



ELLE BEAUTE

Médecine esthétique **ET POUR VOUS, DOCTEURE ?**

Que choisissent pour elles-mêmes ces professionnelles qui ont toutes les dernières techniques à portée de main ? Injections, cosméto, sport, nutrition...

QUATRE EXPERTES nous confient leur programme quotidien pour vieillir en beauté.

PAR MARIE MUÑOZ





NATHALIE GRAL

Dermatologue

CE QUE JE FAIS EN ESTHÉTIQUE

« Tous les six mois, je pratique des injections de toxine botulique dans la ride du lion, ce qui relâche les muscles et détend cette ride d'expression située entre les sourcils. J'ajoute des injections d'acide hyaluronique pour lisser les petites rides du bas du visage une fois par an. Ça rend les expressions de mon visage plus douces et moins tristes. Pour un teint lumineux, je fais des peelings aux acides de fruits (quatre séances par an). J'utilise de l'acide glycolique concentré de 20 à 70 % pour une action évolutive. Pour optimiser l'efficacité de ce traitement, quinze jours avant, je prépare ma peau à la maison avec une crème exfoliante NeoStrato dosée à 15 % d'acide glycolique. Je stimule le collagène de ma peau pour un effet raffermissant avec des séances de radiofréquence fractionnée associées à du microneedling (des petites aiguilles qui font pénétrer la chaleur de la radiofréquence à la surface de

STÉPHANE DE BOURGIEL

la peau et créent ainsi une stimulation optimale du collagène). Tous les quatre ans, je fais une séance de laser Q-Switched sur les taches pigmentaires des mains ou du visage, qui sont apparues malgré la protection solaire (l'écran total n'existe pas !). Ce laser détruit les particules de pigment coloré qui sont dans le derme. Au début, la zone traitée est blanchie, puis de fines croûtes font leur apparition et persistent durant sept à dix jours. Finalement, la peau revient à son stade de départ, mais sans les pigments. »

MA SÉLECTION COSMÉTO

« Moins on met de produits différents sur sa peau, moins on risque de développer des allergies cutanées. J'habite à la campagne, ce qui me protège de la pollution. Comme je ne me maquille pas, je n'ai pas besoin de me démaquiller, juste de l'eau fraîche pour me réveiller puis un léger nettoyage avec l'eau micellaire Créoline H2O de Bioderma. Ensuite ma routine est assez basique : j'applique une crème hydratante anti-âge ou sélénium de Cytolnat, en alternance avec la Crème Éclat Fortifiante Neovodial de Vichy. C'est tout. »

DANS MON ASSIETTE

« Je privilégie les légumes verts, j'évite les excès de sucres lents (féculents et pain), de fromage, de sucres rapides, et les desserts en fin de repas. Surtout pas de tabac, et de l'alcool deux fois par semaine maximum. »

ET EN COMPLÉMENT

« Tous les matins, je prends trois capsules d'Omegabiane, un complément alimentaire à base d'huile de poissons des mers froides, riche en oméga-3. C'est en prévention de la DMLA (maladie chronique de la zone centrale de la rétine) et pour la protection cardio-vasculaire. Ça a un intérêt également pour l'hydratation de la peau. »

MA ROUTINE CAPILLAIRE

« J'ai une bonne qualité de cheveux. Comme je vais souvent chez le coiffeur, je m'en remets totalement à lui et à ses soins. Pour les cheveux de certaines de mes patientes qui sont moins denses, je fais des mésogreffes de cellules souches. J'applique la technique du procédé Rigenere, qui consiste à prélever trois petits morceaux de peau à l'arrière du cuir chevelu puis à les passer dans une machine qui permet d'en extraire les cellules souches que l'on mélange à du sérum

physiologique et que l'on injecte grâce à de toutes petites aiguilles utilisées en mésothérapie. »

CE QUI ME MAINTIENT EN FORME

« J'ai besoin d'aller dans la nature pour mon équilibre, pour évacuer le stress. En hiver, je fais du skating, du ski de fond ultra-dynamique, comme Martin Fourcade. J'essaie d'y aller deux ou trois fois par semaine. C'est un sport très complet, qui fait travailler l'ensemble du corps. Le reste de l'année, c'est jogging et vélo trois ou quatre fois par semaine. »

UNE PARENTHÈSE POUR LÂCHER PRISE ?

« Dans mon activité, je suis le plus souvent penchée sur mes patients, parfois mal positionnée, je fais alors une séance de kiné au moins une fois par mois avec la méthode Mézières, une technique de rééducation posturale visant à relâcher les tensions musculaires et à corriger les déviations de la colonne vertébrale. Elle se pratique en maintenant des postures très précises, en effectuant un travail respiratoire et des exercices d'étirements jusqu'à ce que le corps retrouve des formes harmonieuses et symétriques. Sinon, ma coiffure, c'est la pédicure, pour avoir des pieds nickel. »

GEEK OU PAS ?

« Pas vraiment, sauf avec ma balance : je me pèse assez régulièrement et, quand je dépasse le poids critique, j'élimine les sucres et l'alcool pendant quelque temps. »

LE CONSEIL QUE JE DONNE À MES PATIENTES

« Se protéger du soleil, c'est le meilleur acte anti-âge, sans oublier les mains et le décolleté. Surtout quand on fait des activités à l'extérieur, et pas seulement l'été à la plage. Pour celles qui présentent des taches brunes sur le front, les pommettes et la lèvre supérieure (qui ressemblent à un masque de grossesse), je leur conseille l'écran solaire Intense Protect 50, ultra-large spectre d'Avène. »

UNE DERNIÈRE ASTUCE POUR BIEN VIEILLIR

Se laver le visage avec de l'eau claire. Pas de produit ni de méthode trop agressives.