



# Bodycontouring, chaud contre froid

Chaque année, c'est la course à la minceur et les machines ne cessent de se perfectionner pour trouver la technique miracle qui va gommer les bourrelets... Tel le logiciel Photoshop !

Marie Munoz

**C**ette année c'est sûr on va y arriver ! On va retrouver cette silhouette de rêve qui nous a lâchement abandonnée avec le temps, les grossesses, les régimes à répétition, les heures passées devant l'écran ou sur le canapé ! En 2016, la fonte grasseuse se fera sous le coup de la chaleur avec SculpSure, un nouveau laser non invasif. Ou sous le coup du froid, avec la technique de la cryolipolyse qui depuis

#### NOS EXPERTS



Jean-Michel Mazer,  
dermatologue.



Marie Jourdan,  
dermatologue.



Jean-Marc Adda,  
médecin esthétique.

deux ans, remporte un franc succès... On y croit donc dur comme fer, à une seule condition... Connaître les limites et les bonnes indications de ces techniques, entretenir les résultats avec une alimentation équilibrée et une activité physique régulière...

### ÇA CHAUFFE AVEC LE LASER DERNIÈRE GÉNÉRATION

La technique est connue depuis longtemps puisque les lasers sont les valeurs sûres des centres esthétiques et dermatologiques. Mais SculpSure de

Cynosure est le premier à viser la fonte de graisse.

#### - Comment ça marche ?

Qualifié de laser hyperthermique non invasif, son faisceau de 1 060 nm a été calculé précisément pour être absorbé par les cellules adipeuses de la graisse sous-cutanée. La température oscille entre 42 et 47 degrés, une température fatale pour les adipocytes et qui provoque leur destruction. « Toutes les mesures de sécurité sont prises, puisque le laser est doté d'un système de refroidissement, qui permet de toucher uniquement les cellules visées sans brûler les tissus autour », ajoute le docteur Mazer.

#### - Comment se déroule une séance ?

Il s'agit de quatre applicateurs individuels de 24 cm<sup>2</sup> chacun fixé à une tête laser, que l'on ajuste sur la zone choisie (on peut aller jusqu'à 92 cm<sup>2</sup>). Au démarrage de la machine, on ressent un coup de chaud, rapidement atténué par un froid diffusé en surface. « Le pic de chauffe est obtenu au bout de quelques minutes, ça picote, sans douleur ni contraction », assure le docteur Jourdan... En 25 minutes, le tour est joué.

#### - Les zones

Ventre, mais aussi cuisses, bras, culotte de cheval.

#### - Pour quel résultat ?

On a peu de recul pour cette machine arrivée en France fin 2015. Mais en bénéficiant de l'agrément FDA, on sait qu'elle a déjà fait ses preuves aux États-Unis. D'après les études du constructeur, la réduction de la couche adipeuse obtenue est de 24 %. « Il semblerait qu'après trois séances, le laser ait aussi une action sur le raffermissement de la peau », confie le docteur Jourdan. Les premiers résultats sont visibles après six semaines et sont définitifs au bout de trois mois.

#### - Combien de séances ?

De une à trois, car tout dépend de la zone à traiter.

#### - Le prix :

de 750 à 1 200 € pour une zone nécessitant les quatre applicateurs.  
[www.sculpsure.fr](http://www.sculpsure.fr)

### EFFET GLAÇON AVEC LA CRYOLIPOLYSE

Apparue il y a deux ans, la cryolipolyse a depuis fait des petits. Si cette technique a fait ses preuves, gagne-t-on pour autant à tous les coups ?

#### - Comment ça marche ?

Le froid atteint les cellules graisseuses

jusqu'à 4 à 5 cm d'épaisseur. En 45 minutes, le choc thermique infligé aux cellules graisseuses va provoquer leur apoptose ou suicide cellulaire. Les adipocytes vont donc se vider, la graisse et les débris cellulaires s'élimineront au bout de quelques semaines, par voie naturelle. Le Coolsculpting bénéficie de l'agrément FDA (Food and Drug Administration, l'agence de santé américaine) et du marquage CE médical, garantissant sécurité et bonne qualité de fabrication. À noter, le Lipocontrast au marquage CE, propose un protocole différent « 10 mn de chaud, 40 mn de froid, 10 mn de chaud, pour faciliter la prise des graisses, et éviter l'effet glaçon qui peut laisser des marques », informe le docteur Adda.

#### - Comment se déroule une séance ?

La zone à traiter est aspirée par une sorte de grosse ventouse, équipée d'un extracteur de chaleur par électrodes. Les tissus graisseux gèlent en quelques minutes pour passer en dessous de zéro degré. Après la séance, on retrouve son bout de peau totalement gelé tel un glaçon géant ! Rougeurs, petits gonflements et sensation de gêne peuvent apparaître. Normalement, tout cela se résorbe dans les 15 jours.

#### - Les zones

Ventre, poignets d'amour, banane sous fessière, culotte de cheval.

#### - Pour quel résultat ?

Selon le fabricant, on perd en moyenne 20 % de cellules graisseuses en un traitement, ce qui représente de 30 à 45 % du bourrelet en moins. Trois semaines pour voir les premiers résultats et douze semaines pour apprécier l'effet final. Il semblerait que ce soit plus efficace sur une peau tonique ou jeune, la cellulite adipeuse, d'origine graisseuse, non douloureuse et qui se voit en pinçant la peau. La cryolipolyse n'aura pas d'effet sur la cellulite aqueuse liée à la rétention d'eau et à une mauvaise circulation sanguine, ainsi que sur la cellulite fibreuse très ancienne, dure et douloureuse.

