



Laurence Labat

Par Mariève Inoue

# Sans tabou!

Quels sont les traitements esthétiques les plus populaires du moment? Tour d'horizon d'un domaine en pleine évolution.

**S'**il est vrai que le temps nous rend plus sage, son passage se reflète aussi sur notre apparence. Bien que la société migre vers une définition infiniment plus inclusive de la beauté, le domaine de l'esthétique évolue aussi. Résultat? On s'assume fièrement comme on est, ou on cible quelques traitements peu invasifs, ou on opte pour la chirurgie, carrément. Le choix nous appartient! Le sujet est d'ailleurs beaucoup moins tabou qu'auparavant, selon le D<sup>r</sup> Karl Schwarz, chirurgien plastique et fondateur de la clinique K: «On en parle davantage sur les médias sociaux, mais aussi entre nous: il y a eu un changement culturel.» Combinée aux effets de la pandémie, cette évolution expliquerait la popularité croissante des procédures non invasives (comme les injections), mais aussi celle des chirurgies.

Quelles sont les procédures à connaître, les valeurs sûres? «Il y a une différence entre ce qui est populaire et ce qui est efficace», met en garde le D<sup>r</sup> Nabil Fanous, chirurgien esthétique président de l'Institut canadien de chirurgie esthétique. Selon lui, même si les injections (neuromodulateurs et agents de comblement) sont plébiscitées, à elles seules, elles ne sont pas nécessairement la stratégie la plus efficace. Voici les recommandations de ces deux experts.

## Obtenir un teint plus éclatant

Pour améliorer la luminosité de notre teint, le D<sup>r</sup> Fanous suggère de se tourner vers un peeling ou vers le laser fractionnel. «On se sert de l'acide pour le peeling ou du rayon de lumière du laser pour endommager la surface de la peau, ce qui la force à se régénérer», explique-t-il. Une simple analogie pour comprendre: il

compare le peeling au fait de repeindre un mur, tandis que le laser s'apparente plutôt à un sablage suivi d'une couche de peinture.

Chaque médecin ou esthéticienne a sa propre approche, et la convalescence dépend de la technique utilisée. Le D<sup>r</sup> Fanous l'estime pour sa part à trois ou quatre jours après un peeling et à une dizaine de jours après un traitement au laser. Comme l'intensité et les techniques peuvent varier grandement d'une clinique à l'autre, on paiera de 300 \$ à 3 000 \$ pour un peeling et de 700 \$ à 7 000 \$ pour le laser. →



Peeling Beauté Éclair Resurfaçant & coup d'éclat, de **Clarins** (55 \$). Sérum concentré 15 % de vitamine C fermeté et éclat, de **Dr. Dennis Gross** (107 \$). Fluide Éclat x Saskia Diez, de **Dr. Hauschka** (49 \$).

## Réveiller le regard

Chirurgie des paupières, injections et lifting du front contribuent à ouvrir notre regard. La technique la plus populaire? La chirurgie des paupières tombantes (appelée blépharoplastie), répond sans hésiter le D<sup>r</sup> Schwarz. Un bon nombre d'hommes y ont également recours! Lors de cette procédure, «on enlève l'excès de peau pour ouvrir et rafraîchir le regard». On combine souvent la blépharoplastie aux injections – à savoir des relaxants musculaires pour traiter la ride du lion et les pattes-d'oie ou des agents de remplissage dans les pommettes, par exemple.

Pour sa part, le D<sup>r</sup> Fanous préconise le mini-lifting du front, qu'il réalise à l'aide de trois petites incisions dans le cuir chevelu. Il le priorise habituellement devant la chirurgie des paupières pour «remonter les sourcils de quelques millimètres et ouvrir le regard».

Pour une chirurgie des yeux ou du front, on parle de 10 à 14 jours de convalescence, bien que la guérison finale après toute chirurgie puisse prendre quelques mois. Notons que la plupart du temps, les résultats de la blépharoplastie sont permanents et que les retouches sont rarement nécessaires avant 10 ou 15 ans. On s'attend à payer environ 5 000 \$ pour une chirurgie des paupières supérieures et de 7 000 \$ à 11 000 \$ pour un lifting du front.



