

# Crèmes, piqûres... ce que les médecins choisissent pour elles

Elles sont les mieux placées pour savoir ce qui marche. On les a fait parler, on vous dit tout.

## **UN LIFTING DANS QUINZE ANS**

**Dr Deborah Seroussi, chirurgien plasticien à Paris, 38 ans** Sa cosméto anti-âge « Je fais simple. Je n'utilise jamais d'antirides, je mise sur l'hydratation. L'eau, pour moi, c'est la clé. Mes soins fétiches : Ultra Facial Cream de Kiehl's, idéale l'hiver pour résister au froid, et Day Cream Radiance de Burt's Bees. Je privilégie les produits naturels, mais je recommande souvent à mes patientes la crème Dexeryl, elle ne coûte presque rien et hydrate très bien. » **Ce qu'elle fait en esthétique** « Rien ! Mais je suis certaine d'y venir un jour. Je pense que je ferai d'abord des injections de comblement des sillons nasogéniens et, dans quinze ans, je m'offrirai probablement un lifting de l'ovale du visage. »

## **DES INJECTIONS DEPUIS L'ÂGE DE 40 ANS**

**Dr Laurence Beille, dermatologue à Grenoble, 47 ans** Sa cosméto anti-âge « Été comme hiver, la protection solaire est ma priorité. Je l'adapte en fonction de l'ensoleillement. Par exemple, l'hiver, je mets une protection 30 même si je ne reste que deux heures à l'air libre. J'aime bien la crème White Objective IP 27 de Bioderma, qui est aussi antitaches. L'été, je passe à une protection 50. Pour une journée de travail, j'applique un sérum (Matriciane Sérum de Bioderma, Derm Aox de La Roche-Posay, Flavo-C d'Auriga ou Phloretin CF de Skin Ceuticals pour leur teneur en antioxydants) et une crème hydratante avec quelques actifs fermeté quand même. Je choisis sa texture en fonction de l'état de ma peau et de la saison : Serenage d'Avène, plutôt légère, ou bien Redermic+ de La Roche-Posay, plus riche. Le soir, deux ou trois fois par semaine, je mise sur les acides de fruits pour leur côté lissant et éclat avec

la crème Turn over de Dermaceutic. J'alterne avec la cure Matricium de Bioderma, qui apporte tous les éléments nutritifs dont la peau a besoin, suivie d'une crème très hydratante choisie dans la gamme Densitium 45+ de SVR.» **Ce qu'elle fait en esthétique** « J'ai commencé les injections à 40 ans pour ralentir le vieillissement, parce que c'est entre 40 et 50 ans que l'on change vraiment. Je me fais injecter de l'acide hyaluronique dans le bas du visage par un confrère, mais avec la plus grande prudence : je marque moi-même les zones à traiter. Au niveau du front, je m'injecte du Botox environ tous les sept mois parce que j'ai le haut du visage très mobile. En complément, une fois par mois, j'ai recours à des séances de radiofréquence et de carboxythérapie, c'est facile, ça entretient la fermeté et ça donne une jolie peau. »

## **DEUX PEELINGS CHAQUE ANNÉE**

**Dr Nadine Pomarède, dermatologue à Paris, 49 ans Sa cosméto anti-âge** « J'utilise des actifs reconnus pour leurs propriétés anti-âge : la vitamine C, antioxydante, qui stimule la fabrication du collagène, et le Matrixyl, qui maintient l'élasticité de la peau. Je les choisis chez Ioma ou Dermaceutic. Le soir, je fais régulièrement des cures de sérum antioxydant que j'applique sous une crème. La texture de mes crèmes évolue l'hiver et l'été, mais je ne change pas de marque. Dès que je pars au soleil, je mets une protection sur le visage et les mains, que je renouvelle régulièrement. » **Ce qu'elle fait en esthétique** « Pour ne pas avoir l'air fatiguée, je fais, une fois par an, des injections d'acide hyaluronique et, tous les six mois, de toxine botulique. Pour entretenir l'ovale de mon visage, je m'offre quatre séances de Titan (une lampe à infrarouge) à la fin de l'hiver, ça raffermit l'épiderme. Par ailleurs, deux fois par an, je fais une cure de deux ou trois séances de peeling superficiel : à quoi cela sert-il de gommer ses rides si l'on n'a pas un joli teint ! Le peeling reste pour moi le soin numéro un pour entretenir l'éclat de la peau. »

