

J- 30 pour être au top

Beauté du teint

le jour j



Par le docteur Carole Fauré médecin esthétique et anti-âge
attachée des hopitaux

20 ANS, 30, 40, 50, 60. . . Femme fleur, épanouie ou mature. . . Premier mariage ou non.

La mariée sera la plus belle pour ses noces! Son teint de fleur la rendra encore plus rayonnante de bonheur.

Tant de techniques en médecine esthétique et anti-âge sont aujourd'hui à notre disposition afin de ravir les patientes de tous âges. L'important est d'être guidée par un médecin pour un choix juste en fonction de vos besoins, de vos priorités esthétiques sur votre visage.

La beauté du teint dépend aussi du mental, de la qualité du sommeil mais aussi de la qualité des câlins avec le beau fiancé! Ca c'est l'approche anti-âge de l'esthétique qui est indissociable des traitements esthétiques externes.

Ne pas négliger aussi les aspects sensoriels (douceur, parfum) qui couronneront votre séduction, votre féminité, au delà des années de vie maritale.

1ère Semaine

1 • REVOIR LA NUTRITION ET LA MICRONUTRITION

Comment arborer un teint de fleur en mangeant des fast food, des boissons sucrées, de la mayonnaise, des sauces tomates sucrées, de l'alcool, des fritures! Point commun entre ces aliments: trop de sucres artificiels qui favorisent le stockage des graisses, trop de mauvaises graisses qui s'accumulent dans nos vaisseaux, détruisent nos membranes et accélèrent le vieillissement de nos cellules, des membranes.

- Les huiles ne sont pas à éliminer de l'alimentation car, par leur apport d'oméga 3, 6, 9, elles donnent la souplesse, la fermeté et participent à l'éclat de la peau, le bon fonction-

nement des signaux entre les cellules.

Cependant, je ne recommande pas toutes les huiles à mes patientes. Mon mélange préféré est composé de 1/2 litre d'huile de colza (pour la richesse en oméga 3), 1/4 de litre d'huile d'olive (pour le goût et la balance oméga 3/6) et 1/4 de litre d'huile de pépins de raisins (pour la richesse en polyphénols anti-oxydants).

Ce mélange peut être utilisé à volonté sans prise de poids, dans les salades, mélangé à un bon vinaigre, à la fin de la cuisson sur les poêlées de légumes, à la sortie du four pour les gratins.

Il n'est pas très bon pour le teint de manger des huiles chauffées. Certaines huiles qui ne supportent pas l'élévation de température modifient leur structures chimiques. Parfois, elles deviennent aussi cancérigènes et peuvent s'accumuler dans les vaisseaux cardiaques, cérébraux pour former de dangereuses plaques d'athéromes;

- Aux plats cuisinés achetés tout préparés préférez vos préparations simples. En papillotes au four, au micro-ondes, en poêlées. . . . quelques légumes frais ou surgelés mélangés à quelques morceaux de poisson, de poulet ou de



Lingerie Passionata
portée par BAR Refaeli



Soin THALGO

viande . . . C'est cuit, à table! Vous faites du bien à votre teint et à votre ligne par la même occasion.

Tous les aliments forment, par leur choix et leur qualité, votre meilleure ordonnance beauté et jeunesse. Les poivrons et les tomates sont très riches en vitamine C anti-oxydante et en lycopène, pro jeunesse pour la jolie couleur de votre peau au premier rayon de soleil. Les endives et les brocolis, moins connus, sont pourtant appelés par les médecins anti-âge, de légumes anti-âge, des cosméto-légumes. En attendant la crème anti-rides aux endives, mangeons ce légume petit budget.

Les protéines sont aussi très importantes pour l'éclat, la fermeté, la structuration de la peau. Les idées reçues d'un régime presque exclusivement basé sur les légumes ne sont pas bonnes, cela tendra à affiner trop vite la structure de la peau.

Les protéines sont des constituants essentiels des viandes, des poissons, des volailles, des fruits de mer, des crustacés, des oeufs, du tofu.

Les acides aminés que nous ne fabriquons pas sont apportés par les protéines; Ils sont indispensables à la constitution des muscles, aux réactions chimiques importantes.

Si nous n'en consommons pas assez quotidiennement, le corps puise dans les réserves musculaires les acides aminés dont il a besoin quotidiennement. Par contre, si nous en mangeons une quantité quotidienne supérieure à nos besoins objectifs, mesurables, le corps les éliminera quotidiennement favorisant l'amincissement.

Il est certain que les viandes de porc, mouton et agneau sont trop grasses, pas très saines par leur richesse en acides gras saturés.

