



# 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

## CE QUE JE FAIS EN ESTHÉTIQUE

« Depuis une quinzaine d'années, je me suis attaquée de façon préventive au relâchement de ma peau. Pour cela, je pratique des micro-injections de toxine botulique depuis la racine des cheveux jusqu'aux clavicules, en toute petite quantité. C'est ce qui permet de relaxer certains muscles et de retendre légèrement les tissus. Je renouvelle cet acte tous les cinq mois en moyenne. Et, chaque hiver, je fais quatre séances d'Origin de Deleo espacées de quinze jours, c'est un laser ultra-fin qui pénètre en profondeur dans le derme, tout en préservant l'épiderme, sans effets secondaires ni éviction sociale. Il stimule en profondeur les fibroblastes (ces cellules qui produisent le collagène et l'élastine), et retend plus particulièrement le cou et le contour des yeux, qui sont des zones où la peau est très fine. Au printemps, je passe au Klesca, il s'agit de photobiomodulation, qui combine une Led bleue, totalement indolore, avec un masque gel orangé étalé sur la peau, qui transforme la lumière en énergie fluorescente dynamique, activant encore ces fameux fibroblastes. C'est aussi efficace pour prévenir la rosacée au niveau du visage, du cou et du décolleté. Le protocole est de quatre séances sur un mois. Puis, pour combler certaines zones comme les tempes (je suis assez mince) et les cernes, j'injecte de l'acide hyaluronique. Comme c'est un produit qui tient très bien, je n'ai pas besoin d'en faire souvent, tous les deux ans en moyenne, cela suffit. Je prends soin également de la "surface" de ma peau, qui est très réactive et à tendance inflammatoire. Je la nettoie et la stimule avec un HydraFacial mensuel, un soin qui se déroule en cabinet, en plusieurs étapes : une exfoliation, une aspiration de l'excès de sébum et des points noirs, un peeling à base d'acide glycolique et d'acide salicylique et, pour finir, une projection de peptides, d'antioxydants et d'acide hyaluronique hydratant. Pour donner de l'éclat et effacer les petites imperfections, chaque automne, je fais deux peelings légers (qui ne laissent ni rougeurs ni croûtes), à l'acide glycolique Fillmed ou Eneomey, espacés d'un mois. »

LOHAR SCHWID - PRESSE



**D<sup>re</sup> CÉCILE WINTER**  
*Chirurgienne  
de la face et du cou*

## MA SÉLECTION COSMÉTO

« Je ne me maquille jamais, mis à part la pose de mascara si j'ai une conférence ou une soirée. Comme j'ai une peau qui rougit, je me traite avec un sérum à l'oxygène, apaisant. J'utilise les soins de chez Universkin, des cosmétiques à composer sur mesure par et chez un médecin. En été, je mixe acide férulique et SOD, une enzyme qui neutralise les radicaux libres. En hiver, de la vitamine B3 et de l'acide azelaïque pour le côté anti-inflammatoire, de la vitamine B5 pour l'hydratation, de l'acide salicylique si j'ai des petits boutons. Je ne sors jamais sans une crème solaire, d'autant plus que j'habite Nice, une ville où le soleil règne presque toute l'année. En hiver, la Smart Tone Broad-Spectrum SPF 50 de la marque Zo Skin Health, à la fois écran et correcteur, me laisse un teint de pêche. En été, j'applique une photoprotection ultralégère, Fusion Water d'Isdin. Je protège aussi mon corps avec le soin UV-Bronze Corps SPF 30 de Filorga. Sa texture huileuse fait une jolie peau. »

## DANS MON ASSIETTE

« J'ai modifié mon alimentation pour mettre l'accent sur les produits iodés comme le poisson et les algues. J'applique les principes de la chrononutrition : le matin, je mange des protéines type truite ou saumon, pour mieux les assimiler. À midi, un repas équilibré composé de protéines, de légumes, de féculents. Enfin, une collation qui peut être du chocolat noir et un diner léger, plutôt composé de viande maigre et de légumes que de féculents et de graisses. Du coup, je suis beaucoup plus en forme, plus concentrée, et j'ai minci. »

