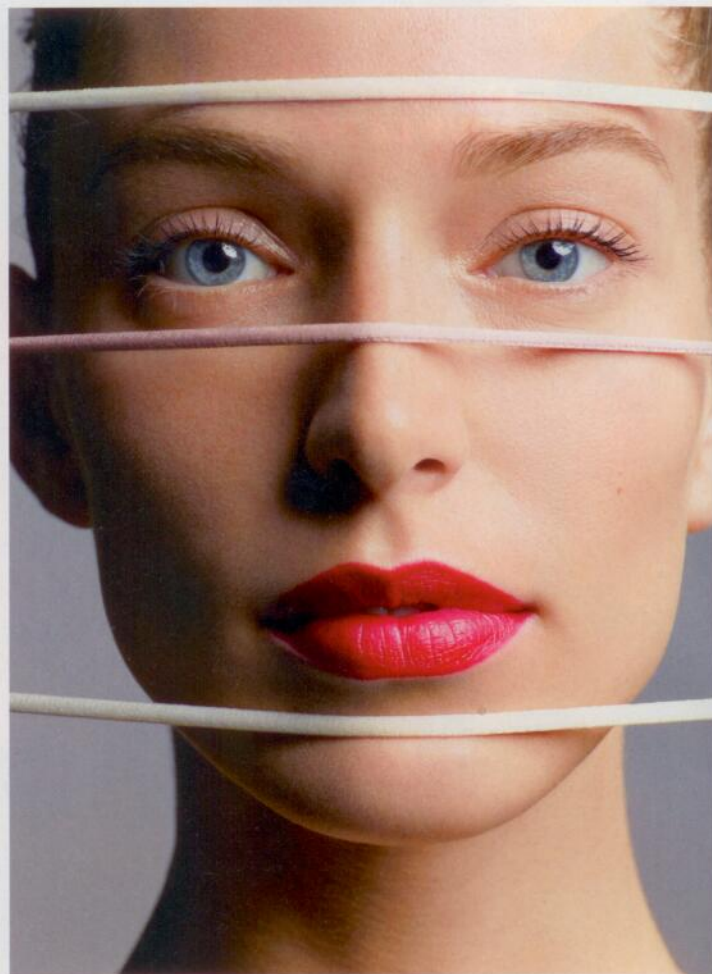


S'offrir une nouvelle jeunesse

Pas évident avec les années d'ignorer le relâchement de notre épiderme, la transformation inexorable de notre silhouette et, enfer et damnation, l'apparition de rides sournoises en bonne et due forme. Alors comment faire? Pas question de subir l'outrage des ans, des solutions existent pour paraître plus jeune, et plus on les combine, meilleur c'est. Éventail des possibles. Par Illyria Pfyffer



© Frédéric Farné

La peau est le plus grand tissu de l'organisme et nécessite un soin particulier. Des facteurs externes comme le soleil, la pollution, le tabac, ont un impact direct sur celle-ci et son vieillissement. «Rajeunir, c'est se rapprocher de sa propre beauté. Il faut donc souligner ce qui est beau et corriger de la manière la plus douce possible les petites ou grandes imperfections», explique le Dr Adrian Krähenbühl, dermatologue FMH, initiateur du centre de dermatologie et esthétique DELC à Bienne. Au niveau du visage, entre 20 et 40 ans, on utilisera du Botox, des produits de comblement et de la mésothérapie. Par la suite, on pourra compléter par un traitement laser pour unifier le teint ou raffermir la peau et envisager, si nécessaire, une correction au niveau des paupières. «L'utilisation de ces techniques provoque souvent un effet boule de neige: je me sens plus belle, donc nettement mieux dans ma peau, mon corps me correspond davantage, je suis plus enjouée, plus heureuse et forcément mon entourage le ressent.»

Retomber en enfance

Mais attention, réfléchir sur le rajeunissement est différent de l'embellissement. «Rajeunir un visage ne consiste pas à le modifier, mais à comprendre pourquoi et comment il a vieilli, en particulier au niveau de la répartition des volumes, de la tonicité et de l'aspect de la peau, précise le Dr Yoël Elbaz, du Centre médical esthétique IMADERM à Genève. En travaillant sur ces trois composantes, on retrouve des caractéristiques propres à l'enfance: une peau qui renvoie idéalement la lumière et moins de creux.» Pour recréer cette lumière, on traitera les volumes au moyen d'acide hyaluronique; la laxité de la peau sera améliorée quant à elle au moyen d'infrarouges et d'ultrasons, et les peelings en modifieront spectaculairement l'aspect.

Think global

Enfin, pour mettre toutes les chances de son côté, une approche globale s'impose. «Quand on parle de rajeunissement, on

fait référence à un aspect externe *et* interne, précise le Dr Lubos Tkatch, fondateur d'IMEA à Coppet, institut de médecine esthétique et anti-âge. L'aspect externe concerne la dimension dermatologique et l'aspect interne l'anti-vieillessement et le bien-être.» Dans cette optique, les mesures thérapeutiques à envisager sont largement connues: la recherche d'un poids optimal, le surpoids étant un facteur de vieillissement accéléré, une alimentation à faible indice glycémique, une alimentation biologique organique, un état d'équilibre psychique et émotionnel, sans oublier une diminution du stress. À noter que l'activité physique a également un véritable effet de rajeunissement. «Englober seul tous ces éléments au quotidien n'est pas évident, prévient le Dr Tkatch, il convient d'être guidé, coaché. L'idéal est de réaliser un bilan clinique et biologique et d'envisager ensuite une approche personnalisée car chaque personne est unique.» ■