

# Médecine esthétique : ces soins à programmer à la rentrée pour avoir une jolie peau

Lorelei Boquet-Vautor | Aujourd'hui à 10h31

Flâner au soleil et enchaîner les séances de bronzage tout l'été est idéal pour lâcher prise et faire retomber la pression accumulée toute l'année. Pour le bien-être et la jeunesse de notre peau en revanche, on peut mieux faire ! Découvrez notre programme spécial jolie peau, à mettre en place dès la rentrée pour repartir du bon pied.

## Sommaire

1. Médecine esthétique : quel programme de soin pour ma peau ?
  2. Quels soins réaliser en institut pour retrouver une jolie peau ?
  3. Comment chouchouter sa peau à la maison ?
- 

Pas de miracle, **pour garder une jolie peau**, c'est au quotidien qu'il faut l'entretenir. Pourtant, même en en prenant soin, il arrive qu'elle soit sensibilisée par des éléments extérieurs. C'est le cas par exemple, durant l'été, où les éléments susceptibles de la fragiliser, sont nombreux. Exposition intensive au soleil, baignades en eaux salée ou chlorée, transpiration accentuée par la chaleur ou l'activité physique, mode de vie malsain...

Ils ont pour effet de fragiliser, et surtout de dessécher l'épiderme et de remettre en cause son uniformité. Or, quand ce dernier perd l'eau qui la compose majoritairement, c'est la porte ouverte à la perte de souplesse et la formation de rides.

**Soins profonds, protocoles esthétiques, cure en spa et routine à la maison...** Découvrez le programme beauté idéal - conçu à base de traitements de réparation - que nous vous avons concocté pour revigorer comme il se doit votre visage au moment de reprendre le chemin du bureau.

# Médecine esthétique : quel programme de soin pour ma peau ?

- **Nettoyer la peau en profondeur**

Entre le contact avec le sable, l'utilisation intensive de crème solaire et la transpiration, la peau est encrassée. « *Pour la nettoyer très efficacement, rien ne vaut une **technique de microdermabrasion mécanique**, prodiguée par des appareils de type Hydrafacial, Perfect skin (aussi connu sous le nom de Silkpeel), Skinclear, AquaPeel...* » indique le Dr Jean-Marc Adda, Médecin esthétique au Centre-esthetique-paris.fr. Elle permet d'**éliminer les peaux mortes**, mais également de purifier les pores bouchés par les impuretés. La technique est également imparable pour contribuer à **régénérer une peau qui aurait pelé suite à un coup de soleil**, bien qu'il faille attendre sa cicatrisation avant d'agir.

En une séance, la **peau retrouve son éclat et sa pureté**, grâce à l'association de la dermabrasion avec la micro-infusion d'actifs injectés sous pressions (vitamines, nutriments). L'avantage ? « *Ce soin peut être fait dès le retour en vacances, même si la peau est bronzée. En effet, le fait de déloger les cellules mortes permettra ensuite un meilleur fonctionnement des autres soins prodigués ou appliqués à la maison* » précise le Dr Adda. Il est aussi possible de pratiquer une cure de 5 séances et le résultat sera bluffant !

**Le prix :** Comptez entre 120 et 170€ la séance.

- **Régénérer après un trop plein de soleil**

Une **peau surexposée manque de vitalité** : elle est marquée, froissée, terne... Le mésolift (aussi connu sous le nom de **mésothérapie**) - comme le NCTF de Fillmed - est idéal dans ce cas. « *Grâce à une **multitude de micro-injections d'un cocktail d'acide hyaluronique non réticulé, de vitamines et de micronutriments** ne peut que l'aider à retrouver un peu de pep* » explique le Dr Adda. En somme, c'est un peu comme si, au bout du rouleau, vous faisiez une cure de vitamines. Cette technique est nommée mésothérapie. On peut la faire en SOS, comme au retour des vacances, mais aussi sous forme de cure avec environ 3 séances réalisées à 1 mois d'intervalle, de manière à conserver la vitalité cutanée.