## ET EN COMPLÉMENT

« J'ai fait un bilan biologique sanguin annuel avec une micronutritionniste, ce qui a mis en lumière des carences en iode, vitamines B, K, oméga-3, 6, 9, que j'ai pu combler par une supplé- ●●●

**"SE PROTÉGER  
DU soleil  
PARTOUT ET FAIRE  
DU SPORT."**

●●● mentation adaptée. Je prends en plus du collagène marin, riche en acide hyaluronique (Collagène+ chez Therascience). Ça améliore la texture de la peau et ça l'hydrate. »

### MA ROUTINE CAPILLAIRE

« Comme j'ai toujours les cheveux tirés en arrière, et que cela finit par les fragiliser, je fais des séances de PRP une ou deux fois par an. Il s'agit d'un prélèvement sanguin, passé à la centrifugeuse, ce qui va séparer le plasma riche en plaquettes du reste. Le plasma, réinjecté comme une mésothérapie sur le crâne, va stimuler la repousse et renforcer la qualité de la fibre capillaire de manière totalement naturelle. »

### CE QUI ME MAINTIENT EN FORME

« Tous les matins, je fais une demi-heure de stretching actif et passif, pendant laquelle je travaille mes grands écart. Je vais à des cours de pole dance tout au long de l'année, à raison de deux heures par semaine. C'est une discipline à la fois sportive et artistique. C'est du fitness intense, qui oblige le corps à être ultra-gainé, souple et gracieux. Cela me permet également d'exprimer mes émotions et d'évacuer le stress. Et puis je suis passionnée par les sports de glisse. L'hiver, je fais beaucoup de ski, et l'été, du wakesurf. Ça m'apaise, et ça me permet de mieux gérer mes journées, qui sont très intenses. »

### GEEK OU PAS ?

« J'ai une brosse nettoyante Foreo en silicone pour peaux sensibles. Les petites stimulations mécaniques réveillent la peau. Je m'en sers aussi pour faire un drainage lymphatique, en massant les chaînes ganglionnaires des yeux vers les oreilles, du cou et des trapèzes. »

### LE CONSEIL QUE JE DONNE À MES PATIENTES

« Gardez du temps rien que pour vous : faites-vous un soin façon spa à la maison, avec des gommages... Protégez-vous du soleil partout, et faites du sport. »

### UNE DERNIÈRE ASTUCE POUR BIEN VIEILLIR

« Faire du sport le matin. Vieillir reste pour moi une chance absolue, ça fait plein de choses à raconter ! »



## 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 NeoStrata 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 BOURGIES

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 au sélénium de Cytolnat, en alternance avec la Crème Éclat Fortifiante Neovadiol 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. »

## “DES OMÉGA-3, en prévention DE LA DMLA ET POUR LA PROTECTION CARDIO-VASCULAIRE.”

### 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 Rigenara, 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 coquetterie, 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.

## CE QUE JE FAIS EN ESTHÉTIQUE

« À l'origine, je n'étais pas très branchée "esthétique", ce qui peut paraître paradoxal. Mais, à force de voir les résultats sur mes patientes, j'ai franchi le cap de la toxine botulique pour ses vertus préventives. J'avais remarqué que je me réveillais le matin avec les yeux plissés, résultat de contractures inconscientes. Je ne l'ai fait que deux fois pour l'instant, à un an d'intervalle,

mais j'ai pu m'apercevoir que l'effet de relaxation musculaire qu'elle induit impacte également la psychologie : elle adoucit les traits et apaise intérieurement. J'ai accompagné ces deux séances d'une mésothérapie à l'acide hyaluronique Proffilo, qui s'injecte sur cinq points précis par côté du visage ; cela laisse des papules (comme des piqûres d'insecte) qui permettent au produit de se diffuser, et disparaissent en quelques heures. J'apprécie son caractère préventif, puisque, en plus d'hydrater et de repulper en profondeur, il maintient les cellules grasses du visage afin de prévenir la perte de densité. Enfin j'ai pu effectuer à deux reprises des séances de laser picoseconde (avec le PicoSure de Cynosure). Il s'agit d'un laser pigmentaire qui a longtemps été réservé au traitement des taches de soleil. La nouvelle génération s'utilise également en balayage sur tout le visage, avec une lentille spéciale pour obtenir un véritable "débrouillage" du teint, tout en stimulant la synthèse de collagène. Même chez des patientes jeunes, il préserve l'éclat en induisant très peu de suites, puisqu'on est juste rosée pendant quelques heures. »

