

MIEUX VAUT PRÉVENIR...

Prendre de l'âge est inévitable. Anticiper l'apparition des marques du temps plutôt que les corriger, c'est peut-être la solution pour accepter l'idée des années qui passent. Le point sur les techniques qui ont fait leurs preuves.

...QUE VIEILLIR

QUELLES OPTIONS POUR LE CORPS ?

Prévenir et ralentir le vieillissement du visage par des actes esthétiques est bien plus simple que de s'attaquer au corps, notamment parce que, dans ce dernier cas, on est face à une surface à traiter bien plus étendue. Malgré tout, certaines techniques peuvent donner des résultats, plus ou moins probants selon les personnes. C'est le cas de la radiofréquence thermage FLX (chez Lazeo), qui peut être intéressante pour tonifier l'intérieur des cuisses, les genoux, les bras, le ventre, à raison d'une séance tous les 18 mois. « Les inducteurs collagéniques peuvent aussi être utilisés, mais de façon très diluée. Il faut y aller progressivement », indique la docteure Nathalie Grandin. Autres options pour gérer les zones fripées (bras, intérieur des cuisses, ventre au-dessus du nombril), le Prophil Body, qui repulpe et stimule, ou encore l'Endolift. « Grâce à une fibre optique à énergie laser introduite au niveau de l'hypoderme superficiel, la peau est chauffée, la fabrication du collagène est stimulée et les tissus se rétractent, ce qui procure un effet lift qui dure au minimum un an », précise la docteure Sophie Menkes. Pour allier stimulation du collagène et vraie détente, on peut en outre opter pour des séances régulières de massage mécanique. Leader du secteur, LPG a récemment lancé une nouvelle génération de machines, Cellu M6 Infinity, qui fait vibrer la peau 30 fois par seconde. Si le processus cible à la fois la fermeté, la rétention d'eau et le gras, plusieurs programmes sont possibles, notamment pour une action renforcée sur le raffermissement cutané. Dans la même veine, l'appareil Icoone utilisé à l'institut Carita promet également de resculpter la silhouette. En relais de toutes ces méthodes, qui peuvent vite devenir onéreuses, la meilleure chose à faire pour son corps reste le sport, et notamment le renforcement musculaire. « Lorsqu'on arrive à la ménopause, on perd du muscle même en étant active, il faut donc bouger encore plus pour maintenir sa masse musculaire et remplir la peau », souligne la docteure Nathalie Grandin. Pour arriver à cette phase de la vie avec une bonne base, c'est des années plus tôt qu'il faut commencer à bouger. Dans tous les domaines, prévenir, c'est bien vieillir. ♦