Soin Regard Lift-Intense, d'**Embryolisse**(44 \$). Gel-crème contour des yeux multi-réparation synchronisée Advanced Night Repair, d'**Estée Lauder**(92 \$). Crème multi-action yeux peptide, de **Neutrigena** (44,99 \$). Sérum yeux tenseur liftant Lift Yeux, de **Joviance**(59 \$).

## Redessiner l'ovale du visage

Le manque de définition à la mâchoire et l'excès de peau dans le cou peuvent être corrigés grâce au redrapage facial. «On fait des incisions à l'avant et à l'arrière des oreilles et on relève la peau du visage et du cou, on rapetisse les muscles en dessous et on redrape la peau par-dessus», détaille le D<sup>r</sup> Schwarz. Les deux médecins préconisent une approche conférant des résultats naturels, quitte à ce que ce soit moins apparent. «L'objectif est de rafraîchir notre apparence, pas nécessairement de paraître 20 ou 30 ans plus jeune», fait remarquer le D<sup>r</sup> Schwarz.

Dans ce cas, la convalescence sera assez longue, soit de trois ou quatre semaines. De l'enflure et des bleus seront visibles. Les coûts grimpent à 15 000 \$ ou 20 000 \$ et la chirurgie devra être répétée 10 ou 15 ans plus tard.



Le Sérum Cou, de **Necessaire** (75 \$). Crème jour Age Perfect Cell Renewal, de **L'Oréal Paris** (39,99 \$). Crème de nuit remodelage intense visage et cou Lift & Firm Y-Zone, de **Lise Watier**(93 \$).

## Redynamiser notre poitrine

Populaires chez les femmes ménopausées qui voient leurs seins perdre en volume et en tonicité, le redrapage et le lifting peuvent inclure une prothèse ou pas. Durant la procédure, on déplace le mamelon, on retire l'excédent de peau et on remonte le sein. «S'il y a eu un antécédent de cancer du sein dans la famille, j'envoie d'abord la patiente consulter un spécialiste en la matière», signale le D<sup>r</sup> Schwarz. Bien que la chirurgie laisse des cicatrices, la forme du sein pourrait être grandement améliorée.

Pour un redrapage sans prothèse, la convalescence dure quatre ou cinq jours, comparativement à 10 jours si on a choisi d'en ajouter une. Pour ce qui est du sport, on devra attendre de quatre (sans prothèse) à huit semaines (avec prothèse). Comme pour le lifting du visage, la durée de vie du redrapage mammaire est de 10 à 15 ans. Les coûts: de 9 000 \$ à 15 000 \$, en fonction de l'intervention.



Crème décolleté Boob Cream, de **True Botanicals**(64 \$). Crème raffermissante pour le cou et le décolleté, de **Neutrigena**(98 \$).



Le Sérums Cou, de **Nécessaire** (75 \$). Crème jour Age Perfect Cell Renewal, de **L'Oréal Paris** (39,99 \$). Crème de nuit remodelage intense visage et cou Lift & Firm Y-Zone, de **Lise Watier** (93 \$).

## Redynamiser notre poitrine

Populaires chez les femmes ménopausées qui voient leurs seins perdre en volume et en tonicité, le redrapage et le lifting peuvent inclure une prothèse ou pas. Durant la procédure, on déplace le mamelon, on retire l'excédent de peau et on remonte le sein. «S'il y a eu un antécédent de cancer du sein dans la famille, j'envoie d'abord la patiente consulter un spécialiste en la matière», signale le D<sup>r</sup> Schwarz. Bien que la chirurgie laisse des cicatrices, la forme du sein pourrait être grandement améliorée.

