

VOTRE BEAUTÉ

Hors série

20
30
40
50
60
ans

cosméto
cheveux
make up
style
MÉDECINE
ESTHÉTIQUE
psy

Belle à tout âge

Profitez de vos atouts

comme Penélope Cruz, Hafsia Herzi,
Sandrine Bonnaire, Inès de La Fressange, Jane Birkin

M 08304 - 6 H - F : 3,00 € - RD



Je rêve...

L'orée de la vie adulte est l'âge de tous les possibles. Et les parents sont encore là pour aider à réaliser certains désirs. Alors, pas question de se laisser gâcher l'existence par des petites imperfections. Poils, cicatrices d'acné et autres complexes, c'est décidé, je leur tord le cou. *Par Sylvia Vaisman Illustration Sophie Bouxom*

D'une épilation définitive

Mettre une jupe ou rejoindre des amis à la piscine au pied levé, sans devoir vérifier la netteté de ses gambettes, c'est la vraie liberté. « À 20 ans, l'équilibre hormonal est stabilisé. C'est donc l'âge idéal pour envisager une épilation définitive », soutient la dermatologue Catherine Gaucher. Au laser, les meilleurs résultats sont obtenus sur les poils noirs épais (les plus voyants), car le faisceau de lumière cible la mélanine. À son contact, il se transforme en chaleur qui migre le long du poil jusqu'à la racine et détruit le bulbe pileux. Quatre ou cinq séances, espacées d'un mois, sont nécessaires. Inutile de vous précipiter au retour des vacances, quand vous êtes encore bronzée, car plus votre peau sera claire, plus le procédé sera efficace et sans risques. Bon à savoir : « Sur les poils fins et blonds, le laser est sans effet, explique le Dr Gaucher. Mon conseil : recourir à une association de radiofréquence et de lumière intense pulsée, à raison de six séances à plus d'un mois d'intervalle. » Pour les demi-jambes, comptez de 180 à 250 euros la séance ; pour les jambes entières de 230 à 350 euros.

D'une contraception sans kilo

Les gynécologues répètent à l'envi que la pilule ne génère pas de capitons, mais force est de constater que certaines stimulent l'appétit et que d'autres favorisent la rétention d'eau. Sans compter la contrainte imposée par leur prise journalière, qui engendre oublis et grossesses non désirées. Nombre de médecins continuent pourtant de la prescrire à

tour de bras, par habitude. Pourtant, d'autres méthodes contraceptives fiables adaptées aux jeunes femmes existent. Pour celles dont la vie affective est déjà stable, le stérilet est une bonne solution. « Autrefois réservé aux mères de famille, il peut aujourd'hui être posé sans problème chez une fille de 20 ans », assure la gynécologue Marianne Buhler. Les modèles au cuivre, qui existent désormais en taille mini conçue spécialement pour les petits utérus, ont l'avantage de ne distiller aucune hormone dans le corps. Mais ils accroissent souvent le volume et la durée des règles. Les stérilets hormonaux, qui libèrent localement des petites doses de progestérone, réduisent quant à eux les règles et peuvent même les supprimer. En cas de vie amoureuse instable, mieux vaut se faire poser un implant. Introduit sous la peau du bras, il délivre de la progestérone qui inhibe l'ovulation et libère du même coup du sacerdoce des règles.

D'effacer mes cicatrices d'acné

Certaines peaux marquent plus que d'autres. Même sans avoir fleuri à outrance, elles peuvent porter les stigmates de l'adolescence. N'attendez pas trop longtemps pour tourner la page, « car les cicatrices d'acné anciennes sont plus récalcitrantes aux traitements », souligne la dermatologue Catherine Gaucher. La dermabrasion laser gomme les cicatrices en une seule séance, mais exige de rester cloîtrée pendant quinze jours. « Pour les peaux claires, je préconise donc plutôt un peeling chimique profond ou un resurfacing



D'avoir le plus joli des sourires

Des dents mal alignées, qui se chevauchent ou penchent trop en avant, c'est pas top même avec un minois ravageur. Mais pas de panique. Contrairement aux idées reçues, l'orthodontie n'est pas réservée aux enfants, et les fameuses « centrales atomiques » ont vécu. Désormais, nombre de praticiens posent des bagues transparentes à des adultes pour mettre de l'ordre dans une dentition anarchique. Seul le fil en acier qui les relie est visible de l'extérieur (traitement d'environ deux ans). D'autres solutions encore plus discrètes existent. Pour des « gros travaux », l'orthodontie linguale est la plus performante. Elle repose sur le même principe que les bagues, sauf que les attaches sont collées sur la face interne des dents (comptez huit à trente mois de traitement). Pour des ajustements minimes, vous pouvez aussi opter pour le système Invisalign, des gouttières de polycarbonate que l'on retire uniquement au moment des repas. Efficace, mais un peu voyant tout de même. Bagues transparentes, de 1300 à 2000

euros par an ; orthodontie linguale, de 2000 à 4000 euros par an ; gouttières, de 4500 à 9000 euros. Un gros bémol : elles ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale.

laser. Et pour les peaux mates, sur lesquelles le peeling peut laisser des traces pigmentaires indélébiles, je conseille quelques séances de laser fractionné CO2 », indique le Dr Gaucher. Dans la majorité des cas, les résultats sont stupéfiants. Dermabrasion, de 500 à 800 euros ; peeling profond, environ 800 euros ; laser, de 300 à 500 euros par séance (en prévoir trois).

De dire adieu à mes complexes

À 20 ans, on est belle comme un cœur mais on en a rarement conscience, « car l'estime de soi fait défaut », observe Catherine Aliotta, directrice de l'Institut de formation de sophrologie. « On porte alors souvent un regard déformé sur son corps, qui altère la relation aux autres et génère beaucoup de stress. » Les exercices de relaxation et de visualisations positives proposés par la sophrologie permettent d'en finir avec ces complexes. Les cours se déroulent en deux parties : debout au début, pour un travail de respiration profonde, puis allongée pour se connecter à ses cinq sens et reprendre pleinement possession de son corps. Cinq séances suffisent généralement. Séance de groupe, de 12 à 15 euros ; séance individuelle, de 45 à 60 euros. Pour trouver un praticien : www.sophrologie-formation.fr.

De faire du sport sans avoir des épaules de déménageuse

Les nouvelles activités en piscine, c'est l'idéal pour se sculpter une silhouette de sirène. Rien à voir avec l'aquagym traditionnelle. Les coachs sportifs rivalisent d'imagination et il y a désormais des disciplines pour tous les goûts où l'on fait travailler en musique tous les muscles profonds du corps. L'aquajogging raffermi surtout les abdo-fessiers et fait perdre rapidement du poids. En courant contre la résistance de l'eau, on brûle jusqu'à 500 calories par séance. Plus amusant, l'aquabiking. Sur un vélo immergé, on pédale assise, debout, penchée en avant. Tous les muscles posturaux sont sollicités, ce qui donne à terme un très joli maintien. L'aquapalming, lui, remodèle le corps en longueur. Amusant, tonique et hyper efficace. À partir de 15 euros le cours en piscine municipale ou dans les clubs de sport dotés d'un bassin.