

ANTI-AGE

MAGAZINE

Successful Aging

25 experts vous conseillent
Advice from 25 experts

**L'ALIMENTATION
ANTI-ÂGE**

**AN ANTI-AGING
DIET**

**Rhinoplastie
anatomique
conservatrice**

**Anatomical
Conservative
Rhinoplasty**

**NOS LIEUX
INCONTOURNABLES
OUR MUST-VISIT
PLACES**

**Réparer les
dégâts de
l'exposition
solaire**

**Repair the
damage
caused by
sun exposure**

**LES AWARDS DE
L'ESTHÉTIQUE
MÉDICALE
AESTHETICS
MEDICAL AWARDS**

Dossier
**Retrouver
un profil grec** *Special:*
**Get a Greek
profile**

Janvier, Février, Mars 2023 / January, February, March 2023

M 05492 - 49 - F: 4,90 € - RD





Dr Nathalie Gral

Dermatologue Grenoble
Vice-Présidente de la Société
Française des Lasers en
Dermatologie SFLD

Dermatologist in Grenoble
Vice-president of the French
Society for Lasers in Dermatology
(SFLD)



RÉPARER LES DÉGÂTS CAUSÉS PAR L'EXPOSITION SOLAIRE SUR LA PEAU

REPAIR THE DAMAGE CAUSED TO THE SKIN BY SUN EXPOSURE

L'exposition répétée au soleil est responsable d'une altération progressive de l'état cutané qui va se manifester par différentes lésions qui sont souvent associées.

Repeated sun exposure is responsible for gradual alterations to the skin's condition, which appear in the form of various types of lesions that are often associated with sun exposure.

On distingue d'une part, les altérations esthétiques : lentigos solaires, couperose, rides et relâchement cutané, et d'autre part les cancers cutanés et lésions pré-cancéreuses (kératoses actiniques). Si le meilleur traitement reste la prévention c'est-à-dire la protection solaire, aujourd'hui on peut réparer par des techniques relativement simples la plupart des lésions cutanées bénignes causées par l'exposition solaire.

Les lentigos solaires peuvent être traités par lasers pigmentaires (lasers déclenchés ou Q switched en anglais). Ce sont des lasers qui fournissent une impulsion lumineuse dans un temps très court (pico ou nano secondes). Pour traiter les lentigos on choisit un laser dont la longueur d'onde cible le marron. C'est donc un traitement spécifique de la pigmentation. Il est peu douloureux. Les suites sont minimes : La pellicule qui se forme sur chaque tache s'élimine au bout d'une semaine sur le visage. Le résultat est définitif, sous réserve bien évidemment d'appliquer une protection solaire. Cette

On the one hand, we see aesthetic alterations – solar lentigos, rosacea, wrinkles and sagging skin – and on the other are skin cancers and pre-cancerous lesions (actinic keratosis).

Though the best treatment is prevention, i.e. sun protection, today we can use relatively simple techniques to repair most benign cutaneous lesions caused by sun exposure.

Solar lentigos can be treated using pigmentary lasers (Q switched lasers). These lasers supply pulsed light over a very short space of time (pico- or nano- seconds). To treat lentigos, we use a laser whose wavelength targets the colour brown. It is therefore a specific pigmentation treatment and is relatively painless. The after-effects are mild: the thin film that forms over each mark fades away after about a week on the face. The results are permanent, providing sun protection is used. This technique has replaced the "classic" technique of burning marks off with liquid nitrogen, which was painful and led to thick scabs that lasted a fortnight on the face, with an increased risk of post-inflammatory hyperpigmentation and inconsistent results.



» technique a remplacé la technique « classique » par brûlure à l'azote liquide qui était douloureuse, suivie par des croûtes épaisses qui persistaient 15 jours sur le visage, avec un risque d'hyperpigmentation post-inflammatoire plus important et des résultats inconstants.

Attention, certaines taches ressemblent à des lentigos solaires mais sont des cancers de la peau, appelés mélanomes malins. On doit les enlever chirurgicalement le plus tôt possible. Il est important de savoir les reconnaître car ils ne doivent surtout pas être traités par laser.

Pour la couperose, on utilisera des lasers vasculaires qui ciblent les globules rouges dans les vaisseaux sanguins. Ils vont

Please note: Some marks look like solar lentigos but are actually skin cancers, called malignant melanomas. These must be surgically removed as soon as possible. It is important to know how to recognise them, as they must not be treated using a laser.

For rosacea, we use vascular lasers that target the red blood cells in the blood vessels. They coagulate the vessels without damaging the skin. This is an effective treatment in one or two sessions for the face. Thanks to the cooling system, there are no scabs, just a bit of redness and perhaps some swelling for 3 or 4 days if the area treated is large. For the décolletage and neck, it is best to use flash lamps (or intense pulsed light, IPL). These lights are less specific than lasers as they have several wavelengths and are

coaguler les vaisseaux sans abimer la peau. C'est un traitement efficace en une à deux séances pour le visage. Grâce au refroidisseur il n'y a pas de croûte mais une rougeur voire un gonflement pendant 3 à 4 jours si la surface traitée est importante. Pour le décolleté et le cou on préfère les lampes flash (ou lampe intense pulsée : IPL). Ces lumières sont moins spécifiques que les lasers car elles ont plusieurs longueurs d'ondes et sont moins puissantes, elles nécessitent plus de séances (3 à 5 séances).

