

# marie france

MARS 2009 2 €

**Enfants,  
job, régime...**  
**ET SI ON ARRÊTAIT  
DE CULPABILISER  
POUR TOUT**

**MON MARI  
FAIT SA CRISE**  
(DE MILIEU DE VIE)

**9 CLÉS POUR  
DOPER  
L'ESTIME DE SOI**

**Resto chinois,  
japonais, italien...**  
**JE PEUX MANGER  
QUOI SANS GROSSIR ?**

**LES MÉDICAMENTS  
À NE SURTOUT  
PAS MÉLANGER**

**EMMANUELLE  
SEIGNER**  
"MA CHANCE ?  
LE GRAND AMOUR  
DEPUIS 25 ANS"

**Témoignages  
MOI, GRAND-MÈRE ?  
QUEL CHOC !**

**SPÉCIAL  
MODE**

**40 PAGES DE TENDANCES  
TROUVER CE QUI VA NOUS**

T 05165 - 169 - F: 2,00 €



# La lumière

## nouvelle arme anti-âge

Lampes flash, LED ou laser fractionné agissent sans douleur ni injection ni bistouri sur tous les signes du vieillissement. Sans risques? Le point sur cette cosméto high-tech. **PAR ARIANE LE FEBVRE ET PAULINE CASTELLANI.**

### En cabinet médical

De la plus légère à la plus puissante, chaque technique correspond à un besoin et une envie: paraître plus jeune.

### La cible: rides et ridules

On murmure que Madonna et Sharon Stone ont les leurs. Les LED (Light Emitting Diode ou diodes électroluminescentes) sont des lumières jaune orangé intermittentes qui maintiennent notre peau en forme en assurant la "gym de nos cellules" (*skin fitness* pour les Américains). Elles boostent le collagène et protègent les protéines du derme. De plus, elles calment tout type d'inflammation (coups de soleil ou traitements dermatologiques agressifs, peelings, dermabrasions, lasers...). L'énergie délivrée est très basse, non thermique, indolore et ultrarapide (les LED agissent en moins d'une minute). Parfaites en cas d'acné, elles accélèrent la cicatrisation et potentialisent les effets de tout traitement esthétique médical.

**Quels résultats?** Après une série de huit séances – à raison de deux par semaine – on constate, au bout d'un mois, une diminution subtile et progressive des ridules (notamment autour des yeux) et des rougeurs, une amélioration de la tonicité et de la texture de la peau, ainsi qu'une réduction de la taille des pores. Prévoir ensuite une séance d'entretien par mois.

**Coût:** 50 € la séance de 35 secondes.

Une manière inédite de traiter la peau vient de révolutionner l'offre des soins dermatologiques et esthétiques, observe le Dr Sylvie Boisnic, dermatologue, directeur de recherche et professeur à l'hôpital Pitié-Salpêtrière, à Paris. L'utilisation de la lumière et de nouvelles technologies contribue à faire entrer la cosmétique dans un univers jusqu'alors réservé à la science-fiction. « Ces techniques anti-âge, à pratiquer chez le médecin esthétique ou en institut, commencent d'ailleurs à se développer sous forme de mini-appareils à utiliser chez soi. Toute la lumière sur cette nouvelle cosméto.



## Corrections multicibles avec les lampes flash

Acné, taches, rougeurs, relâchement... les IPL (Intense Pulse Light ou lumière pulsée intense) opèrent une "photoréjuvenation": en chauffant le derme, ces lasers doux stimulent la fermeté de la peau. Chaque couleur correspond à une longueur d'onde et à des indications différentes. La lumière bleue détruit les bactéries de l'acné. La lumière jaune est antitaches et élimine les poils. La lumière verte coagule les vaisseaux et traite les anomalies vasculaires. La lumière rouge retend la peau et restructure les tissus. Désagréables plus que douloureux, les IPL entraînent une sensation de "claquement d'élastique" sur la peau, de chaleur, parfois des picotements. À quel âge commencer? À partir de 40 ans, dès qu'il y a des marques de photovieillessement (taches, rides, peau desséchée...).

