



JE PRÉFÈRE LE SOFT

Trois méthodes alternatives pour celles qui hésitent à tricher ou privilégient la prévention.

LE LIFTING PAR ACUPUNCTURE

« Le visage est la seule zone du corps où les muscles et la peau sont attachés », explique le D^r Jean-Claude Trokner, homéopathe et acupuncteur, qui a inventé la technique il y a trente ans. Pour lui, il est dommage de traiter la ride sans s'occuper du muscle. Quant à le paralyser avec de la toxine botulique, c'est une hérésie...

● **Le principe** : chaque muscle du visage a un point de commande. Il suffit de le stimuler pour le fortifier naturellement. Le D^r Trokner pose quinze à vingt aiguilles en or (à usage unique) aux points stratégiques pendant vingt minutes. C'est 100% indolore et plutôt relaxant.

● **Les résultats** : rien à voir avec un vrai lifting, bien sûr, mais l'effet bonne mine et tonifiant est immédiat. Idéal en traitement de fond pour retarder le relâchement, à raison d'une séance par saison. De 90 € à 120 € (selon le nombre d'aiguilles).

Tél. : 01.42.57.12.00.

LE MASSAGE MUSCULAIRE HOLY FITNESS

Quand on a trouvé une « beauty gourou », on n'a pas toujours envie de la partager, de peur qu'elle ne prenne la grosse tête ou ne soit plus dispo, mais le nom de Chantal Lehmann commence à circuler en haut lieu, alors profitez-en vite...

● **Le principe** : selon les besoins, cette pro du bien-être travaille chaque muscle, du grand pectoral au crâne, selon une méthode bien à elle, pour les bodybuilder en douceur mais aussi oxygéner les tissus, booster la micro-circulation, drainer les toxines. Coup de jeune spectaculaire... pour quelques jours. Si vous voulez stabiliser les résultats, il faut plusieurs séances rapprochées, puis une par mois.

150 € pour une heure trente. Tél. : 06.79.34.95.74.

L'ENDERMOLIFT

Cette gym douce, dérivée du Cellu M6, stimule toutes les fonctions physiologiques de la peau, dont la production de collagène.

● **Le principe** : le praticien masse le visage selon un schéma précis, avec une machine munie de clapets qui produisent des micro-battements. Une sensation très agréable.

● **Les résultats** : la séance de trente-cinq minutes (60 €) réveille tout de suite l'éclat. Pour lisser et raffermir, il en faut huit d'affilée, et un entretien régulier.

N° vert : 0.800.803.806. Et www.endermolift.fr



PLUS C'EST TÔT, MIEUX C'EST !

Exerçant entre Paris et Londres, Jean-Louis Sebagh est le « docteur miracle » des actrices et des tops.

À quel âge conseillez-vous de recourir aux techniques de rajeunissement ?

Le plus tôt possible ! Le concept que j'ai mis au point voilà déjà trente ans porte le nom d'« aging maintenance » : il consiste à maintenir la jeunesse de son visage en intervenant de façon extrêmement nuancée, par petites touches, sur les différentes dégradations que l'âge nous fait subir. L'objectif n'est pas de rajeunir ou de se transformer, mais de corriger, quand c'est nécessaire et où c'est nécessaire, les modifications que le visage va connaître en vieillissant. Il s'agit ni plus ni moins d'entretien permanent. Et si l'on veut bien vieillir, le mieux est de s'en préoccuper dès l'âge de 30 ans.

Pourquoi si tôt ?

Pour assurer une évolution synchrone des trois couches essentielles du visage que sont les muscles, la graisse et la peau. Pour des raisons propres à chaque individu, ces trois éléments se fragilisent à des vitesses différentes. Mais à partir de 30 ans, l'un d'entre eux va commencer à vieillir plus vite que les autres et les entraîner dans un processus. L'affaiblissement musculaire, par exemple, déclenchera le glissement progressif des graisses vers le bas du visage. En intervenant précocement, on maintiendra l'équilibre musculaire et on évitera les lois de la gravité. Il s'agit donc de repérer très tôt quelle est la couche la plus sensible au vieillissement, de l'analyser et de la traiter régulièrement. En procédant de la sorte, on peut largement dépasser la cinquantaine sans recourir à la chirurgie esthétique.

Et si l'on ne fait rien jusqu'à 50 ans ?

Tout dépend des attentes de la patiente et surtout de l'état de son visage. Si la peau est abîmée, affaissée, si les muscles du cou sont détendus, ce ne sont pas des séances de laser fractionné ou des injections qui vont arranger les choses. Mieux vaut opter pour un lifting. Et envisager ensuite des traitements adaptés pour éviter l'effet figé, le « surgical look ». Bien vieillir est une question de timing : il faut commencer tôt.

DIANE WULWEK