Par contre, les poissons, même les plus gras (thon, saumon, sardine, maquereau, hareng) sont très riches en

oméga 3 donc amis de la beauté.

Plus le poisson est sauvage, et non d'élevage, plus il sera riche en oméga 3 et pauvre en oméga 6. Par notre alimentation en pays riche, nous avons spontanément trop d'oméga 6 par rapport aux omégas 3, l'importance de la provenance des poissons consommés est donc une évidence.

Les crustacés, fruits de mer, ne sont pas assez consommés en général. Ils présentent pourtant de nombreux avantages : peu de calories, riches en protéines, très riches en oligoéléments (zinc en particulier).

Le tofu est aussi une excellente source de protéines 100% végétales de très bonnes qualités et 100% sans déchets gras.

- **Les céréales sont sources de vitamine B.** Mais attention aux calories qui leur sont associées.

Il y a d'autres sources de vitamines B, en particulier dans les oeufs, les algues . . . bien moins caloriques.

Si vous avez besoin d'énergie, vous grandes sportives, préférez le bourgoul, les lentilles, le quinoa mieux que les pâtes complètes, les céréales au petit déjeuner.

- **Les laitages : deux suffisent par jour.** Au choix:

Yaourts aux fruits ou non, lait de vache, chèvre, brebis ou soja.

Fromage blanc

Fromage

1 verre de lait

- **Les sucres : le moins possible de sucres raffinés:** cola, bonbons, gâteaux, sucre dans le café, alcool .

Préférez le sucre des fruits qui contiennent des petites molécules qui seront tout de suite utilisées par le cerveau ou les muscles si besoin. Alors que les sucres raffinés vont plutôt en stock et abiment les membranes.

2 • OBJECTIF HYDRATATION

Boire beaucoup: minimum 1L d'eau par jour (eau de source ou minérale). Les boissons de thé, infusions, tisanes sont comptées en plus.

Le thé vert peut être bu à volonté, en particulier celui du Japon, meilleur pour l'effet anti-âge et anti-oxydant que celui de Chine.

3 • PROGRAMME DÉTOX

La médecine taïste utilise la détoxification de l'organisme comme fondement des traitements. Quelle évidence que de dire que le drainage du système digestif donnera un teint de fleur, trois semaines plus tard.

La détox en cinq phases:

1/ 1 jus de citron le matin pendant 3 semaines dans un demi verre d'eau tiède, sans sucre ni aspartame.

2/ Pas d'aspartame qui cultive la dépendance de notre corps au sucre même si l'aspartame est considéré comme du « faux sucre ».

3/ Boire beaucoup d'eau en particulier de l'Hépar.

4/ Une nourriture saine, fraîche et un rythme des repas bien respecté, soit matin, midi, soir et deux petites collations 10H ET 16H faites de fruits ou de laitages.

5/ Les aromates dans la cuisine. THYM, ROMARIN, BASILIC, CORIANDRE, CIBOULETTE

Les épices aussi CUMIN, CURCUMA,

4 • PRÉPARER LE TERRAIN EN PHYTOTHÉRAPIE

Amplifiez les effets des aromates et épices par des mélanges de jus de plantes fraîches ou des extraits de plantes fraîches.

Pour un effet max DEPURFLORE, DIGESTILE et SPIRULINE, SAUMON (labo DYNAFLORE).



POSOLOGIE:

- 1 cuillère à soupe matin et soir pendant 1 mois pour Dépurflore et Digestile

- 3 gélules /j pendant 1 mois pour spiruline et saumon



5 • ORDONNANCE COSMÉTIQUE

Chaque cas est particulier mais il existe quelques règles:

1/ BIEN NETTOYER SA PEAU

La lotion nettoyante sans rinçage pour peaux intolérantes d'AVÈNE est déjà un traitement bien adapté pour toutes peaux même les peaux normales .

2/ RAVIVER L'ÉCLAT DU TEINT

Je recommande pour tout type de peau l'utilisation de la facial lotion vitamine C de Mene et Moy.

Aussi, localement la vitamine C est un antioxydant qui éclaircit le teint, le rend plus lumineux.

Utilisez ce traitement pendant deux mois.

Si votre peau vous démange ou est irritée parfois lors de l'utilisation quotidienne de cette crème, il est nécessaire de l'utiliser un jour sur deux, en alternance avec votre crème de jour habituelle, voire un jour sur trois.

3/ UNIFIER LE TEINT

L'âge avançant, les petites imperfections cutanées s'accroissent: tâches hyperpigmentées, hypopigmentées, irrégularités de couleurs par zones. Trop d'expositions solaires sans protections, les variations hormonales d'origines diverses, la prise de pilule contraceptive, certains traitements médicamenteux sont à l'origine de quelques imperfections.

