

10 clés

pour se libérer des
aliments sucrés
et ultra-transformés

**NEZ, GORGE,
OREILLES**
On en prend
soin !

On fait le plein
d'énergie !

- Respecter sa chronobiologie
- Booster sa vitalité en hiver

MAISON Saine
Notre programme
pour réduire
les polluants

Numéro anniversaire
50 ans
de grandes
avancées
médicales

Nouvelles
solutions
pour prévenir
le diabète

Médecins et chirurgiens

Ils nous révèlent ce qu'ils se font !

Ils sont spécialistes de l'esthétique et au quotidien, ce sont eux qui traitent nos rides.

Aujourd'hui, ils se livrent sur leurs propres routines – prévention du vieillissement et correction du relâchement – et partagent avec nous leurs soins. **Marie Munoz**

Dre Flore Delaunay

chirurgienne esthétique

Quels traitements esthétiques faites-vous régulièrement ?

Des leds une fois par mois pour stimuler le collagène ; des injections de toxine botulique tous les 6 à 8 mois environ pour lisser le tiers supérieur du visage et les plis d'amertume. J'ai réalisé une injection de nanofat (des cellules souches issues de ma propre graisse) il y a 6 ans pour régénérer ma peau et l'effet dure dans le temps !

Votre routine au quotidien ?

Le matin, je nettoie mon visage avec une eau micellaire. J'applique ensuite un sérum à la vitamine C pour l'éclat, suivi d'une crème de jour avec un indice SPF, en général 30.

Et dans 10 ans, vous envisagez quoi ?

Sûrement du laser CO2 fractionné, qui stimule en profondeur les fibroblastes pour rajeunir ma peau et une nouvelle injection de graisse.



Dr Julien Carré

médecin esthétique

Quels traitements esthétiques faites-vous régulièrement ?

Des injections de toxine botulique sur le front essentiellement. J'en fais en prévention depuis bientôt 20 ans, à raison d'une fois tous les six mois. Chaque trimestre, un Hydrafacial pour un nettoyage de peau. Puis une ou deux séances de laser dans l'année afin d'unifier le teint et d'améliorer ma qualité de peau.

Votre routine au quotidien ?

Matin et soir, je nettoie mon visage avec un savon et un gel adaptés. Ensuite, je viens appliquer un sérum à la vitamine C suivi d'une crème hydratante avec un SPF 50 intégré.

Et dans 10 ans, vous envisagez quoi ?

Très certainement, pas de chirurgie... Je pense que je pourrai jongler entre radiofréquence, ultrasons et injectables.



Dre Laurence Benouaiche

chirurgienne esthétique et plastique

Quels traitements esthétiques faites-vous régulièrement ?

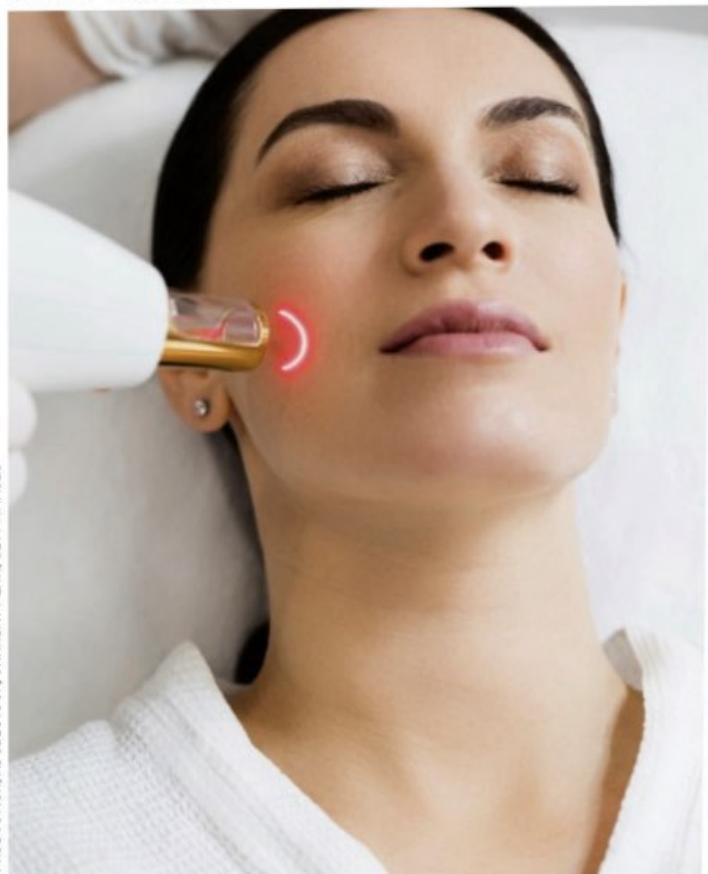
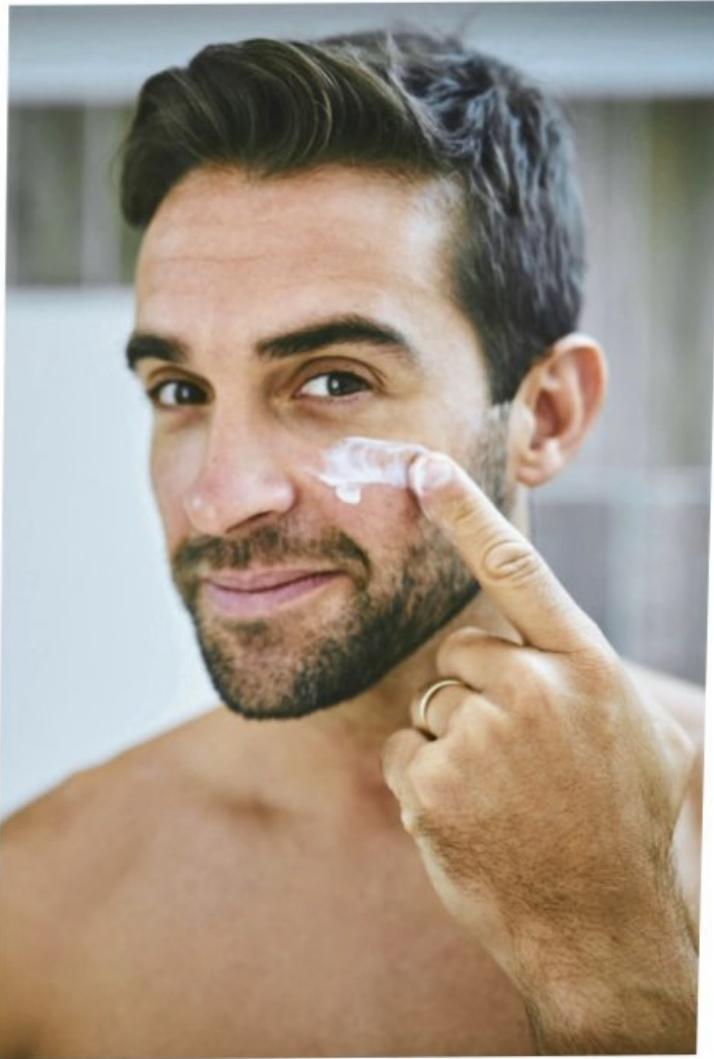
En général, une fois par an : un skinbooster, soit l'application par microneedling d'un cocktail super régénérant pour hydrater et atténuer les rides des mains et du décolleté. Des injections de Botox et d'acide hyaluronique sur les tempes et la queue du sourcil, pour alléger mes paupières et ouvrir le regard. J'alterne avec des injections d'exosomes (des nanoparticules appliquées en microneedling) sur l'ensemble du visage mais également le cuir chevelu. Enfin, du laser pour traiter les taches et rajeunir les cellules de la peau.