## **DE LA TOXINE BOTULIQUE DANS LES RIDES DU FRONT TROIS FOIS PAR AN**

**Dr Marianne Prévot, chirurgien plasticien à Genève, 46 ans**  
**Sa cosméto anti-âge** « J'ai toujours privilégié le confort et l'hydratation. J'aime bien aussi les actifs antiradicalaires mais, pour moi, l'antioxydation, c'est avant tout d'avoir une alimentation saine et de ne pas fumer. Le matin, j'applique systématiquement un sérum suivi d'une crème sur le visage et sur le cou, plus un gel contour des yeux. Je change de produit selon la saison. En hiver, je mise sur des actifs comme l'acide hyaluronique et l'huile d'argan ; en été, sur la vitamine C. J'alterne la crème Eluage d'Avène et la gamme de soins In & Out, vendue aux États-Unis. C'est assez récent, mais je commence à fréquenter les instituts de beauté : j'y fais des nettoyages de peau, des pincements Jacquet... »  
**Ce qu'elle fait en esthétique** « Un peeling tous les deux ans, mais il faudrait que je passe maintenant à un par an. Depuis une dizaine d'années, je m'injecte de la toxine botulique dans le front. L'indication est parfaite car j'ai le haut du visage très mobile et la peau qui marque. Au départ, j'y avais recours une ou deux fois par an ; aujourd'hui, c'est trois. Il y a deux ans, j'ai fait des injections d'acide hyaluronique dans le haut des sillons nasogéniens et pour diminuer le début des cernes. Cela a très bien marché, je n'ai pas eu besoin de recommencer. Je viens juste de m'offrir un lifting du cou et de l'ovale du visage. »

## **DES CRÈMES AVEC DES FACTEURS DE CROISSANCE CHAQUE MATIN**

**Dr Lisa Airan, dermatologue à New York, âge non communiqué**  
**Sa cosméto anti-âge** « Mes trois produits favoris pour avoir une peau fraîche et jeune : la crème Roc Actif Pur au rétinol, idéale en hiver car elle n'assèche pas la peau comme la vitamine A acide, tout en favorisant un très bon renouvellement cellulaire ; TNS Complex de SkinMedica avec, comme actifs, des facteurs de croissance contre la sécheresse liée au froid ; enfin, la

brosse Clarisonic de Skin Care pour exfolier et permettre aux actifs de mieux pénétrer. » **Ce qu'elle fait en esthétique** « Une fois par an, je programme une séance de Thermage afin de tonifier ma peau au niveau de l'ovale du visage et du cou. Je mise aussi sur des injections de Sculptra pour les pommettes qui se creusent et d'acide hyaluronique pour les volumes le long de la mâchoire, mais je n'en fais pas régulièrement. Pour atténuer les rides du front, la toxine botulique, trois fois par an, reste ma technique que préférée. Enfin, pour un léger effet "lift", je privilégie les Led et, pour unifier le teint, je fais des peelings. »

## **DES SÉANCES DE RADIOFRÉQUENCE TOUS LES QUATRE MOIS**

**Dr Marie-Thérèse Bousquet, médecin esthétique à Paris, 50 ans**  
**Sa cosméto anti-âge** « J'ai toujours utilisé des produits stimulants : d'abord, la vitamine A acide, puis l'acide glycolique de NeoStrata, et, ensuite, la vitamine C de Mene & Moy. Au fil des années, ma peau s'est affinée, sa qualité a changé. Aujourd'hui, je mise encore sur la stimulation, mais moins agressive, moins irritante. En ce moment, le matin, j'aime bien The Way of Alchemy d'Hervé Herau. Ce soin contient une algue brune qui active la microcirculation et agit contre la mélanine, du bêta-glucan restructurant, des huiles essentielles de romarin et de géranium contre le stress cutané. Je n'ai jamais utilisé uniquement de simples hydratants. Le soir, je n'applique que la cure Matricium de Bioderma pour me rendre compte vraiment du résultat. Si on superpose les produits, on ne sait plus ce qui marche. Je change rarement de marque : comme je vise une stimulation profonde, je pense qu'il faut laisser aux ingrédients le temps d'agir. » **Ce qu'elle fait en esthétique** « Il y a vingt ans, j'ai commencé les injections de collagène au niveau de l'ourlet de la lèvre, dans une démarche de prévention pour éviter l'apparition des rides. Aujourd'hui, je ne fais qu'un peu d'acide hyaluronique tous les deux ou trois ans. Comme j'ai opté pour la prévention, mon visage se marque peu. Il y a dix ans,

