

beauté  
dossier

# Ventre : bye bye les complexes

Si la bedaine réjouissante de Bouddha est synonyme de bonheur, de chance et de plénitude, en occident, c'est au ventre plat zéro défaut que l'on voue un véritable culte. Bonne nouvelle, ces dernières années on a vu émerger des techniques non invasives, comprenez non chirurgicales, pour faire la peau aux excès gras, au relâchement, à la cellulite et aux vergetures. Tour d'horizon.

Suzy Jourdan

**S**édentarité, stress, repas pris sur le pouce à toute heure, alimentation industrielle, grasse et sucrée, consommation abusive de sodas... Quand on prend de l'embonpoint à 25 ans, c'est généralement vers son hygiène de vie qu'il faut se tourner. Un bon rééquilibrage alimentaire et la pratique d'un minimum d'activité physique ciblée et à cet âge, tout rentre dans l'ordre assez rapidement. Côté nutrition, éliminer toute forme de sucres et aliments raffinés est important lorsque l'on parle de graisse abdominale. En réalité il faut éviter de manger des aliments à index glycémique élevé qui provoquent des pics d'insuline et déclenchent le stockage des graisses. Faire la part belle aux légumes assaisonnés de bon gras comme les huiles végétales d'olive ou de colza, accompagnés de la juste portion de protéines tout en diminuant progressivement les féculents et les produits céréaliers, donne de bons résultats.

## Coup de froid sur le bourrelet

Si ce petit bourrelet sous le nombril fait de la résistance, la cryolipolyse peut vous en débarrasser pour de bon. Techniquement,

il s'agit d'emprisonner l'amas gras concerné et de le réfrigérer entre -7° et -13°C sur un temps qui peut varier entre 30 et 60 minutes selon les appareils utilisés. Les adipocytes, les cellules qui stockent la graisse, subissent comme un stress ces températures très basses ce qui entraîne leur destruction par apoptose, un suicide cellulaire qui se déclenche lorsqu'une cellule est endommagée. Les lipides libérés et les débris cellulaires seront ensuite évacués par l'organisme. Le processus prend quelques semaines, c'est pourquoi les résultats apparaissent progressivement et ne seront définitifs qu'au bout de 2 à 3 mois. Les adipocytes détruits le sont définitivement, mais la graisse peut revenir ailleurs si vous ne maîtrisez pas votre alimentation et prenez du poids.

## En pratique

Une séance suffit généralement mais une seconde peut être programmée 2 à 3 mois plus tard pour optimiser les résultats. Le traitement en lui-même est qualifié d'inconfortable. À noter que plus la couche de graisse est mince et plus c'est désagréable. Des douleurs peuvent être ressenties dans les semaines qui suivent, une certaine insensibilité de la peau peut aussi apparaître.

## La promesse

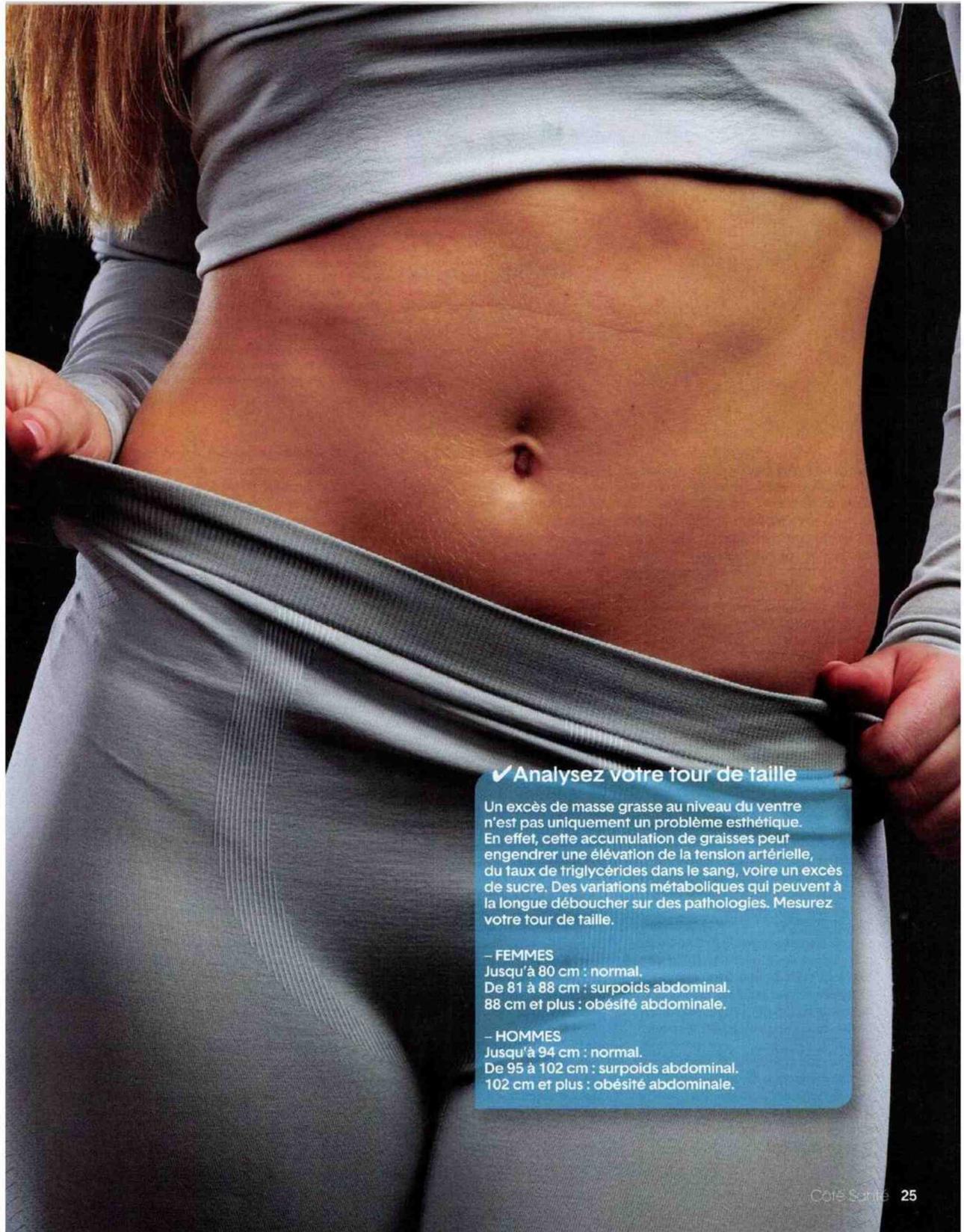
Une diminution de 20 % du volume gras.