#### - Le prix :

A partir de 450 € la localisation nécessitant un applicateur.

### LES AUTRES TECHNOLOGIES

On compte de nombreuses machines sur le marché, avec des promesses qui font rêver ! Si elles ont toutes des résultats incontestables en théorie, en pratique, elles peuvent sembler décevantes, en partie à cause d'un mauvais

diagnostic, d'un non accompagnement diététique et sportif, ou tout simplement parce que votre problème va toucher des graisses plus anciennes, indélébiles sans chirurgie ou des cellulites récidivantes. Notons d'une part les ultrasons, comme pour le Liposonix, qui attaquent à chaud les cellules graisseuses pour les transformer en déchets, censés s'éliminer par les voies naturelles. Pour certains, le liposonix est extrêmement douloureux. Délivré de manière pulsée cette fois ci, les ultrasons focalisés, (comme avec l'UltraShape) agissent mécaniquement (au lieu d'un effet thermique), ce qui réduit la douleur. Ici, on agit sur de petit volume et non sur l'aspect de la peau. Puis, avec la radio fréquence, on ajoute un effet rajeunissement et gommage de l'aspect cellulitique comme avec l'Exilis Elite qui associe ultrasons et radiofréquence monopolaire, VelaShape 3, qui associe radio fréquence bipolaire, lumière infra

rouge, massage profond produit par des rouleaux mécaniques. S'il ne détruit pas les graisses, il en réduit leur taille, avec un effet remodelage.

## LA RADIO FRÉQUENCE ASSISTÉE, UN EFFET TENSEUR EN PLUS !

Vénus Legacy est une alternative, ou un complément, qui offre une petite réduction en centimètres, mais surtout active le collagène pour une peau plus tonique. Une technique plus douce et idéale pour les petits relâchements.

### - Comment ça marche ?

La radiofréquence multipolaire a une profondeur de pénétration variable. À 39 degrés, elle agit sur le collagène pour un effet tenseur. Au dessus de 42 degrés, elle va réduire l'épaisseur des adipocytes. S'ajoute la technique Varipulse, qui aspire les tissus, draine, malaxe et permet d'augmenter la circulation sanguine.

### - Comment se déroule une séance ?

On est dans un protocole très différent, puisque le médecin effectue des passages en mouvement continu pendant une trentaine de minutes avec sa pièce à main, un peu comme un drainage. On ressent une légère chaleur, plutôt relaxante.

### - Les zones

Le ventre et les petits amas graisseux.

### - Pour quel résultat ?

« Cette technique ne sera pas définitive, et s'adresse à des petits amas graisseux », note le docteur Adda. Mais c'est un bon complément pour entretenir sa silhouette et tonifier la peau.

### - Combien de séances ?

On démarre avec 8 séances sur deux mois, puis on entretient les résultats une fois par mois.

### - Le prix :

95 € la séance.



## CE QU'IL FAUT SAVOIR

### - À QUI S'ADRESSENT CES TECHNIQUES NON INVASIVES ?

À celles et ceux qui fuient la chirurgie bien-sûr et qui désirent se débarrasser de bourrelets disgracieux sur le ventre, les poignées d'amour, le dos, les bras, l'intérieur des cuisses... Mais attention, si vous êtes enrobés, avec une cellulite diffuse, il y a peu de chance que ça fonctionne. Les adeptes du yo-yo vont devoir stabiliser leur poids de forme avant de se lancer. « Ces techniques s'adressent à des silhouettes sans réel souci de surcharge pondérale, mais qui affichent des petits amas graisseux, impossible à déloger avec du sport ou un régime », conclut le docteur Mazer.

### - TOUTES LES CRYO SE VALENT-ELLES ?

Cryo ? C'est le mot à la mode qui sert d'argument marketing. Mais attention, de nombreuses machines

de cryolipolyse ne bénéficient d'aucune étude ni d'aucun marquage de sécurité. Ne soyez pas tentés par des machines utilisées en institut, peu performantes. C'est une méthode médicale, mieux vaut donc s'adresser à un médecin spécialisé qui saura évaluer vos besoins et poser le bon diagnostic.

### - DISPARITION DES GRAISSES... POUR COMBIEN DE TEMPS ?

Seule une proportion des adipocytes sont détruits, les cellules restantes peuvent continuer à se gorger de lipides en cas de dérapages alimentaires. De plus, le professeur Max Lafontan, spécialiste de l'obésité temporise : « On renouvelle 10 % de nos adipocytes chaque année et toute destruction sera suivie d'une reconstruction compensatrice. Des cellules souches et des préadipocytes viendront remplacer les cellules tuées et former de nouveaux adipocytes. » Heureusement, un espoir

s'offre à nous : « D'après certaines études récentes\*, seule l'activité physique régulière, peut limiter l'expansion de cette récupération. » À vos baskets donc !

### - ET DEMAIN ?

Il semble que la lipolyse chimique, soit par injection d'une substance lipolytique, refasse surface sous de nouvelles formules, les anciennes étant interdites en France. Différentes études pilotes sur plus de 800 patients sont en cours pour le Lipo 202. Il s'agit de mini injections d'un composant, le salmeterol xinafoate, qui induit la vidange des lipides contenus dans les cellules graisseuses en mimant un besoin d'énergie réclamé par le métabolisme. Les cellules graisseuses ne sont donc pas détruites, mais juste amaigries. Un nouvel espoir pour la cellulite abdominale, à suivre donc.

\*The endocrin society, [jcem.endojournals.org](http://jcem.endojournals.org), J Clin Endocrinol Metab, July 2012, 97(7):2388-239.