## MA SÉLECTION COSMÉTO

« Ma salle de bains est plutôt minimaliste. Je n'aime pas accumuler les produits. Il faut que ça aille vite et que ça s'intègre dans un planning familial et professionnel chargé. Pour éliminer le maximum de facteurs pro-oxydants, je me nettoie le visage au réveil avec la Lotion Exfoliante 2 de Clinique. La couleur du coton est assez suggestive lorsqu'on dort à Paris les fenêtres ouvertes... En forêt, sous la tente, le coton reste presque immaculé ! J'élimine ainsi les polluants, les débris cellulaires et le sébum oxydé et irritant à la surface de la peau. Ça permet aussi aux antioxydants de mieux péné-



## Dr<sup>e</sup> MARIE JOURDAN Dermatologue

trer ensuite. Quand on connaît l'action oxydative des facteurs extérieurs comme les UV et la pollution, qui précipitent le vieillissement, il paraît indispensable d'utiliser, le matin, un sérum antioxydant qui aide la peau à se défendre. Le mien, c'est Phloretin de SkinCeuticals, il contient 10% de vitamine C pure. Je n'oublie pas la crème solaire (Fusion Water 50 d'Isdin) par temps ensoleillé, surtout si j'ai prévu d'aller au travail à vélo, et d'en revenir. Le soir, je me nettoie avec

le fluide Dermo-Nettoyant Tolérane de La Roche-Posay, un lait démaquillant très doux. J'ai longtemps employé des cotons réutilisables, mais, à force de lavages, la texture devient rugueuse et irritante. Après l'été, quand la peau est épaissie et sèche, je mets à disposition dans la douche une recette maison pour toute la famille : du marc de café mélangé à de l'huile de jojoba. Ce gommage facile et rapide permet d'éliminer l'aspect crocodile et grisâtre des peaux sèches. »

## DANS MON ASSIETTE

« Je mange à ma faim à chaque repas sans suivre de régime. Et un repas n'en est pas un s'il ne se finit pas par du chocolat ! »

## ET EN COMPLÉMENT

« Je me suis beaucoup intéressée à la micronutrition et j'ai beaucoup lu sur les nouvelles connaissances concernant le microbiote intestinal. Mais je n'ai pas encore passé le cap des compléments alimentaires, sauf en cas de problème particulier, comme un effluvium (une chute de cheveux passagère), dans ce cas, je prends Kératine Forte Anti-Chute de Biocyte. »

## MA ROUTINE CAPILLAIRE

« C'est en recherchant pour ma fille des produits pour cheveux crépus que j'ai découvert le mouvement Nappy, qui signifie "Natural Happy" et consiste à soigner la texture, plutôt que de la discipliner. Je garde donc mes boucles, et je partage avec ma fille les soins Les Secrets de Loly. J'ai aussi fabriqué mon gel de lin en le faisant bouillir et en le filtrant dans un col - mais quand ça sort d'un flacon, c'est plus simple ! »

## CE QUI ME MAINTIEN EN FORME

« J'ai commencé le yoga pendant le confinement, en suivant Arius Yoga (ariusyoga.com), des cours enregistrés en ligne (le studio est à Boulogne-Billancourt). J'adore l'énergie de la fondatrice Aria Crescendo, ancienne danseuse, et ses interludes aux ukulélés... Ça m'aide à garder souplesse et force musculaire. Quand on travaille avec des machines huit heures par jour, ça crée forcément des déséquilibres : on est concentré sur ce qu'on traite et on ne fait pas toujours attention à sa posture. C'est donc intéressant de renforcer le corps dans son ensemble. J'ai vu aussi un ostéopathe deux ou trois fois pour résoudre plus rapidement un blocage qui me handicapait. Enfin je marche beaucoup : je rentre du travail tous les jours à pied, j'enchaîne les randonnées l'été en pleine nature, et, durant l'année, je sillonne Paris en famille tous les dimanches. En plus d'aider à maintenir une bonne forme physique, la marche permet de faire travailler le système cardio-vasculaire, le cerveau, les articulations, les muscles, les tendons... »

