

Le féminin qui fait du bien

santé

magazine

Cahier
nutrition
19 PAGES

**-3 KILOS
EN 2 SEMAINES**
Détox
de printemps
Nettoyer son foie
et s'alléger

**ALIMENTATION
ANTICANCER**
Mieux manger,
c'est se protéger

**Arthrose, sclatque,
migraine, fibromyalgie...**
Ne pas laisser la
douleur s'installer

SOMMEIL

Changement d'heure
horaires décalés...
**Comment bien supporter
les changements de rythme ?**

**Reflux, digestion lourde,
intestin irritable...**

RHUME DES FOINS

Soulager vite et bien
conjonctivites et rhinites

STOP AUX MAUX DE VENTRE !

PHYTO

Que valent
les fleurs de Bach ?

- 25 conseils pour les calmer
- Les aliments à éviter
et ceux à privilégier

TEST

Évaluez votre
résistance au stress

**4 EXOS D'OSTÉO CONTRE
LES ACOUPHÈNES**

M 05665 - 532 - F: 2,90 € - RD



Nos experts



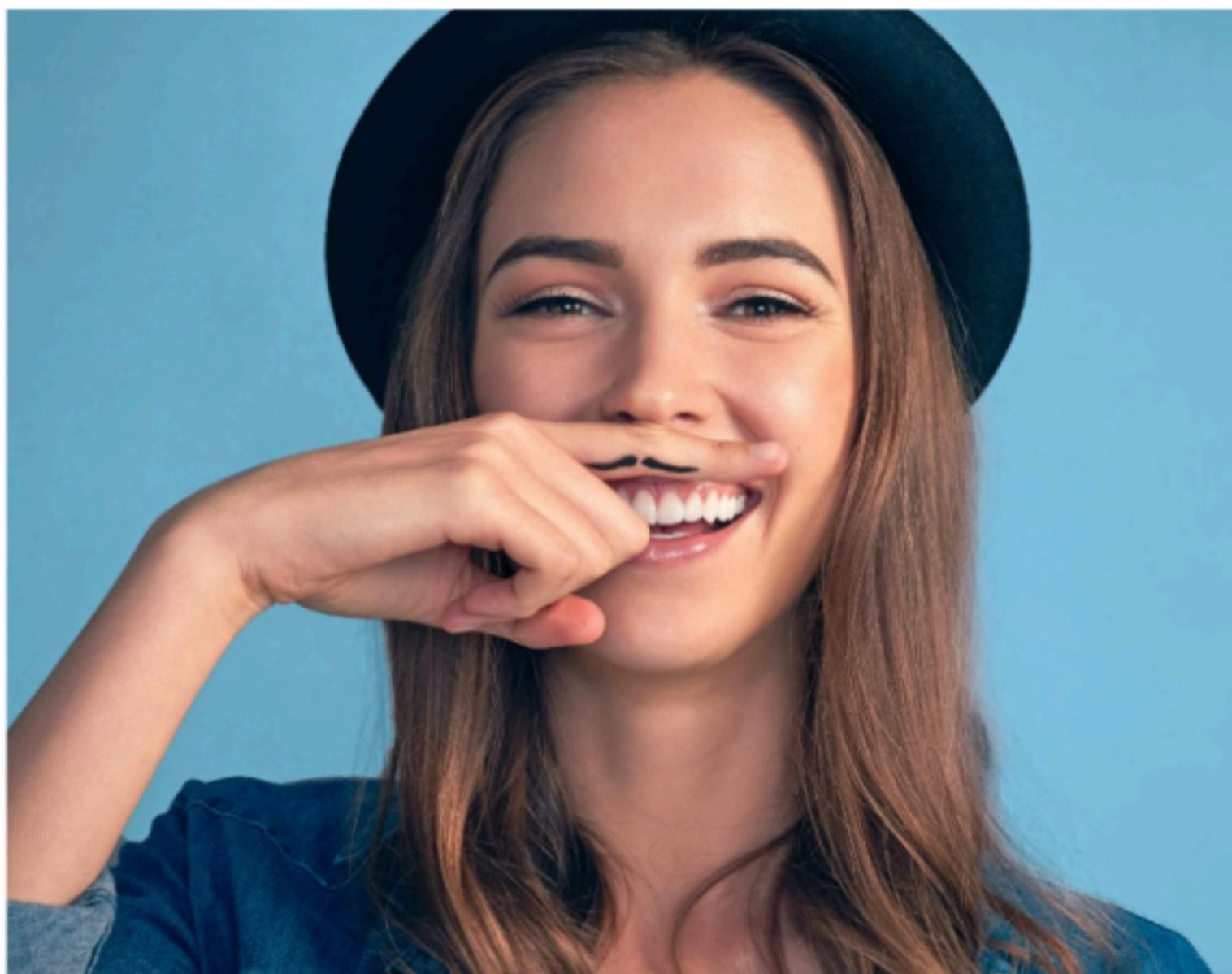
Dr Marie-Thérèse Bousquet
médecin
esthétique