**Le prix :** comptez entre 140 et 200€ par séance.

- **Gorger l'épiderme d'hydratation**

Le phénomène de déshydratation cutanée est essentiellement dû à l'agression de la peau par les rayons UV. Cela même en ayant pris soin de la protéger. Pour pallier cette déconvenue, « *le recours aux **SkinBoosters** est de loin la réponse la plus appropriée en rentrant des vacances* » suggère le Dr Adda qui précise qu'il s'agit « *d'une **injection d'acide hyaluronique fluide non réticulé, améliorant l'hydratation dans les couches profondes de la peau, ce qui lui permet de retrouver rapidement un aspect lisse, plus élastique et ferme*** ».

Contrairement aux **injections de comblement**, il n'y a ici aucune modification des **volumes naturels du visage**. Ils peuvent donc être utilisés sans crainte de ne plus se ressembler. Selon les praticiens et les besoins de la peau, les SkinBoosters sont injectés en micro-injections à l'aide d'une très fine aiguille ou en nappage à la **canule souple** sur la zone à traiter. Leur nom ? Restylane SkinBoosters® de Galderma, Volite® de Juvéderm, Prophilos® d'IBSA pharma ou Sistaema® de Spiga...

**Le prix :** comptez entre 200 et 400€ par séance selon la zone à traiter et la quantité de produit utilisée.

- **Retrouver une belle épaisseur cutanée**

« Une **peau de qualité n'est ni trop fine, ni trop épaisse**, mais a la particularité d'être bien rebondie » indique le Dr Adda. Son conseil pour retrouver une dimension de peau ? « Si lors des vacances, votre peau s'est affinée, c'est qu'elle s'est **déshydratée**. L'idéal sera donc d'avoir recours sans attendre aux SkinBoosters. Si au contraire, elle s'est épaissie à cause de l'**excès de soleil**, on pourra opter pour un **peeling superficiel** ou un **resurfaçage de la peau au laser** ». En revanche, mieux vaut attendre d'avoir débronzé et que l'automne soit arrivé, pour ne pas être confronté aux rayons UV. **Le prix** : comptez entre 200 et 400€ par séance selon la zone à traiter et la quantité de produit utilisée pour le SkinBooster ; entre 100 et 150€ pour le peeling et environ 300 € la séance de laser.

- **Prévenir ou combattre le rebond d'acné**

Dans ce cas plus encore qu'avec tous les autres, le **nettoyage de la peau** va être idéal. En effet, l'utilisation de crèmes grasses (**crème solaire, crème cicatrisante** en cas de coup de soleil) et l'exposition au soleil a tendance à faire s'épaissir la peau et à boucher les pores. Résultat, le sébum ne peut plus s'écouler naturellement. Quand la peau retrouve son épaisseur naturelle, c'est la débandade avec un taux de sébum trop important à gérer pour la peau, qui s'inflamme et se couvre d'**imperfections**. « Si cette réaction est éphémère, on peut calmer une acné purulente en l'asséchant à l'aide de soin à la **vitamine A (ou rétinol)**. Si au contraire, vous êtes sujet.te à l'acné de manière chronique, la prescription d'une crème à base de rétinoïdes peut être conseillée » indique le Dr Adda, qui rappelle que là encore, le **nettoyage par microdermabrasion** et le **peeling superficiel** peuvent avoir un intérêt. **Le prix** : Comptez entre 120 et 170€ la séance pour le nettoyage de peau ; entre 100 et 150€ pour le peeling.

- **Éliminer les taches**

L'apparition de taches est due à un amas de mélanine à la surface de la peau, alors qu'elle a cherché à se défendre face à l'exposition solaire. Plusieurs options s'offrent à vous, selon la nature des taches. « S'il s'agit de **taches de soleil étendue** ou d'un **mélasma**, on peut avoir recours à un peeling moyen, dont les actions vont être multiples ; il exfolie, éclaircit, harmonise et hydrate en profondeur grâce à sa composition à base d'acides (lactique, citrique, kojique, phytique, férulique, azélaïque, salicylique...), de résorcinol ou encore de rétinol. Les références pour lutter contre l'**hyperpigmentation** : le Lumilight Peel d'Eneomey ou le Mela Peel Forte de Dermaceutic. « On peut éventuellement ajouter des **séances de LED** pour apaiser la peau ensuite » indique le médecin esthétique. Au contraire, si vous avez affaire à des taches épidermiques, en surface de la peau le mieux est de recourir à un laser Q-switché.