je faisais aussi beaucoup de peelings glycoliques, des TCA légers (sans desquamation). Maintenant, je préfère la radiofréquence tous les quatre ou cinq mois. A 43 ans, après ma troisième grossesse, j'ai maigri rapidement, j'avais un visage émacié, et j'ai eu recours à de l'acide hyaluronique au niveau de la vallée des larmes. »

## **DE LA LUMIÈRE PULSÉE DÈS 35 ANS**

**Dr Sandrine Sebban, médecin esthétique à Paris, 45 ans**  
**Sa cosméto anti-âge** « Tous les matins, j'applique un soin à la vitamine C et aux acides de fruits, Facial C20 Lotion de Mene & Moy. Un soir sur deux, je reste fidèle à Mene & Moy avec Advanced Cream, concentrée en acides de fruits, que j'alterne avec un soin riche en acide hyaluronique, Hyaluron Filler d'Eucerin ou Densitium Crème Riche de SVR. L'été, je laisse tomber les acides de fruits : le matin, je mets une protection SPF 50 d'Avène et, le soir, la crème de SVR. »  
**Ce qu'elle fait en esthétique** « Entre 35 et 40 ans, j'ai adopté la lumière pulsée, avec trois séances par an. Du coup, ma peau est peu marquée. Depuis deux ans, toujours dans une optique de prévention, je programme une cure de laser fractionnel chaque année. J'ai également testé l'acide hyaluronique dans les sillons nasogéniens. Dans dix ans, si l'ovale de mon visage se relâche – plus que les rides, c'est ma crainte ! –, je me tournerai vers la chirurgie. »

## **UNE CRÈME À LA VITAMINE C**

**Dr Daphné Thioly-Bensoussan, dermatologue à Paris, 56 ans**  
**Sa cosméto anti-âge** « Le matin, j'aime bien le sérum Phloretin CF de SkinCeuticals ou la cure Matricium de Bioderma pour régénérer ma peau. Dessus, j'applique une crème avec des antioxydants ou de la vitamine C, comme Age Interruptor de SkinCeuticals ou Neovadiol GF de Vichy. Le soir, je privilégie tout ce qui est stimulant, le soin au rétinaldéhyde d'Avène, Retinol HA de Vichy ou des effets peelings légers comme celui de Glytone. Des sous, je mets le même sérum que le matin. »  
**Ce qu'elle fait en esthétique** « Tout, je crois à ce que je

fais ! J'ai attaqué la toxine botulique il y a dix-sept ans au niveau de la ride du lion, du front et du contour des yeux. Je recommence environ tous les dix mois. J'ai aussi tenté le pourtour des lèvres mais ça me gênait pour parler... Comme j'ai tendance à avoir la peau qui se "fripouille" en vieillissant, je suis une bonne cliente pour la mésothérapie : j'en fais une fois par an. Contre l'air fatigué, j'ai eu recours à des injections d'acide hyaluronique volumateur au niveau de la vallée des larmes. Enfin, une fois par mois, je fais un peeling glycolique superficiel. Et j'essaie actuellement un laser de remodelage. J'en suis à deux séances, donc, pour le moment, je ne vois pas encore la différence... Je suis tentée par la chirurgie des paupières contre le relâchement, mais ça me fait peur. »