Je recommande pour les peaux les plus jeunes et les plus délicates, l'utilisation de la PHYTIC ACIDE CREM de Mene et Moy. Les peaux les plus matures peuvent utiliser la EN-HANCER CREM de Mene et Moy.

Traitement pour une durée d'un mois.

De même, si l'application de ces crèmes tous les soirs est inconfortable, espacez à un soir sur deux ou sur trois voire une fois par semaine et alternez avec une crème type REDERMIC de LA ROCHE POSAY.

4/LES MASQUES PURIFIANTS

Une à deux fois par semaine, surtout sur la ligne médiane du visage.

5/LES MASQUES GOMMANTS

Une à deux fois par semaine.

6/LES MASQUES HYDRATANTS

A utiliser presque une fois par jour, aussi souvent que vous passez quelques heures seule à votre domicile.

7/ LE FRIGO

Garder ses produits cosmétiques dans le bac à légumes de votre frigo permet de prolonger les effets des principes actifs.

THALGO, fraîcheur de lait



GALÉNIC PARIS, ARGANE Huile précieuse régénérante à l'huile d'argan



EAU THERMALE AVÈNE, Masque apaisant hydratant

2ème Semaine

1 • POSITIVE ATTITUDE

La décision d'engagement symbolisée par le mariage est au final un heureux événement, au XXI^{ème} siècle.

Pourquoi gâcher cette belle date par le stress des préparatifs, une liste interminable de choses à faire, le J-30, J-8, jour J. Je recommande l'organisateur de mariage comme premier remède anti-stress.

Sur le plan médical, le stress, pour la plupart des gens, freine l'action, disperse l'énergie, rend le sommeil moins réparateur, retarde l'heure d'endormissement, nous amène à repousser au soir la liste des choses à faire. De plus, même la plus belle des futures mariées stressée deviendra difficile à vivre au quotidien pour le plus amoureux des fiancés.

- La positive attitude s'impose!

Visualisez le soir au coucher, pendant quelques minutes, bien au chaud avant de vous endormir la liste des choses à faire le lendemain jusqu'au jour J.

Commencez dès le matin à éliminer petit à petit les choses de votre liste sans attendre 16H pour accélérer le rythme.

Bien respecter le rythme des repas. En effet, sauter des repas trop souvent ne fera qu'accélérer votre fatigue et vos yeux cernés.

Sans stress mental, votre corps, vos cellules, votre peau échapperont au stress oxydatif. Loin de vous le teint brouillé, les imperfections cutanées, les éruptions intempestives de rougeurs du front au menton, les zones brillantes malgré la poudre libre amie, la prise de poids rapide, rebelle aux régimes.

Vive le visage qui respire le calme Olympien, le teint de fleur, votre self contrôle.

- Bienfaits de la lux thérapie.

Essayez le plus souvent les longues promenades, par beau temps, même si vous devez protéger votre visage des rayonnements solaires. L'effet de la lumière est le meilleur des antidépresseurs, activateur d'éclat du teint.

De petits appareils sont en vente pour produire cet effet, par temps couvert.

2 • LA QUALITÉ DU SOMMEIL

De votre sérénité dépend votre qualité du sommeil et votre teint de fleur.

Les mannequins de Haute Couture gèrent en priorité leur sommeil malgré leur emploi du temps de ministre et y consacrent de 10 à 12 heures par jour.

- Pour celles qui ont des difficultés d'endormissement utilisez la plante, LE GRIFFONIA (labo DYNAFLORE)

Posologie de 2 à 3 gélules à 20H.

- Respectez bien votre rythme de sommeil. Essayez le plus possible de gagner du temps sur la rapidité d'exécution d'une tâche plutôt que sur vos heures de sommeil.

- Pour celles qui se réveillent dans le milieu de la nuit, utilisez en premier lieu les plantes

PASSIFLORE et VALERIANE 2 gélules chaque matin et soir pendant un mois (labo DYNAFLORE)



AVÈNE, Gamme thermale

3 • PREMIERE CONSULTATION CHEZ LE MEDECIN ESTHETIQUE / ANTI-AGE OU DERMATO SPECIALISE EN ESTHETIQUE

DEFINIR LES OBJECTIFS

Un cabinet d'esthétique est pour les patientes ce qu'est un magasin de bonbons pour les enfants. Elles ont envie de tout goûter, tout essayer.

Le médecin va donc guider la patiente après un interrogatoire précis (antécédents médicaux, chirurgicaux, esthétiques surtout, allergies, traitements esthétiques déjà effectués tels que injections, lasers, peelings. . .).