## UNE PARENTHÈSE POUR LÂCHER PRISE ?

« Je chante et je joue de la guitare dans mon salon, une institution du samedi soir qui garantit une expérience des plus ressourçantes, en famille ou entre amis (vidéos sur mon Instagram !). En générant une sécrétion d'endorphine, l'hormone du bonheur, le chant permet de se détendre. Il implique de se concentrer sur son souffle, de maîtriser tout son corps et d'exprimer ses émotions : une bonne façon d'oublier le quotidien et d'évacuer le stress. »

## GEEK OU PAS ?

« Non, j'ai peur que les notifications conçues pour nous rassurer finissent par nous faire perdre beaucoup de temps. On a besoin de bouger, pas de compter ses pas. De dormir, pas de calculer ses phases de sommeil. De se distraire pour se détendre, pas d'un coussin massant devant Netflix. »

## LE CONSEIL QUE JE DONNE À MES PATIENTES

« Se percevoir dans son ensemble, visualiser ce qu'on dégage, plutôt que se focaliser sur un détail. C'est là qu'est le véritable "empowerment". En tant que médecins, nous vivons cet enchaînement de consultations, ces multiples rencontres,

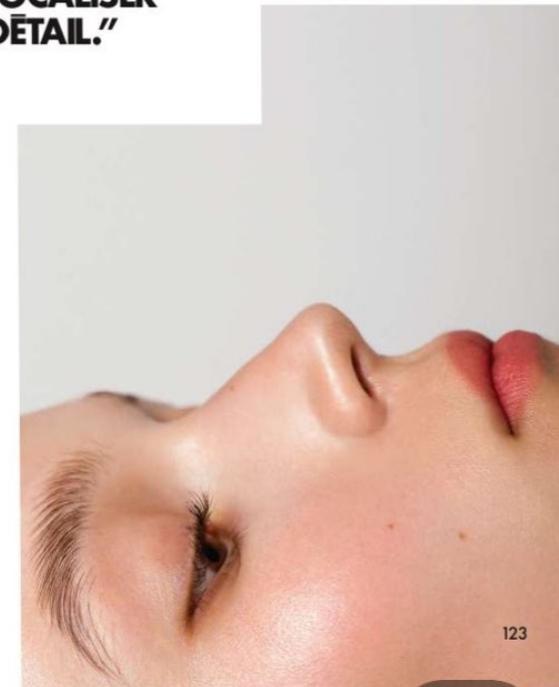
un peu comme des « speed datings », où il faut à la fois être bien perçus et bien compris. Dans ce contexte, l'anxiété et le stress sont palpables, et les plaintes esthétiques sont parfois l'expression d'un mal-être plus profond qu'il ne faut pas négliger. Il faut savoir cerner les patientes et pointer la nuance entre "je voudrais paraître bien" et "je voudrais me sentir bien". Il m'est arrivé d'établir des ordonnances en ce sens : prescrire une soirée pizzas avec les copines ou un week-end en amoureux... Ça peut prêter à sourire, mais le message passe... »

## UNE DERNIÈRE ASTUCE POUR BIEN VIEILLIR

« Avec le temps, c'est l'état d'esprit qui prend le pas sur la beauté plastique. Au final, c'est bien notre énergie qui rayonne, et non pas un nez plus ou moins retroussé. Cette énergie vitale peut s'effriter avec le temps. Maintenir son activité physique, son activité professionnelle, son tissu social et ses centres d'intérêt participe au sentiment d'accomplissement, essentiel au bien-être. Si mes patientes m'ont appris une chose, c'est que la meilleure arme pour appréhender le vieillissement, c'est le sens de l'humour : les contrariétés ont plus d'impact sur notre visage que les années qui passent, alors, il

faut s'armer de beaucoup de combativité et de positivisme... même si les lasers et les injections entretiennent avec soin et discrétion notre confiance en nous ! »