Pour un redrapage sans prothèse, la convalescence dure quatre ou cinq jours, comparativement à 10 jours si on a choisi d'en ajouter une. Pour ce qui est du sport, on devra attendre de quatre (sans prothèse) à huit semaines (avec prothèse). Comme pour le lifting du visage, la durée de vie du redrapage mammaire est de 10 à 15 ans. Les coûts: de 9000 \$ à 15000 \$, en fonction de l'intervention.



Crème décolleté Boob Cream, de **True Botanicals** (64 \$). Crème raffermissante pour le cou et le décolleté, de **Neostrata** (98 \$).

## Pallier la perte de volume

Avec le temps, notre visage perd de son volume à certains endroits, comme «autour de l'œil et au bas de la ligne de la mâchoire», met en lumière le D<sup>r</sup> Fanous. Les injections d'acide hyaluronique sont alors suggérées. Selon le chirurgien, il existe près d'une centaine d'agents de comblement de différentes textures qui serviront tantôt à donner du volume, tantôt à remplir les rides.

Pour ces injections, à refaire tous les cinq ou six mois, le temps de récupération est d'une journée ou deux. Le prix varie de 400 \$ à 800 \$ selon le type et la quantité de produit à injecter.



Sérum hydratant repulpant Hydra-Hyal, de **Filorga** (86 \$). Future Cream Polypeptide-121, de **Youth to the People** (83 \$). Neovadiol Meno 5 Bi-Sérum fermete & teint unifié, de **Vichy** (62,95 \$).

## Remodeler notre corps

On aimerait faire disparaître certains amas de gras? La liposuction permet de cibler le ventre, les poignées d'amour, l'intérieur des cuisses, les genoux et la culotte de cheval (extérieur des cuisses), bref, les zones les plus populaires, selon le D<sup>r</sup> Schwarz. Les hommes, eux, optent souvent pour le ventre et les poignées d'amour. «Après avoir fait de petites incisions, on se sert de canules en métal pour aspirer et retirer les cellules grasses», décrit le chirurgien.

La récupération dure quatre ou cinq jours et on doit s'abstenir de s'entraîner pendant deux semaines. Bonne nouvelle: tant qu'on maintient notre poids, les résultats sont permanents. Les prix varient selon la région et le nombre de zones à traiter. Par exemple, on peut payer de 4000 \$ à 8000 \$ pour le ventre, et la plupart des chirurgiens offrent un rabais pour les zones supplémentaires.



Crème raffermissante Tush, de **Bushbalm** (28 \$). Peeling fermeté corps 5 en 1, de **Karine Joncas** (25 \$).

## Rajeunir les mains

Le D<sup>r</sup> Fanous suggère une approche en deux volets pour offrir une cure de jouvence à nos mains: d'abord, on fait injecter un agent de comblement. «Lorsque les mains perdent de leur volume, on voit davantage les veines et la peau commence à rider», justifie-t-il. Une seule injection dans chacune de nos mains une fois par année permettrait de rehausser leur allure. Les résultats iraient même en s'améliorant d'année en année. Ensuite, si nos mains comportent des taches pigmentaires, on peut procéder à un peeling léger.

Les injections peuvent coûter de 700 \$ à 900 \$ par main, et on doit compter un ou deux jours pour que les bleus s'estompent. ■



Crème main Biotik Emprint, de **V\*GAM Biome** (40 \$).

## Conseils pratiques

### Les chirurgiens refusent-ils des patients?

Certainement. C'est notamment le cas du D<sup>r</sup> Schwarz. «Les attentes du patient doivent correspondre à ce que je suis capable de livrer dans la salle d'opération», insiste-t-il. Pour lui, il est primordial que le chirurgien soit très honnête, mais aussi que le patient soit sûr de sa décision!

### Comment choisir son chirurgien

En plus de s'assurer de choisir un chirurgien plasticien certifié par le Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada, le D<sup>r</sup> Schwarz suggère de se tourner vers notre cercle d'amis et connaissances pour obtenir des recommandations.

Pour les points de vente, voir en page 95.