Dans ces conditions la patiente sera alors impliquée dans le traitement et ravie du résultat dans la plupart des cas.

RESSERER LES PORES

Que l'origine de ce problème soit des séquelles d'acné, une peau déshydratée, un tabagisme plus ou moins chronique .

-pour les 20/30 ans: je conseille les peelings à l'acide glycolique de concentration à 30%, à une fréquence de un par semaine pendant 3 semaines ou 5 selon la gravité du problème.

-pour les 35/40 ans: je conseille les peelings à l'acide glycolique à concentration de 50% progressivement augmentés jusqu'à 70% à raison d'un peeling par semaine . De 4 à 6 peelings au total.

-pour les femmes au delà de 45 ans, les peelings à l'acide trichloracétique (TCA) 30% sont parfaits. A raison d'un par semaine, pendant 4 à 5 semaines . Ces peelings peuvent être commencés plus jeune si l'indication est bien posée par le médecin.

- Les traitements par lumière pulsée (lampes flash) sont aussi parfaits pour traiter les pores dilatés à partir de 20 ans. A raison d'une séance par semaine pendant 4 à 6 semaines à la suite.

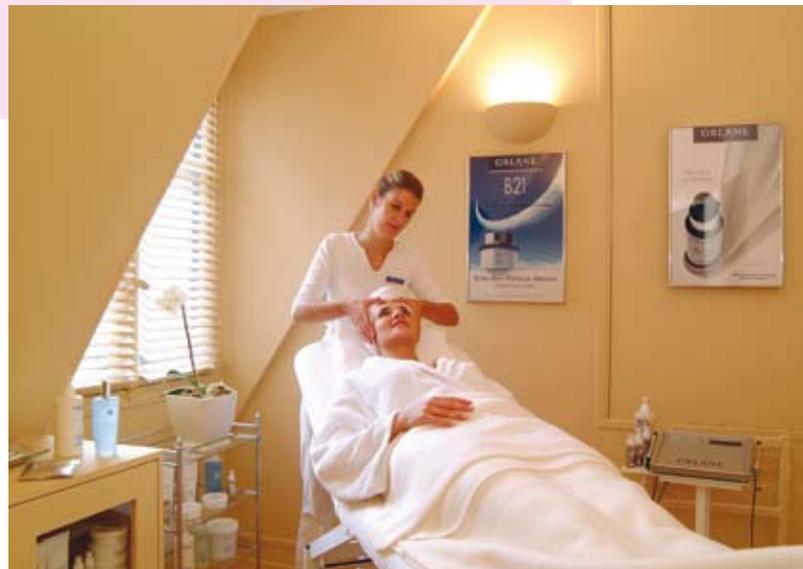
- Les peelings ou traitements par lampe flash sont incompatibles avec l'exposition solaire, sans écran totaux, il faut donc prévoir la fin de ces traitements un mois avant de partir en voyage de noces sous les cocotiers.

RAFFERMIR LA PEAU

- Les traitements par peelings TCA et lampes flash sont efficaces dans le relâchement cutané qui touche surtout les femmes à partir de 30 ans

- Les mésolifts du visage sont aussi valables à raison d'un traitement par semaine, pendant 1 mois.

La mésothérapie est une technique médicale qui consiste à injecter des microdoses de produit sur une zone donnée.



GALÉNIC PARIS, Nextalys élixir-lissant peau neuve

Pour un effet lift et éclat du visage, le médecin fera un mélange d'acide hyaluronique (hydratant et repulpant), d'activateur de la microcirculation du visage, de vitamine C (antioxydant), de calcium (restructurant tissulaire), de toxine botulonique (lissant).

TRAITEMENTS ANTI-TACHES / ANTI ROUGEURS

- Que les tâches proviennent:
 - de variations hormonales (grossesses, pillule, ménopause),
 - d'expositions solaires mal supportées
 - tabagisme,
 - photosensibilisation due à des traitements médicamenteux
- Que les tâches soient récentes ou anciennes.

DES SOLUTIONS ADAPTEES EXISTENT :

1/ Stopper l'aggravation des tâches/ des rougeurs

Ne pas sortir sans un écran total de très fort indice (exemple avène 50+). La plupart des femmes oublient d'en appliquer toutes les deux heures pour une parfaite efficacité.

2/ Les tâches d'apparition récente

Les peelings à l'acide glycolique de 50% à 70%, un par semaine pendant 1 Mois.

Possible aussi les peelings TCA à 20% ou 30%. Un par semaine pendant 1 mois.

Pour celles qui préfèrent les lampes flash, quelques séances bien paramétrées seraient efficaces (une par semaine, 1mois ou plus). Les lasers sont aussi efficaces s'ils ont les bonnes indications.