**"SE PERCEVOIR DANS SON ENSEMBLE, visualiser CE QU'ON DÉGAGE, ET NON SE FOCALISER SUR UN DÉTAIL."**





## Pré BARBARA HERSANT

### Chirurgienne esthétique

#### CE QUE JE FAIS EN ESTHÉTIQUE

« Depuis dix ans, je pratique des injections de toxine botulique sur le haut de mon visage, plus précisément pour prévenir la ride de la glabella (la ride du lion), lisser celles du front et diminuer les plissements de la patte-d'oie, au coin des yeux, qui marquent rapidement. J'ai démarré avec deux séances par an. Depuis trois ans, je suis passée à trois. En prévention, j'ai ajouté une dose pour le cou et l'ovale du visage, afin d'éviter les rides d'amertume. J'utilise également l'acide hyaluronique, toujours en injection, pour combler les cernes et les sillons nasogéniens, et ce, tous les ans. Pour entretenir la qualité de ma peau, je fais en moyenne trois peelings (Vandel ou Dermaceutic) pendant l'année, plutôt en période hivernale, au TCA 25 (de l'acide trichloracétique assez desquamant), que je pose moins d'une minute pour éviter les effets secondaires.

Pour traiter et prévenir le relâchement du visage et du cou, mais aussi de la face interne des bras et du pli sous-fessier, je fais des Hifu deux ou trois fois par an. Il s'agit d'ultrasons qui pénètrent sous la peau pour créer une rétraction des fibroblastes et maintenir le collagène. Résultat : la peau se lifte. »

#### MA SÉLECTION COSMÉTO

« Le matin, je démarre avec le sérum C E Ferulic antioxydant formulé avec 15 % de vitamine C pure, de SkinCeuticals. J'étales trois gouttes seulement sur le visage et le cou. C'est une vitamine qui stimule la production de collagène et favorise la neutralisation des radicaux libres. Son utilisation quotidienne active l'éclat, efface ridules et taches. Ensuite, en layering, j'applique le H.A. Intensifier de la même marque, un sérum booster et hydratant à l'acide hyaluronique. Je le remplace parfois par le Hyalu B5 Sérum à l'acide hyaluronique de La Roche-Posay. Je termine toujours par une crème hydratante avec un SPF 50+, comme Anthelios Age Correct de La Roche-Posay, même à Paris, ou le gris domine (les rayons passent quand même à travers les nuages). Le soir, je me démaquille systématiquement avec une lotion lavante visage de la marque Patyka. Je n'applique pas un soin du soir de façon régulière. Je fais plutôt des cures de trois mois. Par exemple, les périodes où ma peau va être plus sèche, en hiver comme en été, je vais appliquer en cure d'une semaine le Masque Lift Pro-Collagène de Patyka. Sa formule concentrée en acides aminés végétaux est puissante comme le rétinol, mais beaucoup plus douce pour la peau. Si j'ai le teint irrégulier ou avec des pores un peu plus dilatés, je fais une cure de Light Ceutic chez Dermaceutic, un combiné d'acide glycolique, d'acide phytique et de vitamine C pour exfolier la peau (trois mois maximum). Ça pique un peu, mais ça retire vraiment les taches, ça éclaircit le teint et ça atténue les irrégularités cutanées. »

#### DANS MON ASSIETTE

« Mon alimentation est plutôt variée, enrichie en protéines végétales (soja, lentilles, haricots rouges, pois chiches, céréales complètes, noix, noisettes, amandes), ce qui la rend anti-inflammatoire. Je ne mange de la viande que deux fois par semaine et ne consomme que de l'huile d'olive parmi les huiles végétales. »

#### ET EN COMPLÈMENT

« Je ne prends pas de compléments alimentaires à l'aveugle. Je me base sur une prise de sang envisagée dans un laboratoire tous les ans ou tous les deux ans, pour faire une analyse précise des vitamines et des micronutriments, un bilan hormonal complet et un bilan du stress oxydatif. En fonction des résultats, je vais plus ou moins me supplémenter. Par exemple, mes

dernières analyses m'ont indiqué une carence en vitamine A, donc j'en prends tous les jours. Sans oublier la vitamine B, D et le zinc. C'est comme ça que j'ai réussi à stabiliser le sélénium, par exemple. Le soir, je prends de la mélatonine, une hormone antioxydante, qui agit sur la prévention du cancer et aide au sommeil. Je commande des sprays Melatonin Spray (je les achète tous chez supersmart.com, fabricant depuis des années), ce qui me permet d'en utiliser entre 3 et 5 milligrammes par prise, la dose conseillée par le Pr Meningaud. »

