



ART DE VIE

S A N T E

APPRIVOISER SES CICATRICES

Ces marques sur la peau sont vécues différemment par les personnes, selon leur aspect ou l'événement qui en est à l'origine. Décryptage et solutions.

PAR CHRISTINE ANGIOLINI

ACCIDENT DE LA ROUTE, OPÉRATION, BRÛLURE...

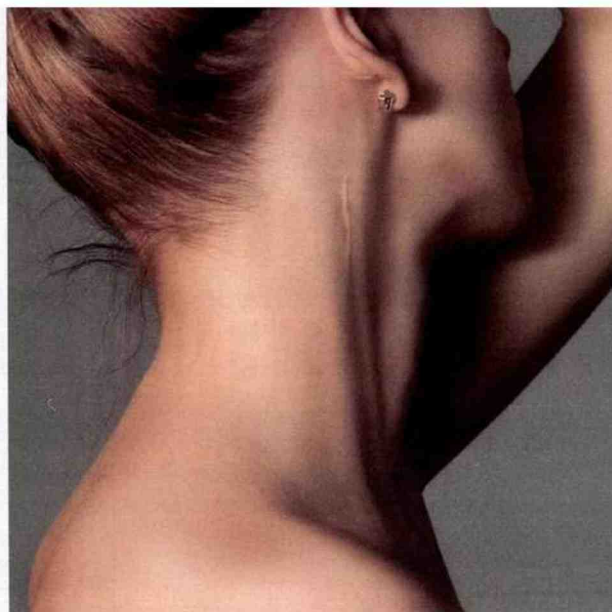
Une cicatrice est une trace témoignant de la réaction de notre corps à une plaie ou à une blessure. Survient d'abord une phase inflammatoire, puis une néocollagénèse, une sécrétion de nouveau collagène par les fibroblastes. Il faut un an et demi, voire deux ans, avant que la cicatrice, constituée de tissu fibreux, acquière son aspect définitif. Généralement, l'évolution est favorable : elle apparaît linéaire, plane et blanche. En cas d'inflammation incessante, elle devient hypertrophique : rouge et gonflée. Plus rarement, la boursouffure s'étend au-delà de la zone cicatricielle initiale : on parle de cicatrice chéloïde.

« Différents facteurs (endroits de tension musculaire, épaisseur de la peau...) influent sur son apparence », ajoute Sarah Chatelain, chirurgienne esthétique. Sans oublier les facteurs génétiques : les peaux noires et asiatiques sont généralement plus enclines aux cicatrices chéloïdes.

UNE DIMENSION SUBJECTIVE

Les cicatrices qui touchent le visage, zone offerte au regard extérieur (pas toujours tendre), les très rouges et boursouffées sont volontiers sources de gêne. « Il

n'y a pas de soi sans l'autre, analyse David Le Breton, sociologue et auteur de "Cicatrices. L'existence dans la peau" (éd. Métailié). Quand on se dit que sa cicatrice est désagréable à voir, cela signifie qu'on a aussi intériorisé le regard des autres. » La cohabitation avec ces marques relève aussi de la subjectivité : « Les cicatrices sont des ouvertures de mémoire taillées dans la chair », ajoute-t-il. Certaines renvoient à des moments très douloureux. Ainsi, la chanteuse Thérèse, 38 ans, atteinte d'une maladie génétique ayant nécessité une greffe de foie, a écopé d'une large cicatrice dessinant un T, dont la ligne horizontale s'est affinée au fil des années, tandis que la verticale reste rouge et boursoufflée. Pas question de l'estomper : « Notre corps raconte des histoires et ma cicatrice en fait partie ; elle me rappelle que j'ai triomphé de cette épreuve et que je suis vivante. » À l'inverse, Béatrice, 61 ans, assistante



LA CRÈME DE LA CRÈME



CICAPLAST, LA ROCHE POSAY, BAUME ULTRA-RÉPARATEUR APAISANT PROTECTEUR ANTI-MARQUES SPF50, 40 ML, 16,50 €.



CICABIO CRÈME + SPF50, BIODERMA, 40 ML, 11,90 €.



CICA CRÈME HYDRATANTE SOIN RÉPARATEUR EXPRESS, SEPHORA, 75 ML, 17,99 €.

ISTOCK, PRESSE



sociale, ne supportait pas la marque qui griffait sa poitrine depuis son cancer du sein il y a sept ans. Elle a choisi de réaliser un grand tatouage : « Poser quelque chose de beau sur ma poitrine m'a permis de me réapproprier mon corps et de tourner enfin la page. J'ai contacté l'association Sœurs d'Encre pour trouver ma tatoueuse, elle a paré ma peau de feuilles de ginkgo noires, un symbole de force. »

QUE FAIRE POUR L'ATTÉNUER ?

Si, deux ou trois mois après le début de la cicatrisation, on arbore une trace rouge un brin boursouflée, des gestes ou des interventions sont envisageables. « Vous pouvez la masser doucement avec des soins gorgés d'actifs cicatrisants afin de calmer l'inflammation », conseille la D^{re} Chatelain. Il faut savoir qu'il est impossible de faire disparaître une cicatrice. En revanche, on peut gommer sa coloration rouge ou corriger son épaissement grâce au laser. Première étape : consulter un médecin lasériste (sur le site laser-et-peau.com) qui, après une analyse pointue, délivre un plan de traitement et un devis. En cas de cicatrice rouge ou rosée, il opte pour un laser vasculaire. De couleur brune ? Il choisit un laser pigmentaire. « Pour les

cicatrices hypertrophiques, on utilise un laser fractionné ablatif ou non ablatif, couplé si besoin à un laser pigmentaire pour jouer sur la couleur », précise le D^r François Will, dermatologue et président de la Société française des lasers en dermatologie. Idem pour les cicatrices chéloïdes, dont le traitement inclut l'injection de corticoïdes. De 3 à 10 séances (environ 150 € l'une) sont nécessaires, selon la spécificité de votre peau et la taille de votre cicatrice. « On peut démarrer le traitement dès le premier mois, par exemple en cas de cicatrice qui reste rouge et en relief, ajoute le D^r François Will. Et améliorer une autre plus ancienne en relief ou en creux. » Mais pour quelles promesses ? La cicatrice est de 30 à 50 % moins visible. Et la chirurgie esthétique ? On l'envisagera en dernier recours, en présence d'une cicatrice large et/ou boursouflée, de scarifications... « Si la chirurgie permet d'affiner une cicatrice, elle n'en modifie pas la taille », précise la D^{re} Chatelain. Pour une petite cicatrice, compter 500 € environ, informations sur chirurgie-esthetique-france.fr ●