Un nouvel appareil, permettant les peelings à base d'eau par procédé de cavitation est très efficace, à raison d'une séance par semaine, pendant 4 semaines. Cet appareil associe aussi les ultrasons, en second temps, après la phase peeling. L'avantage de ce traitement est qu'il est compatible avec l'exposition solaire.

Le laser Vbeam, alexandrite, ND YAG sont parfaits aussi pour ces traitements.

Bien sur, la cosmétologie active est efficace à base d'acide glycolique bien dosée, de vitamine C. . .

3/ Les tâches plus anciennes.

Les traitements par peeling les plus efficaces sont les TCA. Les autres traitements par lampe flash, lasers, autres indiqués précédemment, sont efficaces mais grâce à une durée de traitement plus longue que précédemment.

La nouvelle technique laser FRAXEL sera très efficace et apportera pour les plus âgées un rajeunissement en profondeur, après 2 ou 3 séances.

4/ Les rougeurs.

Couperose ou tâches vasculaires, petits angiomes.



GALÉNIC PARIS,
Biophycée cérum anti rides

Evidemment, traitements de dermocosmétique, lampes flash ou lasers vasculaires sont efficaces. Ne pas oublier l'écran total indiqué précédemment autant pour prévenir l'aggravation des rougeurs que les effets secondaires post traitements.

Pensez aussi à bien nettoyer votre foie en phytothérapie par de de l'artichaut/fumeterre 2 gelules/jour pendant un mois (DYNAFLORE-0800 908 825) les tâches rubis sur le décolleté, les mains . . . disparaîtront.

LE DÉCOLLETÉ

Tâches, rougeurs, ridules, raffermissment : traitements esthétiques médicaux déjà vus plus haut.

Reste à ne pas négliger d'utiliser les crèmes visage, peelings, gommages du visage, pour le décolleté trop souvent négligés au quotidien.

Le gommage aux sels marins trop actif pour le visage peut être très efficace pour donner un éclat et une douceur de velours pour le décolleté et les seins. . .

4 • LES CALINS

Quelle meilleure cure de jouvence?

Le stress, la difficulté du travail, l'absence d'entrain dans la vie, la morosité quotidienne, la vie plutôt seul qu'en couple épanoui. . . font baisser le taux de sérotonine.

Or, ce neuromédiateur est l'élément biologique sécrété par les cellules lors du plaisir.

Il donne alors à l'être la sensation de bien-être, la bonne humeur, l'enthousiasme, l'envie d'entreprendre, l'entrain, l'envie de s'insérer socialement, une posture tonique, agile des

muscles du corps et du visage, l'éclat du teint. . . . le RAJEUNISSEMENT. . . tant mental que de l'apparence.

5 • OXYGÉNER SES CELLULES

Un esprit sain dans un corps sain.

Les endorphines sécrétées pendant l'exercice physique même modéré, sont des précurseurs du neuromédiateur, la sérotonine. Comme nous l'avons vu plus haut, la sérotonine est un moteur dans le rajeunissement, la bonne humeur. . .

Aussi, la sérotonine permet de stimuler la régénération des cellules, la production de collagène qui, normalement, baisse avec l'âge, favorise la vascularisation cutanée donc l'apport de nutriments, l'élimination des déchets, enfin, l'oxygénation des cellules.



3ème Semaine

1 • LA SECONDE CONSULTATION CHEZ LE MÉDECIN ESTHÉTIQUE

Le travail de fond étant amorcé, nous allons travailler directement sur le rajeunissement du visage ou la mise en valeur des qualités du visage déjà existantes.

A chaque âge, ses techniques adaptées et toujours choisir en premier les techniques médicales les moins agressives. Ne pas hésiter à prendre plusieurs avis médicaux pour un problème donné.

La médecine esthétique en particulier n'est pas une science exacte et chaque praticien a, selon sa formation, son expérience et son interprétation particulière du sujet. Au final la patiente doit prendre la responsabilité du choix du traitement. Ne pas oublier de prendre de l'ARNICA MONTANA 9CH 5 granules x 3 pendant 5 jours.

LES RIDULES ET RIDES PROFONDES

sont autour de la bouche: en particulier, les « parenthèses » de chaque côté de la bouche, appelées les sillons nasogéniens. Tout dépend de votre histoire mais en général lorsqu'ils

sont modérément prononcés, entre 27 et 35 ans, il est intéressant d'utiliser des injections d'acide hyaluronique. Plus l'âge avance, plus il doit être choisi volumateur donc réticulé. L'acide hyaluronique n'est pas allergisant en général. Il est retrouvé dans l'organisme à l'état naturel. A l'origine,

c'est un produit naturel extrait de la crête de coq. Plusieurs noms se détachent: SURGIDERM, ESTHELIS, VOLUMA. . . il faut en général renouveler le traitement un an après car, certes, le produit est résorbable mais le vieillissement continue.