Pour les rides, plusieurs techniques sont possibles en fonction de la zone à traiter :

Classiquement on utilise les injections de toxine botulique pour traiter les rides du haut du visage (front, rides du lion et de la patte d'oie) et les injections de comblement à l'acide hyaluronique pour traiter le bas du visage. L'acide hyaluronique reste incontournable pour traiter des sillons naso-géniens marqués.

En revanche pour les rides de la lèvre supérieure chez la femme (le fameux code barre), le relissage par laser Co2 ablatif scannérisé qui « ponce » les rides est une technique très intéressante, car les injections peuvent entraîner un aspect inesthétique à force de répétition, dit en museau de tanche. De plus il donne un résultat pérenne contrairement à l'acide hyaluronique qui est résorbable. Cependant c'est un traitement qui nécessite une anesthésie locale, et les suites sont plus lourdes avec un temps de cicatrisation d'une dizaine de jours puis la peau peut rester rouge environ deux mois.

Pour traiter la texture et le relâchement cutané :

Actuellement les deux techniques les plus intéressantes sont les lasers fractionnés non ablatifs et les appareils à radiofréquence fractionnée par microneedling. Les premiers sont des lasers qui chauffent des micro colonnes de peau appelées MTZ depuis la superficie, les seconds sont équipés d'aiguilles qui vont pénétrer dans la peau, quelques millimètres sous l'épiderme pour chauffer le derme plus ou moins profondément et stimuler le collagène.

Leurs actions sont proches mais tandis que les lasers agissent dès la surface de la peau, avec les radiofréquences microneedling on peut ne traiter que les couches inférieures de la peau grâce aux aiguilles qui sont isolées sur leur partie supérieure. Ceci a l'avantage de limiter les suites puisque l'on ne touche pas l'épiderme. On peut traiter l'été sans risque d'hyperpigmentation post inflammatoire. Ces traitements sont peu douloureux, il se font sous crème anesthésiante.

Les kératoses actiniques sont des lésions rouges et rugueuses. Il s'agit de lésions pré-cancéreuses encore appelées kératoses pré-épithéliomateuses. Quand elles sont nombreuses ou de grande taille on peut les traiter par photothérapie dynamique (PDT). Cette technique consiste à appliquer une crème contenant un médicament qui est absorbé sélectivement par les cellules anormales. Puis, sous l'effet de l'illumination avec une lumière rouge, la crème devient active et détruit de manière ciblée les kératoses. Certains carcinomes comme les carcinomes baso-cellulaires superficiels peuvent aussi être traités par PDT à condition de ne pas être situés sur le visage où l'exérèse chirurgicale est incontournable.

Lentigos : Traitement par laser Q switched 1 séance /
Lentigos: 1 Treatment Q switched laser treatment



Avant /Before

Après : Résultat à 1 mois /
After : Result at 1 month

less powerful, so more sessions are required (3 to 5 sessions). For wrinkles, several techniques are possible depending on the treatment zone. We tend to use botulinum toxin injections to treat wrinkles in the upper part of the face (forehead, glabellar, crow's feet) and hyaluronic acid filler injections to treat the lower face. Hyaluronic acid is an essential tool for treating marked nasolabial folds.

On the other hand, lines on the upper lip in women (the famous barcode wrinkles) can be smoothed using an ablative CO2 laser that "sands down" the wrinkles. This is a very interesting technique because injections can lead to an unsightly appearance if repeated too often, sometimes called a "trout pout". What is more, these lasers give a long-lasting result, whereas hyaluronic acid is resorbable. However, this treatment requires a local anaesthetic, and the after-effects are more complicated, requiring around ten days to heal, and the skin can look red for around two months.

To treat the skin texture and sagging:

Currently, the two most useful techniques are non-ablative fractional lasers and fractional radiofrequency devices for microneedling. The former are lasers that heat up micro treatment zones (MTZ) in the skin from the surface, whereas the latter are equipped with needles that penetrate the skin a few millimetres underneath the epidermis to heat the dermis in depth and stimulate collagen production. They have a similar action, but while lasers act at the skin's surface, radiofrequency microneedling only treats the skin's deeper layers thanks to the needles, whose upper part is insulated. This has the advantage of reducing the after-effects because the epidermis is not affected. We can perform the treatment in summer without risking any post-inflammatory hyperpigmentation. These treatments are relatively pain-free and are carried out after an anaesthetic cream has been applied.

Actinic keratoses are rough, red lesions. These pre-cancerous lesions are sometimes called pre-epitheliomatous keratoses. When there are many of them or they are large, we can treat them using photodynamic therapy (PDT). This technique involves applying a cream containing a medicine that is selectively absorbed by the abnormal cells. Then, under the action of the red light, the cream becomes active and destroys the keratoses in a targeted way. Some carcinomas, such as superficial basal cell carcinomas, can also be treated using PDT as long as they are not on the face, in which case they must be surgically removed.



ON PEUT RÉPARER PAR DES
TECHNIQUES RELATIVEMENT
SIMPLES LA PLUPART
DES LÉSIONS CUTANÉES
BÉNIGNES CAUSÉES
PAR L'EXPOSITION SOLAIRE.

WE CAN USE RELATIVELY
SIMPLE TECHNIQUES TO REPAIR
MOST BENIGN CUTANEOUS
LESIONS CAUSED
BY SUN EXPOSURE.