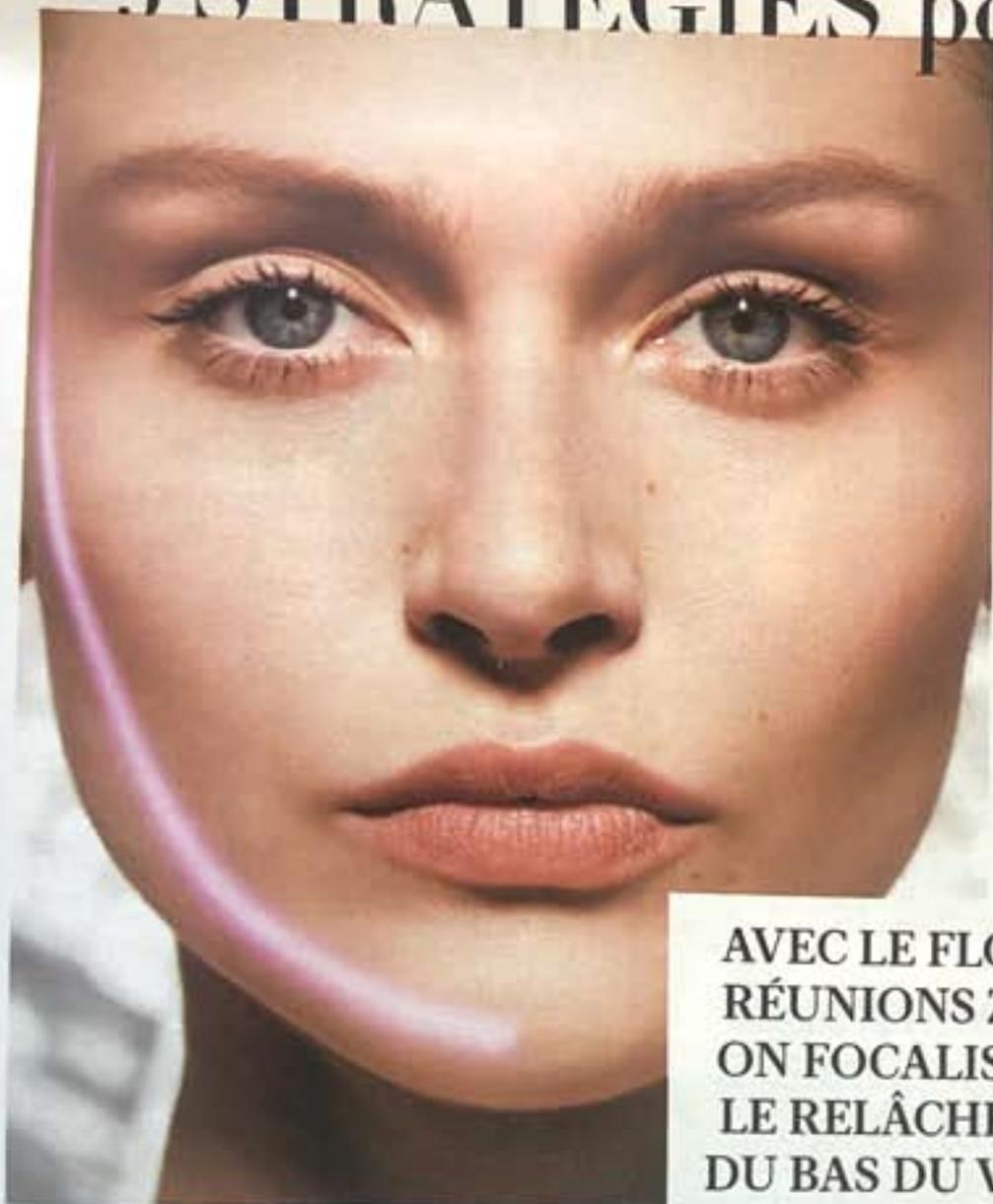


# 3 STRATÉGIES pour un bel ovale



**AVEC LE FLOT DES RÉUNIONS ZOOM, ON FOCALISE SUR LE RELÂCHEMENT DU BAS DU VISAGE. ON REDRESSE LA SITUATION.**

## STEP 1 : LE MASSAGE

Avant de s'offrir des séances entre les mains d'une pro, adopter une bonne posture s'impose. « Se tenir droite, les épaules baissées légèrement vers l'arrière, évite la mauvaise contraction des muscles », souligne la facialiste Marie Depoulain. En effet, la sollicitation répétée du muscle platysma (le muscle peaucier du cou) provoque bajoues et « cordes de dindon ». Au quotidien, la spécialiste recommande cet exercice de yoga facial : relâcher la tête complètement en arrière et rentrer ses lèvres à l'intérieur de la bouche. Ensuite, avec le plat des mains, réaliser des lissages fermes du décolleté et des trapèzes vers les mâchoires, puis des petits battements sous le menton avec le dos des doigts.

## STEP 2 : LASER ET INJECTIONS

« On dispose de plusieurs techniques qui donnent de bons résultats sur un début de relâchement, constate la Dr<sup>e</sup> Véronique Gassia. Les lasers fractionnés, la radiofréquence et les ultrasons focalisés stimulent la synthèse de collagène et retendent naturellement la peau. Seule condition, ne pas avoir de relâchement musculaire. » L'autre option, ce sont les injections de comblement de part et d'autre de la bajoue pour recréer un ovale bien dessiné. Attention à ne pas en abuser, au risque d'alourdir le bas du visage. « Je ne recommande pas

si la ptôse est trop importante », précise la dermatologue. L'alternative pour remonter plus radicalement les traits, ce sont les fils tenseurs, qui se résorbent au bout d'un an. Quant au double menton, s'il est dû à une surcharge graisseuse la cryolipolyse est tout indiquée.

## STEP 3 : LE BISTOURI

« Quand le relâchement est trop important, seul le lifting est efficace », explique le Dr Jérôme Paris. Ce n'est pas forcément une question d'âge, mais de qualité de peau. « Aujourd'hui, on pratique le minilifting cervical. On tire très peu les tissus, et ça ne change pas radicalement le visage », rassure le chirurgien plasticien, qui conseille de procéder graduellement pour donner l'illusion « de ne pas vieillir ». Les sutures, discrètes, se font derrière les oreilles à la lisière des cheveux. Quant un double menton s'ajoute à la perte d'ovale, il est possible d'associer la liposuction, s'il s'agit d'amas graisseux ; ou de faire une remise en tension de la zone sous-mentale, si la peau est très distendue.

## SOINS PROFIL NET

- ◆ **POUR RAFFERMIR** : Sérum Concentré Fermeté Sisleya, Sisley, 383 € ; Sérum redensifiant intense, Holidermie, 110 €.
- ◆ **POUR DÉGONFLER** : V Shaping Facial Lift, Clarins, 69 €.
- ◆ **POUR LIFTER** : Masque stretch ovale parfait, Sothys, 6 € l'unité ; Cure Remodelante Effet Lift, Dr. Pierre Ricaud, 65 €.

PAR CLAIRE DHOUILLY