Cependant, il reste dans ces sillons, après un an, un tissu nouvellement formé qui vous rend de toute façon, plus jeune qu'avant. . . .

A partir de 40 ans, pour une profondeur modérée des sillons, le médecin peut faire le choix d'un acide hyaluronique volumateur ou utiliser un nouveau produit à base de poudre d'os (cristaux d'hydroxyapatite) plus volumateur que l'acide hyaluronique qui lui aussi est retrouvé à l'état naturel dans l'organisme. Cette poudre d'os dure en moyenne un an et demi dans l'organisme avant de se résorber. Reste que le corps a plus de temps pour fabriquer un nouveau tissu de comblement sur le tracé de l'injection. Ce produit est utilisé aussi pour redonner du volume

aux pommettes, aux joues, à un creux sur le menton ou le nez. Ailleurs il est contre-indiqué. Il faut que la patiente garde toujours le nom du produit injecté sur son visage car tous ne se mélangent pas entre eux sans effets secondaires. RADIESSE est le plus connu des injectables à base de poudre d'os mais on ne peut associer à ce produit que lui même ou de l'acide hyaluronique, même un an et demi après la première injection. Plus récent sur le marché des injectables à base de poudre d'os, ALTEANS, ce produit a l'avantage de pouvoir être mélangé un an et demi après à tous les types d'injectables.

En conclusion, il faut faire le choix d'un produit comme décrit plus haut, résorbable. Il ya quelques années, la mode mettait en valeur les injectables permanents ou semi-permanents tels les siliconés, les molécules synthétiques. La silicone est maintenant interdite en France. Les molécules synthétiques peuvent sept ans après leur injection réagir avec un nouveau produit injecté en donnant des granulomes sur le visage. Ces granulomes ne sont pas toujours faciles à faire disparaître et stressent la patiente.

les lèvres:

De nombreuses patientes consultent pour le plissé, quelques ridules sur la lèvre supérieure voire inférieure. Le traitement par acide hyaluronique plus ou moins réticulé seul ou après un traitement par laser ou lampe flash est la solution.

Cependant, plutôt que d'injecter directement dans les sillons, il est très efficace que le médecin redessine, en premier lieu, le contour de la lèvre avec de l'acide hyaluronique. Cette méthode permet alors de faire disparaître les rides péribuccales ou de les atténuer. Dans un second temps, si nécessaire, le médecin peut compléter le traitement en injectant de l'acide hyaluronique dans les sillons.

Certaines patientes demandent une augmentation de volume des lèvres. En évitant la manière excessive d'une Paméla, pour une femme qui souhaite retrouver les lèvres



GALÉNIC PARIS, Argane à l'huile d'argan soin yeux lèvres

de sa jeunesse, les acides hyaluroniques peu réticulés tels SURGIDERM 24 sont bien indiqués ou le SURGILIPS, spécifiques pour le galbe des lèvres. Le nouvel injectable DUNE, acide hyaluronique pur, donne un bon résultat pour cette demande.

Chères futures mariées une modification mineure de l'apparence doit entraîner un allègement du maquillage. Après un travail sur le volume des lèvres, il est nécessaire de supprimer le contour des lèvres avec un crayon très foncé par rapport à la couleur du rouge à lèvres. Le volume sera alors trop accentué à l'oeil, la femme risque de se sentir mal à l'aise pourvue d'une bouche trop sensuelle.

LISSER LE FRONT, LES PATTES D'OIE, OUVRIR LE REGARD

En un mot: la toxine botulique.

- 4000% dans la consommation de produit dans le domaine médical en quelques années. Comment rester insensible à ce chiffre?

- Certaines femmes émettent des réserves envers ce traitement capital dans le rajeunissement du regard et du front.

Crainte d'un regard figé, d'une paupière tombante, d'un excès de rajeunissement, de ratés .

- Pourtant, l'interrogatoire effectué aucune contre-indication détectée, le médecin peut procéder au traitement qui dure 15 min et sera sans douleur. Le résultat sera visible entre 24H et 5 jours.

Les rides du « lion », intersourcilières, repassées maintenant, les pattes d'oie et les rides horizontales du front aussi, mieux que le meilleur antiride. En prime, votre regard est plus ouvert sans être modifié. C'est juste celui que vous aviez quelques années auparavant.