## Le prix

Comptez 500 € la séance environ et vérifiez que la machine utilisée par le praticien porte le marquage CE médical.

## Perdre son baby bump

La grossesse est un énorme chamboulement à tous les niveaux. Ce n'est pas l'épiderme de votre ventre qui vous dira le contraire ! Garder quelques rondeurs et constater une perte de fermeté après un accouchement est tout à fait normal. Vous voulez retrouver ce corps tonique d'avant bébé ? Ne brûlez pas les étapes. Votre corps a besoin de récupérer. Résistez à l'appel des régimes restrictifs et chouchoutez votre bidon avec une alimentation équilibrée, fraîche et riche en nutriments. Côté sport, les gynécologues recommandent d'attendre la fin des 10 séances de rééducation post-natale avant de rechausser ses baskets. Les risques de fuites urinaires, d'incontinence ou encore de descente d'organes sont réels si l'on n'attend pas que le plancher pelvien ait retrouvé sa tonicité.



### ✓ Analysez votre tour de taille

Un excès de masse grasse au niveau du ventre n'est pas uniquement un problème esthétique. En effet, cette accumulation de graisses peut engendrer une élévation de la tension artérielle, du taux de triglycérides dans le sang, voire un excès de sucre. Des variations métaboliques qui peuvent à la longue déboucher sur des pathologies. Mesurez votre tour de taille.

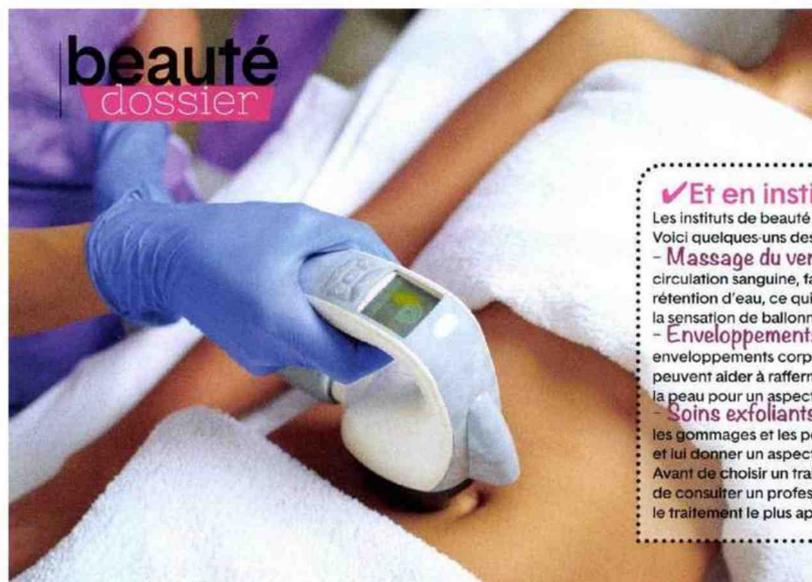
#### – FEMMES

Jusqu'à 80 cm : normal.  
De 81 à 88 cm : surpoids abdominal.  
88 cm et plus : obésité abdominale.

#### – HOMMES

Jusqu'à 94 cm : normal.  
De 95 à 102 cm : surpoids abdominal.  
102 cm et plus : obésité abdominale.





