

QUELQUES TECHNIQUES

POUR CONSERVER SA JEUNESSE

Le vieillissement est un phénomène naturel auquel nous aimerions toutes échapper. S'il n'est pas encore scientifiquement possible de repousser tous les effets néfastes de l'âge, au moins quelques techniques de médecine et de chirurgie esthétique permettent-elles de conserver une apparence jeune et dynamique, passée la cinquantaine.

Le phénomène du vieillissement, point par point

La théorie la plus communément admise du vieillissement de la peau réside dans la chute progressive des tissus de la face. Comme si ces derniers se détachaient progressivement de l'os sous-jacent, provoquant ainsi la formation de rides, sillons, plis de la peau et autres relâchements cutanés et musculaires.

Cette descente progressive est un phénomène complexe englobant plusieurs mécanismes responsables. L'un des plus importants tient à l'exposition au soleil. L'action du soleil est préjudiciable aussi bien pour les couches superficielles du visage (épiderme) que pour la couche profonde (le derme), si l'exposition est continue. Des rides commencent alors à apparaître lors de la trentième année, en même temps que le taux d'œstrogènes commence à diminuer. Les fibres élastiques et les fibres de collagène diminuent et s'altèrent également. Ce phénomène naturel et très progressif peut s'accélérer sous l'effet du tabagisme et de l'abus du soleil de façon continue et sans protection adéquate.

Vers 45 ans, le renouvellement cellulaire commence à diminuer, l'épiderme se relâche lentement et les rides d'expression deviennent de plus en plus apparentes. Ces rides sont toujours en relation avec un muscle de la face et perpendiculaire à l'action de celui-ci, action réputée jouer un grand rôle dans le vieillissement du visage. La peau devient alors plus fine, moins élastique. D'autres facteurs aggravent le relâchement des tissus de la face, particulièrement si la femme a été soumise à d'importantes fluctuations de poids, comme pendant la grossesse, ou a subi d'importantes sources de stress. D'autre part, le métabolisme de base commence lui aussi à diminuer, ce qui entraîne une prise de poids plus facile, même si la femme maintient le même régime que durant sa jeunesse. On observe alors des dépôts graisseux sous le menton, sur l'abdomen, sur les hanches et les cuisses. La graisse, contrairement aux muscles, n'est soutenue que par de petits ligaments qui sont soumis à des tensions répétées et qui, au final, se relâchent, ne pouvant être remis sous tension que chirurgicalement. Ceci, associé aux dépôts

de tissus graisseux, accélère le phénomène de vieillissement du visage et l'on voit apparaître souvent bajoues et double menton. Avec le début de la ménopause, le taux d'œstrogènes chute de manière plus importante et le taux d'hormones masculines augmente. La conséquence en est une peau plus fine et plus sèche, « cassante », qui se relâche d'autant plus facilement qu'elle est associée à des dépôts de tissus graisseux. Trop d'exposition au soleil, relâchement progressif, chute des amas graisseux, relâchement des ligaments produisent ce que nous pouvons appeler un visage âgé.

L'apparition des rides

Les petites lignes superficielles sur la peau sont communément appelées rides. Ces lignes sont superficielles au début, puis avec le temps elles deviennent plus nombreuses et multidirectionnelles. Lorsque les rides sont associées à des altérations de la texture de la peau, altérations dues au soleil et à une action musculaire répétée, on les appelle rides d'expression. Lorsque les rides d'expression deviennent plus profondes et atteignent le derme, on les appelle sillons. Et lorsque la peau se relâche, on les nomme « plis » de peau. La première cause des rides est liée à l'abus d'exposition au soleil et à une action musculaire répétée. D'un point de vue thérapeutique, il est important de différencier petites rides superficielles, rides d'expression, sillons et plis de peau.

Les solutions chirurgicales

Rides d'expression et sillons répondent très bien aux nouvelles techniques de remplissage par acide hyaluronique et Botox. Quant aux plis de la peau et au relâchement, ils ne relèvent que de la chirurgie qui permettra de les remettre sous tension : blépharoplastie (chirurgie des yeux), lifting frontal (lifting du front) ou lifting cervico-facial (visage complet et le cou) sont les interventions qui corrigent efficacement les phénomènes de vieillissement, parfois associées aux techniques de comblement pour un meilleur résultat. ■

LE VIEILLISSEMENT EST-IL D'ORDRE GÉNÉTIQUE OU ENVIRONNEMENTAL ?