Le traitement devra être renouvelé après six mois. Dans le cas où vous ne souhaitez pas renouveler le traitement, la diminution de l'efficacité du traitement se fera progressivement en six mois.

2 • LA COULEUR DU TEINT

Les tisanes, les traitements par phytothérapie, les peelings coût d'éclat à la vitamine C . . . La lampe flash remodelage. Tout ça, c'est fait.

Reste le rendez-vous dans un centre Sun Tan pour une ou plus séance de pulvérisation d'autobronzant.

Prenez garde à ne pas trop accentuer le bronzage: en général, trop de bronzage vieillit et durcit les traits.

Celles qui ne sont pas adeptes du SunTan peuvent avaler OXELIOS Soleil, en pharmacie, comme activateur de bronzage associé à un agent hydratant et bronzette progressive ou juste quelques séances d'UV.

Avez-vous aussi pensé au hammam, suivi d'un gommage au savon noir ou d'un gommage aux sels marins/huiles essentielles de fleurs d'oranger, jasmin, verveine ou menthe fraîche?

Le hammam détoxifiera vos pores. Les gommages vous donneront peau neuve.

L'association aux huiles essentielles spécifiques en fonction de vos besoins sera un plus pour améliorer votre circulation sanguine, vous relaxer, drainer même votre visage. . .

Par la même, votre corps adoptera un autre éclat!

En prime, un nuage olfactif évanescent séduit dans votre sillage. Votre peau adopte la couleur et la douceur de la pêche.

3 • RENDEZ-VOUS POUR ESSAIS MAQUILLAGE CHEZ L'ESTHÉTICIENNE

Le maquillage sera un écrin sur un visage d'état cutané soigné.

Au delà des qualités artistiques d'un maquillage, les règles d'élégance et de relooking doivent prévaloir.

Un maquillage trop lourd risque fort de vous vieillir, plutôt que de vous embellir.

N'hésitez pas à oser des maquillages bien différents de celui que vous portez habituellement.

Soit vous essayez un teint doré ou blanc/rosé. Soit vous mettez en valeur la bouche plus que les yeux. Dans ce cas, la forme de votre bouche, votre sourire sont vos atouts majeurs de séduction. Dans le cas où vous souhaitez mettre en valeur vos yeux, votre regard mystérieux, enjoué. . . De caractère plus introvertie. . . . La bouche devra être colorée de gloss ou rouges à lèvres de couleurs neutres; Les yeux peuvent alors se charger de maquillage charbonneux ou sophistiqué.

A la manière de professionnels sur les défilés de mode Haute-Couture, ne pas oublier de pulvériser, à bonne distance du visage, une fois le maquillage terminé, quelques gouttes d'eau thermale (LA ROCHE POSAY, AVENE).

4 • GYMNASTIQUE FACIALE

Cette gymnastique de la face a pour but de maintenir la jeunesse du visage ou le rajeunir.

Elle est inspirée du Do-In, Shiatsu, de la digitopuncture, du massage effleurement. L'engouement pour ces pratiques fait l'objet de clubs très tendances.

Pratiquer un auto-massage de la sorte, quotidiennement permettra de relaxer les muscles superficiels de la face. Remède infallible pour traiter les ridules dues au stress, les rides d'expression qui seront plus tard trop présentes, même sans expression.



KERACNYL, Stick correcteur de teinte

4ème Semaine

1 • TROISIÈME CONSULTATION CHEZ LE MEDECIN ESTHÉTIQUE À J-7

Cette consultation est importante. La supprimer, malgré votre emploi du temps serré, serait préjudiciable pour votre beauté.

RETOUCHES

Celles de la toxine botulique, pour effacer une légère dissymétrie, de quelques millimètres, accentuer un effet « re-passage ».

Celles d'un injectable, pour améliorer un effet de volume ou faire disparaître une ride par effet de comblement.

Ne pas oublier de prendre de l'Arnica Montana 9CH, 3 granule x 3/jour pendant 3 jours encore si retouches.

SUIVI DES TRAITEMENTS

Faire la dernière séance de laser ou lampes flash, peelings. . . .

Le médecin accentuera ou diminuera des paramètres pour atteindre un effet max le jour J.

Il sera plus difficile d'envisager un dernier mésolift sans risque d'hématome le jour J.

L'ECLAT DU TEINT MAX

Un peeling bien corsé à l'acide glycolique, plutôt 70% est valable. Possible aussi un peeling - masque rigide de 20MIN à la vitamine A acide.

2 • SOMMEIL MAITRE MOT

Les obligations, les imprévus, l'emploi du temps over chargé. . . Comment trouver le temps d'accumuler les heures de sommeil?

Pourtant le sommeil est réparateur tant physiquement que moralement.

