

19 | février-mars 04 | CHF 7.-

# Beauté

information

**Médecine esthétique,  
réalisez vos rêves**

**Oh! les fesses**

**Attention obésité**

**Soins, mode, look...  
Révélation de saison**

## Printemps acidulé

## Haut les fesses

Trois millions de dollars, c'est le cours des fesses les plus chères du monde, celles de l'actrice chanteuse Jennifer Lopez. Meilleurs plans pour remonter la cote des nôtres.

par Viviane Scaramiglia

Trop grosses, accompagnées d'une culotte de cheval, trop flasques avec l'âge ou après un amaigrissement, disproportionnées par rapport au haut du corps, trop bombées ou pas assez, les fesses comptent parmi les préoccupations N° 1 des femmes. Et même si c'est plus rare, les hommes aussi se sentent concernés.

### Programme muscles

Pour les remonter, les bomber, éliminer la cellulite mais sans enlever les volumes, le problème est de renforcer les muscles fessiers (les grands, les moyens et les petits) trop peu sollicités par nos activités sédentaires. Programmés par un bon coach, les exercices physiques spécifiques et l'entraînement sur machines en salle doivent être faits très régulièrement si l'on veut améliorer et maintenir sa silhouette. Côté machines, vélo, grandes foulées sur tapis roulant, stair-master... Côté gym, attention aux charges additionnelles trop importantes pour ne pas trop gonfler les muscles. Entre les séances au club, faites votre petit programme d'exercices quotidiens et de la marche à grands pas. Côté sports, les plus efficaces pour développer ses fessiers sont la natation et l'aviron.

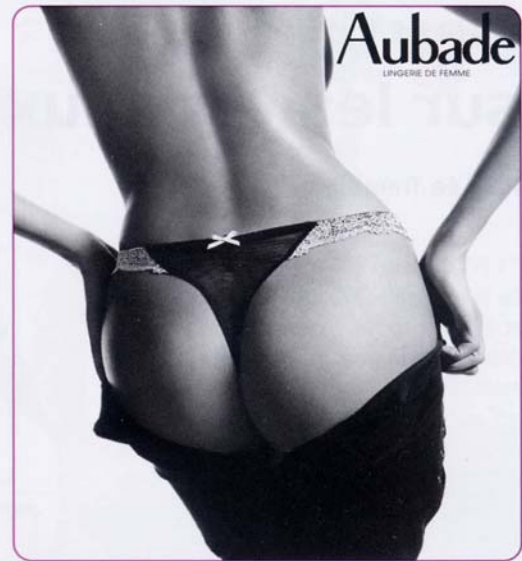
### Programme remodelage

Certaines fesses génétiquement lourdes ou qui présentent des accumulations graisseuses disgracieuses peuvent être remodelées par la liposuction, dite lipostructure. Selon le



docteur Michel Pfulg (LaClinic à Territet-Montreux) qui a récemment présidé le 5e Congrès annuel de médecine esthétique rassemblant 200 spécialistes internationaux sur la Riviera vaudoise: «Cette technique inter-

vient non sur la fesse elle-même où la graisse compacte est difficile à aspirer, mais sur le pourtour de la fesse, au niveau des hanches et de l'intérieur de la cuisse.» Il s'agit donc d'une «sculpture» dont l'objectif est de



rendre l'ensemble plus harmonieux. Elle relève d'un acte chirurgical relativement simple et efficace, toutefois réservé aux chirurgiens spécialisés en chirurgie plastique. Coût: de 8000 à 10000 francs suisses selon les cas.

### Programme body lifting

Les fesses vraiment lourdes ou très relâchées peuvent recourir au body lifting. «Il s'agit d'une chirurgie lourde, sous anesthésie générale, qui donne de bons résultats lorsque l'indication est pertinente. C'est un lifting circulaire allant du pli de l'aîne à l'autre en passant par la crête iliaque (os du bassin). Ce qui implique une cicatrice au bas de la taille, aisément camouflée par le slip.» Compter environ trois heures d'opération, quelques jours de clinique et un bon mois d'inconfort en position assise avant de retrouver une mobilité normale. Il faut de quelques mois à un an pour que la cicatrice s'estompe (ou «blanchisse» comme on dit) à satisfaction. Coût: environ 15000 francs suisses, plus le séjour hospitalier.

### Plan volume

Les avis des spécialistes restent très partagés sur la technique des implants, pratiquée depuis une dizaine d'années, mais peu utilisée malgré ce qu'en disent les médias, hormis en Amérique du Sud où elle est plus fréquente. La raison de cette réticence, comme l'explique Le docteur Michel Pfulg, réside dans «la difficulté, à cause de la nature du muscle lui-même, à placer et maintenir l'implant

dans le bas de la fesse, seule localisation pour obtenir un bon résultat esthétique. Et ce, quelle que soit la manière de le placer, sous le muscle ou sous l'enveloppe du muscle.» Les complications sont par ailleurs fréquentes: extrusion (déplacement de l'implant, et l'inconfort que cela peut entraîner) et infection. Qu'à cela ne tienne. En intervention ambulatoire, la lipostructure remplace avantageusement les implants. Il s'agit d'«injections de la propre graisse du patient, elle est donc sans risques». La dose injectée sera résorbée à 70 pour cent après six à huit semaines. Toutefois, inutile de rêver à une dose ultra: «Il est primordial qu'elle soit modérée, afin d'éviter tout risque de calcification ou de kystes graisseux». Large compensation: la lipostructure peut être répétée deux à trois fois à distance de 4 à 6 mois pour obtenir un résultat définitif. Coût de l'intervention ambulatoire: environ 6000 francs suisses.

### Plates et flasques...

Savoir qu'il est possible d'associer le body lifting avec les injections de graisse. Les trop maigres aux fesses très relâchées y trouvent leur solution: le spécialiste prendra la graisse à injecter dans les tissus résiduels du body lifting.

Savoir aussi que les recherches vont bon train: d'ici quelques années, on pourra peut-être avoir recours, en lieu et place de sa propre graisse, à l'acide hyaluronique, produit jusqu'à présent utilisé pour le comblement des rides.

### Programme coup de jeune

La mésothérapie qui consiste à mitrailler les fesses de micro-injections de doses minimales de produits allopathiques ou homéopathiques est généralement utilisée en esthétique pour lutter contre la peau d'orange, en intervenant notamment sur l'insuffisance veineuse associée à la cellulite.

Elle peut servir de «lifting de surface», autrement dit de l'embellissement de l'enveloppe de la fesse, par un effet stimulant sur le collagène qui remet la peau en tension.

### Entre face et fesses

«Il arrive un moment où la femme doit choisir entre sa face et ses fesses» disait Coco Chanel. Pour la contredire et perdre du fessier sans abîmer son visage, il s'agit de perdre du poids lentement. Les pertes de poids brutales sont fatigantes pour l'organisme et retentissent sur le visage.

### Fermes, au jour le jour:

En prévention et pour se remodeler au jour le jour, outre les massages remodelants et les drainages lymphatiques, parmi les ingrédients minceur et raffermissants, comptez avec:

- les algues, limitant le développement des cellules graisseuses,
- les produits de soins anticellulite à base de chocolat ou de caféine pour prévenir le stockage de mauvaises graisses et lisser la peau. ■