Deux couples mamans-filles ont accepté de jouer le jeu et se sont prêtées à une séance photos ensemble. Ces images ont été soumises au chirurgien esthétique, le Docteur Patrice Attias, afin qu'il établisse un diagnostic personnalisé du processus de vieillissement familial.



Badia et sa fille Lamia, deux belles brunes qui ont bien plus qu'un air de famille.

Le vieillissement est un phénomène naturel qui touche tout l'organisme. Ses mécanismes ne sont encore que partiellement connus. S'agit-il d'une horloge génétique prédéterminée ou est-ce le résultat de l'accumulation de dommages génomiques? Il existe aujourd'hui deux théories pour expliquer ce phénomène. La première en fait un processus inéluctable lié à l'accumulation d'erreurs dans le patrimoine génétique, du fait de l'imperfection des mécanismes de réparation de l'ADN. Une autre met en avant le caractère génétiquement programmé du vieillissement. La perte régulière de certaines séquences sur les chromosomes pourrait y participer en activant certains gènes.

La peau, organe particulier du fait de son rôle d'enveloppe, est constamment en contact avec les agressions extérieures comme le soleil, le vent, le froid, la fumée de cigarette, la pollution...

Selon une étude danoise portant sur une population de jumeaux, la part génétique du vieillissement ne serait que de 25 % alors que les facteurs environnementaux (santé, mode de vie, expositions solaires, nutrition...) représenteraient 75% des facteurs de vieillissement. Ainsi, au phénomène de vieillissement chronologique se surimposent, sur le visage surtout, les stigmates de ces agressions. Les méfaits du soleil sont appelés photovieillissement ou héliodermie. Chez la femme, le phénomène de la ménopause ajoute une composante hormonale spécifique aux altérations cutanées.

Étude sur des jumeaux

Les facteurs environnementaux et le mode de vie auraient-ils des effets plus visibles que le patrimoine génétique sur le vieillissement du visage? Selon un rapport publié en 2009 dans le journal *Plastic and Reconstructive Surgery*, il semblerait bien que oui. Sous la supervision du Dr Bahaman Guyuron, directeur du Département de chirurgie plastique des hôpitaux universitaires à la Case Western Reserve University de Cleveland, des chercheurs ont soumis à un questionnaire 186 paires de jumeaux et jumelles identiques, sélectionnés dans le cadre d'un festival. On a ensuite confié à un comité de révision des photos numériques de ces jumeaux, afin qu'il les étudie et qu'il note les différences observées à partir des caractéristiques du visage, de l'âge apparent et des facteurs associés au vieillissement. Voici les facteurs environnementaux qui, dans le cadre de cette analyse, ont supplanté les facteurs génétiques pour ce qui a trait au vieillissement du visage :

Le jumeau qui fumait avait l'air plus vieux, et plus il avait fumé longtemps, plus la différence était marquante.

Ceux qui s'étaient exposés le plus souvent au soleil, qui avaient pratiqué plus fréquemment des activités de plein air et qui n'avaient pas appliqué d'écran solaire sur leur peau paraissaient également plus vieux que les autres.

Les jumelles qui avaient suivi des traitements d'hormonothérapie avaient l'air plus jeunes et avaient une chevelure plus abondante.

Les jumeaux de moins de 40 ans ayant un indice de masse corporelle (IMC) supérieur de quatre points avaient tendance à paraître plus vieux, alors que l'on observait l'inverse chez ceux de plus de 40 ans. Toutefois, un indice de masse corporelle de huit points supérieur a été associé à une apparence plus vieille chez les jumeaux de moins de 55 ans, mais plus jeune chez ceux qui étaient plus âgés.

D'autres facteurs, l'alcool et les antidépresseurs, ont été associés à une apparence plus âgée, peut-être à cause de l'affaissement des

muscles du visage. Le divorce jouerait également un rôle dans l'apparence du visage, puisque l'on a déterminé que les participants divorcés paraissaient deux ans plus vieux que leurs jumeaux veufs ou mariés, à cause, peut-être, des soucis ou du stress auxquels ils ont été soumis.

Meriem, 50 ans et Tissy, 28 ans



« On observe une réelle ressemblance entre la maman et sa fille. En ce qui concerne l'aspect général du visage de Meriem, on peut estimer que le phénomène du vieillissement est harmonieux et que la peau garde toujours son éclat. C'est une chance

pour une fumeuse de longue date. On remarque également la forme « triangulaire » du visage de Tissy et celle plus « carrée » de sa maman, ce qui s'explique par un léger affaissement des tissus vers le bas du visage. Au niveau des yeux, il s'opère avec l'âge une modification de la forme, de l'obliquité, accompagnée d'une perte de la convexité entre le pli de la paupière supérieure et le sourcil, ce qui est un processus classique à partir de la cinquantaine, mais qui se corrige très facilement par la chirurgie.