## **DES INJECTIONS DE SCULPTRA TOUS LES TROIS ANS**

**Dr Lisa B. Cassileth, chirurgien plasticien à Los Angeles, 40 ans**  
**Sa cosméto anti-âge** « J'ai grandi à Miami et je vis aujourd'hui en Californie. Du coup, ma peau accuse les effets du soleil. J'utilise quotidiennement les produits Obagi Nu-Derm, que je combine le soir avec ceux de Tri-Luma. Ils contiennent de l'hydroquinone, un agent puissamment blanchissant qui réduit les taches brunes et les taches de rousseur, ainsi que de la trétinoïne, de la vitamine A acide, le seul actif topique qui atténue vraiment les rides et qui redonne un vrai "glow" à la peau. L'association des deux marche bien pour combattre les méfaits des rayons ultraviolets, même chez les accros au soleil. »  
**Ce qu'elle fait en esthétique**« Depuis que j'ai 29 ans, j'ai recours tous les quatre mois à de la toxine botulique pour atténuer les rides du front. J'en fais également au niveau des pattes-d'oie. Juste un peu car je ne veux pas les faire complètement disparaître, je les aime bien ! Mon traitement préféré reste le Sculptra, un produit injectable (de l'acide polylactique) qui redonne de la consistance à la peau et recrée les volumes du visage. Depuis que j'ai 30 ans, j'en fais tous les trois à cinq ans – ça ne bouge pas pendant trois ans, il ne faut donc pas se tromper au moment de l'injection. J'ai aussi fait des injections

d'acide hyaluronique (Juvederm) au niveau de l'ourlet de la lèvre supérieure pour conserver une apparence jeune. Récemment, j'ai testé mon premier traitement laser, le CO2 Dot, idéal lorsqu'on a de fines ridules mais pas de relâchement cutané. Je projette de recommencer chaque année. J'ai été rouge et gonflée pendant trois jours, mais je me suis débarrassée de la moitié de mes rides ! »

## **DE LA VITAMINE A ACIDE LE SOIR DEPUIS QUINZE ANS**

**De la vitamine A acide le soir depuis quinze ans Dr Véronique Gassia, dermatologue à Toulouse, 51 ans** Sa cosméto anti-âge « Tous les matins, je mets une crème hydratante à la vitamine C, Redermic+ de La Roche-Posay ou Facial C20 Lotion de Mene & Moy, que je troque contre une protection solaire SPF 30 en été. Pour moi, le principe actif du soir, c'est la vitamine A acide, que j'utilise depuis quinze ans. Après l'été, je fais souvent une cure de soin aux acides de fruits de chez NeoStrata, pour redonner de l'éclat à mon teint. » **Ce qu'elle fait en esthétique** « Deux fois par an, pas plus, je m'injecte de la toxine botulique au niveau du front et de la ride du lion. Quand on a, comme moi, accès à tout, il faut être vigilant pour ne pas se faire des injections tous les quatre matins ! Chaque automne, j'entame une série de quatre séances de peeling superficiel (une tous les quinze jours). »

## **UNE CHIRURGIE DES PAUPIÈRES**

**Dr Anne Le Pillouer-Prost, dermatologue à Marseille, 48 ans** Sa cosméto anti-âge « Le matin, j'applique un sérum aux antioxydants et à la vitamine C active fortement concentrée de SkinCeuticals ou d'Auriga. Je n'emets que ça. Le soir, j'aime bien les crèmes Serenage d'Avène, Substiane de La Roche-Posay ou Age Interruptor de SkinCeuticals. Si je n'avais pas la peau aussi sensible et réactive, j'utiliserais des acides de fruits en alternance le soir. Il m'arrive aussi de demander à mon assistante un peu de "cocooning" avec la Triactive de Deka, une machine qui draine et tonifie, ça améliore le

teint. »**Ce qu'elle fait en esthétique**« Depuis dix ans, je me fais injecter de la toxine botulique à faible dose par un confrère au niveau de la ride du lion et de la queue des sourcils. Il y a deux ans, j'ai fait du laser fractionné CO2 pour stimuler les fibroblastes. C'est assez costaud, et je n'ai pas encore eu besoin de répéter l'opération. Une fois tous les deux ou trois mois, je fais un peeling glycolique de chez Mene & Moy, que je laisse pauser très peu de temps en raison de ma peau sensible. J'ai également eu recours à une opération chirurgicale des paupières supérieures contre l'excédent de peau. Je pense que c'est en combinant les techniques que l'on peut obtenir un résultat naturel pour rester bien dans son âge. »