de soja (phosphatidylcholine) et celles de liquide "hypoosmolaire" qui fragilise l'adipocyte, souvent associé aux ultrasons. Peu d'études cliniques sont disponibles.

• Les résultats sont intéressants, mais aléatoires. « La phosphatidylcholine, injectée en petites quantités dans des amas graisseux qui sont de mauvaises indications de lipoaspiration, est efficace » confie le Dr François Niforos, chirurgien plasticien, qui a testé ces injections sur cinquante volontaires.

À savoir : la phosphatidylcholine n'a pas d'AMM, ce médicament n'est pas commercialisé en France.

• Après : les suites ne sont pas "légères" : prévoir ecchymoses parfois importantes sur les zones injectées et œdème. Une réaction inflammatoire se traduit par une sensation d'échauffement et des douleurs localisées pendant au moins une journée. Les rares cas de nécrose cutanée seraient dus à des injections trop superficielles.

Les inconnues : une fois les adipocytes fragilisés et la graisse mobilisée, que deviennent les triglycérides libérés ? Ils passeraient dans le sang, métabolisés par le foie. « Cette réaction associée au risque inflammatoire impose d'injecter de très petits volumes pour de petites zones » insiste le Dr Niforos. Bourrelets sous le soutien-gorge, poignées d'amour ou cheville.

L'EFFET "PLUS", MAIGRIER APRÈS LA LIPO.

La période de cicatrisation est propice à l'amaigrissement car le corps consomme plus d'énergie. Le conseil alimentaire et la supplémentation sont alors une aide précieuse. La cure minceur Médipa® propose un complément alimentaire à base de guarana, thé vert, extrait d'ananas, vitamine B6 et chrome pour mincir, désinfiltrer et améliorer le métabolisme des sucres. Testé sur 23 femmes pendant deux mois, les résultats sont bons : - 3,5 kg en moyenne, - 5,9 cm de tour de taille. À suivre.