**Quels résultats?** Couperose, vaisseaux dilatés et taches brunes sont atténués dès le premier rendez-vous et éliminés en trois séances (à un mois d'intervalle). Bon à savoir: les lésions pigmentaires s'intensifient avant de disparaître. La peau continuant de "travailler" entre les séances, les résultats sur la fermeté sont donc visibles en trois mois.

**Coût:** de 150 à 300 € la séance de 30 minutes.

## Objectif, une peau super lisse

Les lasers fractionnés non ablatifs agissent par thermolyse (destruction des tissus par la chaleur) et engendrent une rétraction tissulaire sans brûler la peau. Le rayonnement du laser est fractionné en une multitude de minirayons, un peu comme s'il passait au travers d'une passoire, il laisse donc des intervalles de peau non traités. Du fait du fractionnement, chaque séance détruit 15 à 20% de l'ancienne peau. L'intérêt? Ces lasers n'imposent ni anesthésie, ni obligation de rester bouclée chez soi. Efficaces sur les rides profondes du visage (y compris autour des yeux ou de la bouche), du cou, du décolleté, des mains... ils donnent aussi d'excellents résultats sur les irrégularités du relief cutané (cicatrices d'acné, pores dilatés, vergetures...). La nouvelle peau apparaît au bout de six mois. À réaliser à partir de 50 ans (plus tôt en cas d'acné ou de vergetures).

**Quels résultats?** Dans les quinze jours qui suivent la première séance, on constate l'apparition d'une peau plus lisse et jeune. Suppression des rougeurs, des taches pigmentaires (type masque de grossesse) et de la moitié des vergetures en trois séances.

**Coût:** 300 € pour une zone (par exemple, autour des yeux ou autour de la bouche). De 800 à 1000 € pour le visage entier et le cou. Prévoir trois à cinq séances, espacées chacune d'un mois, au minimum.

**VIVOLTA** Retrouvez ce sujet sur la lumière avec notre journaliste Alexandra Raïlan, dans l'émission **BIEN-ÊTRE, LE MAG**. Le mardi 10 février à 17h35. **BIEN-ÊTRE, LE MAG**, le magazine hebdomadaire de Marie-Ange Nardi, tous les mardis à 17h35 sur la chaîne **Vivolta** (disponible sur Canalsat et Numericable).

# Où se renseigner?

Pour trouver un praticien, faites confiance au bouche à oreille ou adressez-vous à l'Association française de médecine esthétique ([www.afme.org](http://www.afme.org)), au Syndicat national de médecine esthétique ([www.snme.typepad.fr](http://www.snme.typepad.fr)), ou encore à la Société française de médecine morphologique et anti-âge ([www.sofmmaa.org](http://www.sofmmaa.org)).

## En institut

La lumière utilisée dans les soins cabines améliore les résultats sur la peau. Trois lieux testés pour vous à découvrir.

### Un teint éclatant chez Clarins

Clarins intègre désormais les bienfaits des LED dans ses soins du visage. Utilisées après le gommage à raison de trois fois trente-cinq secondes (un côté du visage, puis l'autre, puis le cou), elles complètent et amplifient l'efficacité des protocoles, entraînant un bonus fermeté et bonne mine. On en ressort le visage frais et impeccable, le teint unifié et les rougeurs atténuées.

■ Soins Lumière de vie, 120 € la séance de 1 heure, 01 46 41 94 14.

### Revitalisation intense chez Dior

Tout commence par un massage du dos qui redresse et allonge la silhouette. Suit une micro-abrasion très douce, qui peut être réalisée sur les peaux les plus délicates, combinée à de la biophotostimulation (lumière rouge qui régénère le collagène), ainsi qu'à des microcourants qui optimisent la pénétration des concentrés anti-âge. Un masque frais, moulé à même la peau, finit de remodeler les traits. Un traitement puissant et high-tech, cher, mais qui peut rivaliser avec un traitement de médecine esthétique. Et l'endroit est somptueux.

■ Soin Hors du temps, 320 € la séance de 2 heures. Dior Institut, Plaza Athénée, 25, avenue Montaigne, Paris 8<sup>e</sup>, 01 53 67 65 35.