Couchée avant minuit, le sommeil sera récupérateur en priorité pour le mental. Couchée après minuit, le sommeil sera récupérateur en priorité pour l'aspect physique du corps.

Pendant le sommeil, le corps sécrète différentes hormones, dont certaines ont des taux max de sécrétion. C'est le cas de l'hormone de croissance sécrétée en pic maximum en phases de sommeil profond. Les enfants grandissent donc en phases de sommeil profond.

Les adultes, sous l'influence de cette hormone, accéderont au rajeunissement voire à l'embellissement du teint.

En nocturne, les muscles se relaxent, les traits du visage se lissent, le corps s'autodraine, les séquelles de

jambes lourdes, cellulite, tendent à diminuer. Les effets sont nets tant sur le visage que le corps.

3 • LA NUTRITION DE J-3 AU JOUR J

Vous avez appris depuis un mois quelques règles de nutrition. . . . Pourquoi les oublier dans l'urgence ?

Après plus de trois semaines de bonnes résolutions, vous devez sentir une amélioration de votre état général, de votre teint. . . . Tendre vers vos anciens démons dont bouillie de chocolat, hamburger, ketchup, mayonnaise, frites ou kebab, coca, boissons light. . . . risque de provoquer une éruption cutanée soudaine disgracieuse le jour J.

D'ailleurs, votre corps risque de moins bien supporter les excès du passé. Apprenez à respecter votre corps et il sera votre guide pour le maintien de votre équilibre.

Privilégiez les produits de qualité, frais: légumesfruits, poissons, viandes (sans porc, mouton, agneau), poissons. Boire beaucoup, de l'eau de source ou minérale. Eviter les fritures.

Par exemple:

Petit déjeuner: jus de fruits frais ou jus de légumes, laitage, tartines.

Déjeuner: légumes, viande ou poisson, riz, lentilles, pâtes ou pain, fruit.

Diner: idem déjeuner.

Peu d'alcool, beaucoup d'eau.

4 • SAVOIR GÉRER SON STRESS

Vous avez appris à positiver, à vous organiser. Deux maîtres mots dans la gestion du stress.

POSITIVER: visualisez tous les soirs avant de vous coucher, que le déroulement du mariage, dans tous ses détails, se passera au mieux.

S'ORGANISER: Préparez une liste des choses à faire la dernière semaine, puis les trois derniers jours. Sur le bord le plus long de la feuille, noter les différentes rubriques concernées:

perso, soirée, roméo (nom de code pour le marié), divers. Notez aussi les sous rubriques:

perso (dernier essayage robe, ourlet retouches, ne pas oublier détail coiffeur, porter chaussures neuves. . . .), soirée (voir position corbeilles mairie, église avec fleuriste, ajouter invités sur la liste, vérifier que l'orchestre jouera mon morceau préféré. . . .), . . .

Chaque fois qu'un problème est réglé, il faut le barrer au crayon.

Pensez à déléguer le maximum de tâches secondaires à vos proches, ou des personnes de confiance. Gérez le maximum de choses par téléphone, afin de vous économi-

ser physiquement. Supervisez au mieux le travail de l'organisatrice de mariage.

Pensez à garder un peu de temps pour vous relaxer que ce soit en rencontrant quelques amis, pratiquer un peu de sport, aller se faire masser tant le corps que le visage, . . . en vous isolant un peu quelques heures. . . .

5 • LA VEILLE DU JOUR J

Votre mariage doit être le jour le plus beau de votre vie, non le résultat d'un parcours du combattant.

Vous ne pourrez rattraper en 24H tous les détails que vous n'avez pas eu le temps de régler avant. Faites de votre mieux, mais sachez déléguer (wedding planer) ou sacrifiez quelques détails.

Oxygénez vous, relaxez vous. Pensez à vous coucher tôt pour présenter un visage radieux le jour J.

Avant de vous coucher, passez un masque hydratant en couche épaisse (CLARINS) et un masque beauté éclair (CLARINS) en couche épaisse, en guise de crème de nuit, sur le visage et le contour des yeux.

6 • LE JOUR J

Cette journée est une journée marathon!

Prenez un bon petit déjeuner, en gardant un moment de sérénité pour vous avant le démarrage, c'est un des principes du bien vieillir selon la médecine taoïste.

Dès le reveil, enduisez votre visage de masque hydratant et baume beauté éclair (CLARINS), visage, contour des yeux, cou, décolleté jusqu'au moment du maquillage .

C'est certain vous serez la plus belle, surtout si vous y associez la beauté de l'âme.

Docteur Carole Fauré (drfaure.carole@wanadoo.fr)