Ces phénomènes sont dus à une petite perte d'élasticité cutanée. Tout l'art de l'opération des yeux est de redonner une convexité à la paupière supérieure et d'éviter le phénomène de « l'œil creux ». Au niveau de la paupière inférieure, on observe un léger excès de peau, l'apparition de quelques rides d'expression au niveau de la paupière et de petites pattes d'oie corrigibles au Botox. Enfin, au niveau du tiers-moyen du visage de Meriem, la légère chute de la pommette provoque une accentuation du pli nasogénien. Au niveau du cou de Meriem, on n'observe pas d'apparition de double menton, mais un léger relâchement musculaire et cutané, parfaitement normal.

En conclusion, Tissy et Meriem bénéficient d'un bon patrimoine génétique qui leur assure une belle qualité de peau. Toutes les deux ont un teint éclatant, qu'elles entretiennent certainement par une bonne hydratation obtenue par un choix judicieux de cosmétiques appropriés. Meriem entame sa cinquantième année de façon harmonieuse et ne subit pas les atteintes du tabagisme observées en général. »

Badia, 57 ans et Lamia 20 ans



« Entre la maman et sa fille, si la ressemblance n'est pas évidente au premier abord, elle existe pourtant. Lamia présente une forme de visage plus triangulaire que sa mère, ce qui s'explique par la modification de la place des tissus du visage, liée au

vieillesse. On observe également chez Badia une modification de la fente palpébrale, c'est-à-dire l'aspect de l'œil, accompagnée d'une diminution de l'obliquité et de quelques petites rides

d'expression. Une légère chute de la pommette entraîne toujours chez Badia une accentuation du pli nasogénien et un petit creux de la paupière inférieure.

Au niveau du visage, de petites bajoues font leur apparition, ce qui est normal, car les tissus ont tendance à perdre leur tonus musculaire. Les quelques kilos pris par Badia expliquent également ce phénomène. Mais l'éclat du teint reste entier, la maman ne fumant pas et n'ayant pas abusé du soleil dans sa jeunesse.

En conclusion, Lamia et sa maman ont toutes les deux une belle peau, exemptes d'imperfections notables. Il est à noter qu'à l'âge de la maman, les effets du vieillissement pourraient être beaucoup plus notables. Cette « préservation » pourrait s'expliquer par sa bonne hygiène de vie. Elle ne fume pas et ne s'expose pas abusivement au soleil, ce qui a protégé au mieux son capital jeunesse. Enfin, Badia utilise depuis ses seize ans de bonnes crèmes hydratantes qui lui ont permis d'entretenir sa peau. Un bon réflexe qu'elle a déjà transmis à Lamia. » ■



LE DR PATRICE ATTIAS

Chirurgien
esthétique à
Casablanca.

TROIS QUESTIONS AU CHIRURGIEN

Peut-on échapper au vieillissement aujourd'hui ?

Non, tout organisme vivant est soumis au vieillissement de ses cellules et personne n'en est exempté. En revanche, on ne vieillit pas de la même façon. Certaines personnes se marquent plus que d'autres. Les jeunes femmes dont vous m'avez montré les photos ont la chance de vieillir harmonieusement.

À quoi le vieillissement est-il dû ?

Plus qu'à des facteurs génétiques, ce processus est dépendant de certains facteurs environnementaux. L'abus de soleil est le premier facteur de vieillissement de l'épiderme, le tabagisme chronique est également en cause, ainsi que de fortes doses de stress, qui agissent négativement sur la peau. Il ne faut pas oublier néanmoins que le phénomène du vieillissement est tout à fait naturel.

La chirurgie esthétique peut-elle nous rendre notre jeunesse ?

Elle peut vous retirer dix ou quinze ans sans problème, mais elle ne vous rendra pas vos vingt ans. Un lifting peut être spectaculaire et rendre à votre visage une tonicité et un éclat importants. Des injections bien faites peuvent également effacer années et autres signes de fatigue. Pour le reste, tout est entre vos mains : une bonne hygiène de vie et une vision optimiste de l'existence, cela permet de rester jeune, très, très longtemps !