Votre routine au quotidien ?

J'ai une stratégie antitache qui consiste à appliquer un indice de protection 50. Et le soir, des crèmes à l'acide rétinoïque que j'alterne avec un sérum à la vitamine C.

Et dans 10 ans, vous envisagez quoi ?

Des techniques anti-relâchement comme l'endolift, un laser à fibre optique pour le cou et le visage afin d'éviter un lifting.



Dr Valentin Chabbi

médecin esthétique

Quels soins esthétiques faites-vous régulièrement ?

Des injections de toxine botulique tous les quatre mois et des injections d'acide hyaluronique en moyenne, tous les 18 mois. J'ajoute une série de trois peelings légers espacés de quelques semaines en hiver pour unifier mon teint.

Votre routine au quotidien ?

Le matin, j'utilise des produits traitants pour peau grasse, avec des acides de fruits et des séborégulateurs. Le soir, des produits doux et une crème au rétinol pour affiner le grain de peau. Une fois par semaine, j'applique un masque led, parfait pour maintenir le collagène, estomper les rougeurs ou encore les petites taches.

Et dans 10 ans, vous envisagez quoi ?

Je continuerai mes routines, j'éviterai au maximum le stress, et je privilégierai un bon repos réparateur. Si nécessaire, j'irai voir un chirurgien, pourquoi pas.



Dre Nathalie Gral dermatologue

Quels soins esthétiques faites-vous régulièrement ?

Tous les six mois, du Botox pour la ride du lion, qui détend et adoucit le regard. Une fois par an, j'ajoute des injections d'acide hyaluronique sur le bas du visage (les plis d'amertume ou les sillons). Quatre séances de peelings aux acides de fruits pour entretenir l'éclat du teint. Des séances de radiofréquence avec microneedling pour stimuler le collagène. Et tous les quatre ans, une séance de laser sur les taches pigmentaires des mains ou du visage, qui sont apparues malgré la protection solaire.

Votre routine au quotidien ?

J'hydrate ma peau avec une crème anti-âge le matin, plutôt à base de sélénium.

Et dans 10 ans, vous envisagez quoi ?

À voir selon l'évolution de ma peau, mais sûrement de nouvelles techniques régénératives qui existeront d'ici là.



Dre Marie-Charlotte Dutot

chirurgienne esthétique

Quels traitements esthétiques faites-vous régulièrement ?

Des injections de skinbooster sur les joues et le cou deux fois par an, de la toxine botulique sur le haut du visage une à deux fois par an et des injections d'inducteurs de collagène tous les 18 mois. Le trio parfait pour ralentir relâchement et rides. Enfin, j'ai fait une injection d'acide hyaluronique au niveau des cernes il y a 2 ans que je n'ai pas eu besoin de renouveler pour le moment.

Votre routine au quotidien ?

Je me lave le visage matin et soir avec un savon doux que je rince à l'eau bien froide. Puis j'utilise quelques gouttes de sérum antioxydant et d'un sérum hydratant à l'acide hyaluronique. L'été, je les remplace par une crème solaire indice 50. Et surtout, pas de soleil, pas de tabac.

Et dans 10 ans, vous envisagez quoi ?

Probablement un lifting cervico-facial... mais qui sait ce qu'il faudra pour être épanoui dans 10 ans ?

