

Comment avoir l'air moins fatigué ? Les réponses de la médecine esthétique

Par [Florine Cauchie](#) le 26.06.2023 à 15h55 Lecture 2 min.

Il arrive parfois qu'une personne ait l'air fatiguée, même après une excellente nuit de sommeil. Traits tirés, cernes creusés, yeux rougis ou teint gris... Comment donner le change et paraître en pleine forme ?



Sourcils tombants, poches ou cernes sous les yeux, rides autour des paupières, peau de mauvaise qualité, teint jaune, joues basses ou pommettes relâchées... De nombreux signes physiques traduisent un air fatigué.

COLLANGES / BSIP VIA AFP

Physiquement, plusieurs traits peuvent donner [l'impression d'un air fatigué](#). Il peut s'agir de sourcils tombants, de poches ou de cernes sous les yeux, de rides autour des paupières, d'une peau terne à la teinte jaune, avec des joues basses ou des pommettes relâchées...

La réponse de la médecine esthétique

Que faire ? Il y a la réponse des spécialistes de la médecine esthétique, qui promeuvent par exemple les injections d'acide hyaluronique. L'objectif semble être de rendre au visage une forme en « V », associé à l'aspect jeune et reposé. Le traitement est promis comme indolore et le résultat, immédiat... mais temporaire : il ne va pas au-delà de dix-huit mois après l'intervention. L'acide hyaluronique doit être validé par les [autorités sanitaires](#) et injecté par un médecin.

[Pour améliorer la tonicité du visage](#), d'autres méthodes sont promues par les médecins esthétiques : les injections de toxine botulique pour combler les rides d'expression, le laser photoréjuvenation pour stimuler la synthèse de collagène et la régénération de l'épiderme, ou encore la radiofréquence pour retrouver une peau tonique et souple.

Air fatigué : pensez aussi au bilan de santé

Si avoir l'air épuisé tient aussi à un teint terne, il existe des méthodes médicales pour y remédier. Le laser pigmentaire permet ainsi d'atténuer les taches de vieillesse, les peelings permettent d'améliorer la qualité de l'épiderme... Cependant, avant d'avoir un recours radical à la médecine esthétique, il est possible de demander un bilan hormonal. Les médecins cherchent alors une anomalie chez le patient qui peut expliquer cet air fatigué. Si besoin, ils peuvent l'orienter vers un autre spécialiste. L'air fatigué peut en effet [découler d'une fatigue chronique](#). Ce bilan de santé, c'est sans doute par cela qu'il faut commencer...