### Lissage express avec Starvac L300®

La totalité du soin se réalise avec l'appareil: désincrustation électrique qui permet de nettoyer la peau en profondeur et d'éliminer les toxines, peeling aux ultrasons, "tonification" du visage à l'aide de vibrations, lumière rouge qui booste l'élastine et le collagène... Ce traitement complet, associé à des produits experts, offre un effet lifting immédiatement visible. On apprécie l'action sur les cernes et la clarté du teint, la rapidité du soin (facile à programmer). Le confort est constant, mais il faut aimer se passer du contact de la main de l'esthéticienne sur la peau (il y a peu de manœuvres manuelles).

■ Méthode Lymphobiony, 75 € les 50 minutes, 0 810 55 01 19 (n° Azur).

## À la maison

Certains appareils offrent un vrai coup de fouet à la peau. Le tout sans quitter sa salle de bains. Et qu'en pensent les pros ?

Les Américaines, comme les Japonaises, sont déjà de grandes consommatrices de ces *at-home beauty devices*. En France, deux modèles utilisant les bienfaits de la lumière sont pour l'instant disponibles, mais d'autres devraient suivre très vite. Pas plus grand qu'un téléphone portable, profilé comme un objet design, léger et nomade, il suffit de le positionner quelques secondes près de la peau pour laisser ses diodes LED stimuler notre collagène. Ces fréquences lumineuses sont moins puissantes que celles dispensées en cabinet et peuvent donc s'utiliser chaque jour sans risques de chaleur, de rougeur ni même de brûlure. Pourtant, mieux vaut ne pas dépasser la durée d'utilisation conseillée. « En quarante-cinq secondes, la cellule reçoit suffisamment d'énergie pour être stimulée, indique le Dr Boismic. Inutile d'utiliser ces appareils plus longtemps, le résultat ne serait pas deux fois plus rapide. » Sa prescription ? Commencer une fois par jour pour réenclencher la production de collagène puis, dès que la peau paraît plus lisse, espacer au rythme de trois séances par semaine. Privilégier les zones où la lumière reste la plus efficace : les ridules du contour des lèvres et du contour de l'œil (si l'appareil vous éblouit, posez des petites coques de protection sur vos yeux). Pour un effet express, utilisez ces accessoires high-tech le matin, lorsque la peau est en éveil. Les cellules, stimulées par la lumière, seront plus réceptives aux actifs de votre soin de jour.

■ Notre sélection : Light 590<sup>®</sup> Collagen Booster, Talika en exclusivité chez Marionnaud, 250 €. Kit PIM<sup>®</sup>, en exclusivité chez Sephora, 288 €.

# 3 autres techniques anti-âge à tester

C'est un vrai investissement ! Pour que ces appareils donnent le meilleur d'eux-mêmes, respectez bien leur mode d'emploi. Il est inutile d'en abuser.

### La radiofréquence avec Stop<sup>™</sup>

**Le principe :** des ondes radio qui chauffent le derme (environ 40°C).

**La différence avec les LED :** la chaleur stimule les fibroblastes, mais en plus, elle rétracte les fibres de collagène. L'effet tenseur est immédiat. Seul défaut, la radiofréquence peut dessécher la peau. Il suffit d'appliquer un soin nourrissant après utilisation.

**Son prix :** 490 €, 01 48 63 59 28.

### Le massage avec la Wellbox<sup>®</sup> de LPG

**Le principe :** deux petites têtes de massage stimulent les tissus pour relancer la production de collagène et d'élastine.

**La différence avec les LED :** un traitement qui remodèle le visage avec précision. On peut rehausser une arcade sourcilière, retrouver des pommettes rebondies ou repulper des lèvres devenues fines avec le temps.

**Son prix :** 1 350 €, 00 800 699 355 269 (numéro Vert).

### La microstimulation avec Venus Secret<sup>®</sup>

**Le principe :** un massage à l'aide de gants conducteurs qui entraînent la contraction des muscles.

**La différence avec les LED :** en agissant sur les fibres musculaires, le courant permet surtout de tonifier le visage. Idéal pour gommer les signes de fatigue.

**Son prix :** 289 €, 0 820 30 35 40.



Remerciements au Dr Ghislaine Bellin, médecin morpheo-esthétique, experte internationale des lumières, auteure de *La Lumière qui rajeunit votre visage* (Anagramme éditions).