

VERSION femina

Cicatrices : 7 réflexes pour les faire disparaître... ou presque !

Interventions chirurgicales ou esthétiques, brûlures, césariennes, blessures...
Voici les meilleurs soins pour accélérer la reconstruction d'une cicatrice et limiter les complications.

✉ Charline Delafontaine



Si le processus de cicatrisation varie selon les cas, la localisation et les particularités cutanées, il démarre toujours par une phase inflammatoire : la zone est rouge (érythème), chaude (œdème), parfois douloureuse. Ces symptômes s'atténuent en une semaine. Si une croûte se forme, surtout ne la retirez pas : elle est chargée de protéger le travail sous-jacent. « *Imaginez votre cicatrice comme un iceberg, décrit Alexandra Venturini, masseur-kinésithérapeute. Il y a la partie visible à l'extérieur et l'autre, à l'intérieur, où les cellules cutanées s'occupent de la régénération cellulaire.* »

A l'œuvre, les fibroblastes, qui s'activent pendant plus d'un an après l'opération ou la blessure. « *Ces cellules clés du derme sécrètent des substances favorisant la reconstruction de la peau : le collagène, l'élastine et toute une matrice extracellulaire* », précise le Dr François Will, dermatologue, ancien président de la Société française des lasers en dermatologie. En principe, la cicatrice se referme au bout de deux semaines et arrivera à maturation en dix-huit à vingt-quatre mois. Que faire, à chaque étape, pour venir à bout de tout problème ? Présentation des méthodes non invasives à l'efficacité reconnue.

2. Limiter les adhérences

Des séances de rééducation chez un masseur- kinésithérapeute peuvent être prescrites au sortir de chirurgies ou de traumatismes (pose d'une prothèse de genou ou de hanche, fracture du poignet ou de la main, césarienne, mastectomie...). « *Ces localisations sont propices aux adhérences fibreuses (la cicatrice n'est pas souple, elle accroche, se colle aux muscles et aux tissus sous la peau), qui peuvent nuire à la mobilité et générer des douleurs* », explique Alexandra Venturini.

Dès la réépidermisation complète, le kiné pourra mobiliser la cicatrice et les tissus environnants. Ses moyens d'action : des étirements (passifs et dynamiques) et des massages, manuels bien sûr, mais aussi des appareils d'endermologie spécifiques tels que Cellu M6 de LPG, qui dispose d'un programme spécial contre des fibroses cicatricielles ou des cicatrices rétractiles. Son atout : il combine massage mécanique et microaspiration.