#### MA ROUTINE CAPILLAIRE

« En période de stress ou de perte de cheveux saisonnière, je fais une cure d'un à trois mois du cocktail Hair & Nails formulé sur supersmart.com, qui contient de la kératine et de la biotine. Je fais aussi un ou deux soins par semaine, avec le Masque Protection Elseve Color-Vive de L'Oréal Paris, qui prolonge l'intensité et l'éclat de la couleur. L'été, j'adopte la gamme Bonacure Sun Protect de Schwarzkopf, conçue pour protéger les cheveux du soleil, mais aussi de l'eau et du sel. »

#### CE QUI ME MAINTIEN EN FORME

« Deux fois par semaine, je fais 10 minutes de renforcement musculaire, avec des poids légers de 1 kilo maximum. Au programme : pas mal de gainages, suivis de 5 minutes de yoga et 5 minutes de méditation. J'ajoute une activité, une ou deux fois par semaine : jogging, marche ou natation. C'est très important pour mon équilibre, et c'est ce qui me permet d'assurer au bloc opératoire au quotidien. »

#### GEEK OU PAS ?

« J'ai une montre connectée (Apple Watch) qui me permet de voir si j'ai suffisamment dépensé de calories, si j'ai eu un sommeil de qualité, et j'utilise une balance-impédancemètre qui propose une courbe à chaque pesée et évalue aussi le poids en muscles et en os. Avant, j'étais contre l'idée de se peser régulièrement, et j'ai changé d'avis sur ce point. Le fait de le faire une ou deux fois par semaine m'aide vraiment à réguler mon poids et à corriger les éventuels écarts alimentaires. »

#### UNE PARENTHÈSE POUR LÂCHER PRISE ?

« Quand je sens que mon immunité est mauvaise ou que je suis en manque d'énergie, je me fais faire volontiers un massage thaïlandais. En hiver, toutes les semaines, alors que, en été, j'y

vais plus rarement. C'est un soin décontractant, qui sollicite aussi les points de réflexologie et qui comporte des étirements passifs. C'est une sorte de médecine douce complémentaire. Mes adresses : Wa-Thai Paris, wathai.azurewebsites.net; Ban Thai Spa Montorgueil, banthaispa.com; Spa Thai Dorée, spatthailuxe.com »

#### LE CONSEIL QUE JE DONNE À MES PATIENTES

« Le premier conseil que je donne à une patiente qui souhaite un rajeunissement du visage, par chirurgie ou par injection, c'est la photo-protection, avec un indice 50 tous les jours de l'année. Pour les patientes qui souhaitent un amincissement de la silhouette, avec une lipo-aspiration, par exemple, je recommande de suivre un régime anti-inflammatoire, composé principalement de fruits, légumes, poissons gras, curcuma, légumineuses, cacao ou chocolat noir, oléagineux, céréales complètes. Enfin de se débarrasser des aliments à index glycémique élevé comme ceux issus de process industriels, et tout particulièrement les produits sucrés. »

#### UNE DERNIÈRE ASTUCE POUR BIEN VIEILLIR

« Anticiper en étant dans la prévention aussi bien pour le corps que pour l'esprit. Rester jeune, c'est aussi rester curieux et capable de se remettre en question chaque jour. » ●

## LES REINES DES PIQÛRES

EST-CE QU'ELLES SE PIQUENT ELLES-MÊMES ? FORCÉMENT, ON SE POSE LA QUESTION. CERTAINES MÉDECINES N'HÉSITENT PAS À S'AUTO-INJECTER, D'AUTRES PRÉFÈRENT FAIRE APPEL À UN COLLÈGUE LORSQU'ELLES PARTAGENT LE MÊME CABINET, OU ENCORE SE DÉPLACER ET PRENDRE RENDEZ-VOUS CHEZ UN CONFRÈRE, TOUTEN AVOUANT DESSINER ELLES-MÊMES LES REPÈRES ET LES POINTS À TRAITER POUR MIEUX LE GUIDER.