### ✓ Et en instituts ?

Les instituts de beauté proposent différents soins pour embellir le ventre. Voici quelques-uns des traitements les plus courants et efficaces :

- **Massage du ventre** : les massages peuvent aider à stimuler la circulation sanguine, favoriser le drainage lymphatique et réduire la rétention d'eau, ce qui peut améliorer l'apparence de la peau et réduire la sensation de ballonnement.
- **Enveloppements corporels** : certains instituts offrent des enveloppements corporels spécialement conçus pour le ventre. Ils peuvent aider à raffermir, réduire l'apparence de la cellulite et hydrater la peau pour un aspect plus lisse et plus ferme.
- **Soins exfoliants** : en stimulant le renouvellement cellulaire, les gommages et les peeling peuvent améliorer la texture de la peau et lui donner un aspect plus lisse.

Avant de choisir un traitement en institut de beauté, il est recommandé de consulter un professionnel pour discuter de vos objectifs et déterminer le traitement le plus approprié en fonction de vos besoins spécifiques.

### Tonifier et resculpter

Après une grossesse, la petite surcharge abdominale s'accompagne souvent d'un relâchement cutané. Vous l'avez compris, il va falloir remodeler le ventre en améliorant la tonicité de la peau tout en agissant sur l'excès de graisse. Sauf grosse prise de poids et relâchement important, la technologie HIFEM ou ondes électromagnétiques localisées de haute intensité est très intéressante après la grossesse. Les HIFEM délivrés par des applicateurs posés sur le ventre, agissent au niveau musculaire en provoquant des contractions dites « *supra maximales* ». C'est un peu comme de l'électrostimulation mais en puissance XXL à raison de 1 000 contractions en quelques secondes, soit 20 000 au cours d'une séance de 30 minutes et ce, sur tous les muscles de l'abdomen ! Bien plus qu'une séance d'abdos. Parallèlement, les cellules graisseuses sont impactées et on perd aussi du gras. Bonus, c'est le seul appareil qui agit sur le diastis, cette séparation des muscles grands droits consécutive à la grossesse.

#### En pratique

Prévoir 4 séances espacées de 2 ou 3 jours, puis des séances d'entretien régulières tous les 6 mois. Le traitement est considéré comme indolore, mais quand on monte en intensité, et c'est le but, un certain inconfort peut se faire ressentir.

#### La promesse

Augmentation de la masse musculaire de 25 % et diminution des graisses de 30 %, avec les appareils de dernière génération.

#### Le prix

À partir de 250 € la séance en fonction de la machine utilisée.

### Les vergetures : une effraction cutanée

Les vergetures sont des stries qui apparaissent à la surface de la peau suite à la déchirure spontanée de fibres situées dans le derme profond. De couleur rose violacée au début, elles évoluent ensuite pour acquérir une teinte blanc nacré. Les vergetures sont très fréquentes. Celles qui se situent sur l'abdomen sont souvent consécutives à une grossesse. De fait, entre 50 et 70 % des femmes enceintes déplorent l'apparition de ces pseudo cicatrices peu avant la fin du terme. Si la distension de la peau y est pour quelque chose, les vergetures sont surtout d'origine hormonale et liées à un taux important de cortisol. En effet, plus cette hormone augmente, plus la production de collagène diminue et plus la peau se fragilise et perd en plasticité. C'est la raison pour laquelle les fibres lâchent, surtout lorsque s'y ajoutent des contraintes mécaniques, comme une prise de poids rapide.

### Agir le plus tôt possible

« *Que ce soit suite à une grossesse, une prise de poids, des traitements par corticoïdes ou pour des raisons médicales comme la maladie de Cushing, la demande de traitement des vergetures est très importante*, constate le docteur Laurent Bennaim. *C'est avec le laser que nous obtenons les meilleurs résultats, d'autant plus si le traitement est précoce, au stade inflammatoire, que l'on reconnaît aisément à la teinte rouge violacée des vergetures. Dans ce cas nous utilisons un laser vasculaire qui en coagulant les vaisseaux diminue l'aspect violacé et surtout interrompt l'évolution de la*

*vergeture en stimulant la production de collagène* », conclut le docteur Bennaim. En deuxième phase de traitement ou si les vergetures sont plus anciennes, plusieurs techniques peuvent être utilisées, explique le docteur Muriel Creusot, spécialiste en dermatologie esthétique et laser (membre de la *Société française des lasers en dermatologie*). Ainsi, de nombreuses techniques laser et radiofréquences sont proposées pour traiter les altérations des fibres de collagène et fibres élastiques tant dans le relâchement cutané que dans les vergetures rouges voire blanches. Leur avantage est de provoquer un processus de remodelage naturel de la peau suite à la production de nouvelles fibres de collagène et d'élastine, d'où un raffermissement cutané et une remise en tension. L'éviction sociale reste modérée selon la technique. Mais plus récemment, les radiofréquences fractionnées à micro-aiguilles de par leur action en profondeur et leurs faibles effets secondaires se sont positionnées comme le traitement de choix.

#### En pratique

Comptez 3 séances de laser vasculaire espacées d'un mois, puis 5 séances de laser fractionné espacées d'un mois. Une séance tous les ans est recommandée pour assurer la pérennité des résultats. Le traitement est très confortable et ne génère pas d'effets secondaires.

#### La promesse

Une réduction de 30 % de la largeur des vergetures.

#### Le prix

Comptez 170 € la séance environ. ■

#### JE SURFE SUR...

• laser-et-peau.com