Dans tous les cas, il faudra toutefois attendre d'avoir totalement débronzé, mais également qu'il y ait moins de soleil. En effet, le **bronzage** implique la **présence de mélanine en surface de l'épiderme**. Si l'on vient « l'agresser » avec un peeling, il est possible qu'il se produise un effet rebond dû à un mécanisme de défense de la peau. En outre, l'**exposition aux UV** pourrait créer d'autant plus de taches. Or, « rien ne fait écran à 100% » comme le rappelle le Dr Adda.

**Le prix** : Comptez entre 200 et 300€ pour le peeling moyen ; entre 150 et 200€ pour le laser.

# Quels soins réaliser en institut pour retrouver une jolie peau ?

Plus légers que les actes prodigués par les médecins esthétiques, les soins et cures des **instituts de beauté** ont l'avantage d'**optimiser la qualité de peau**. Hydratation, souplesse, éclat... Les offres ne manquent pas. Option en prime : cela fait un bien fou de s'accorder une petite bulle de détente à la rentrée, histoire de perpétrer les bienfaits des vacances.

## Nos recos de soins idéals à faire à la rentrée :

- **Le soin détoxifiant**

Soleil, manque de soleil et alimentation déséquilibrée marquent le visage et sursollicitent les cellules cutanées. Résultat, le visage a vite fait de perdre son éclat et sa tonicité. Pour recréer les effets d'un bain de mer sur la peau, ce protocole mise sur les Algues Micro-Éclatées, technique brevetée par Thalgo et aux vertus reminéralisantes et revitalisantes, grâce à leur richesse en minéraux et oligoéléments essentiels. Au programme, modelage, pressothérapie, gommage, masque et **massage du buste**. Soins Marin aux 3 algues – Essentiels Marins de Thalgo, 70€ les 60 minutes.

- **Le soin énergisant**

Ce protocole tient compte des aspects physique, émotionnels et énergétiques de la personne pour l'aider à se rééquilibrer. Ce soin sur-mesure met l'accent sur **l'équilibre général, la tonicité de la peau et de l'esprit** pour obtenir au global une **jolie peau**. La star du soin ? le riz super-hydratant et booster du renouvellement cellulaire pour **uniformiser le teint et atténuer les signes de l'âge**. Il est ici combiné à des **points d'acupression** par le shiatsu et à des manœuvres liftantes et drainantes. Soin signature Graine de Vie d'Oryza Lab, 130€ les 60 minutes.

## Comment chouchouter sa peau à la maison ?

Inutile d'investir dans des soins chez le **médecin esthétique** et dans de beaux instituts si vous ne prenez pas ensuite le relais à la maison pour poursuivre vos efforts. Le contraire serait une tentative vaine d'obtenir des résultats efficaces et durables sur votre visage. Au programme : un **nettoyage quotidien de la peau**, à l'aide de soins efficaces pour déloger les impuretés, mais contenant des actifs hydratants et nourrissants, afin de ne pas **fragiliser la barrière cutanée**. Une fois par semaine, et si vous n'utilisez pas de soin exfoliant au jour le jour, pensez à exfolier votre peau. « *Bien sûr, le résultat est bien plus superficiel qu'un peeling en cabinet médical, mais cela permet néanmoins de rendre la peau plus douce et d'uniformiser le bronzage restant* » reconnaît le Dr Adda. Côté soin, optez pour des **sérums**, à base de **vitamine C antioxydante** et connue pour activer la **synthèse naturelle de collagène** ou encore contenant des **AHA**, idéals pour activer le **renouvellement cellulaire** et lutter contre l'apparition de l'**acné**. Des crèmes hydratantes ou nourrissantes, à base d'acide hyaluronique, de **niacinamide**, de **céramides**... compléteront la routine.