Dr Jean-Michel Mazer
dermatologue,
ancien
président du
Groupe Laser,
membre
fondateur de
la Société
française de
dermatologie



Dr Vincent Penna
médecin
esthétique



L'épilation électrique, une bonne option pour le visage

Un peu oubliée ces dernières années, cette technique revient en force pour éliminer les poils que les autres méthodes ne parviennent pas à ôter. Zoom sur ce procédé particulièrement adapté pour épiler le visage.

CÉLINE MOLLET

Qu'est-ce que c'est exactement ?

Cette technique d'épilation par électrolyse (l'électricité engendre une réaction chimique) consiste à insérer un microfilament dans le follicule pileux et à envoyer un courant électrique pour détruire définitivement le poil. Avec cette méthode, le praticien élimine les poils un à

un, ce qui rend le procédé long et minutieux. Les nouvelles machines ont toutefois permis de réduire le temps d'impulsion (quelques millièmes de secondes sur certains appareils comme Apilus). Le processus se veut plus rapide et moins douloureux. « Il n'y a plus besoin d'appliquer de crème anesthésiante au préalable. Certains trouvent même cela

moins douloureux que le laser », explique le Dr Vincent Penna.

Comment ça se passe ?

Le médecin insère le microfilament dans le follicule, jusqu'au bulbe. Plus fin qu'une aiguille, celui-ci propage l'impulsion électrique : cette énergie crée un effet thermique et détruit le bulbe du poil. Ensuite, le médecin extrait le poil à la pince,

sans l'arracher puisque sa racine est déjà détruite. S'il était en phase de croissance, le poil ne repoussera plus. Mais il faudra renouveler l'opération sur les autres poils qui sont en phase de repos (catagène) ou de chute (télogène).

Pour quelles zones ?

L'épilation électrique est très bien adaptée aux petites zones comme le dessus des lèvres ou le menton, aux poils fins comme le duvet, et aux poils clairs (blancs ou roux), qui ne peuvent être traités par le laser ou la lumière pulsée. C'est une technique efficace pour les retouches, car elle élimine les poils que la lumière pulsée ou le laser ne sont pas parvenus à faire disparaître. « C'est aussi une manière d'éviter les lésions au niveau de l'épiderme, les risques

de pigmentation ou de cicatrices sur les peaux foncées », ajoute le Dr Marie-Thérèse Bousquet. En revanche, elle n'est pas conseillée sur une large zone. Et sur les aisselles, c'est très délicat : « Les poils y sont nombreux, poussent en oblique et il est difficile de faire pénétrer le microfilament dans l'orifice », souligne le Dr Jean-Michel Mazer.

Quelles sont les suites ?

Pas de croûtes, mais des rougeurs sont possibles. Elles disparaissent dans les heures qui suivent la séance.

Pour quels résultats ?

L'épilation électrique est une épilation durable pour laquelle on a du recul, mais qui demande du temps. Ainsi, pour traiter un duvet au-dessus de la lèvre, une séance

de "nettoyage" élimine les poils en phase de croissance. Après quelques semaines, le médecin procède à une deuxième séance. Deux autres séances peuvent être nécessaires. « Les femmes de plus de 60 ans peuvent avoir besoin de moins de séances, car leur cycle pileux est plus lent et leur capacité à recréer un bulbe est moindre », dit le Dr Mazer.

Quelles contre-indications ?

Les séances ne peuvent être pratiquées sur les femmes enceintes et les porteurs de pacemakers. Elles sont aussi à éviter en cas de poussée d'eczéma, de dermatose, d'infections locales sur la zone à traiter ou de folliculite. Mieux vaut ne pas faire de séances juste avant l'exposition solaire.

QUELLES DIFFÉRENCES AVEC LES AUTRES TECHNIQUES ?

Les médecins préfèrent le plus souvent les lasers aux lampes, car ils sont plus spécifiques, et l'épilation électrique pour les petites zones ou les poils clairs.

	Le principe	Les avantages	Les inconvénients	Le prix
L'épilation électrique 	Elle envoie un courant électrique dans chaque bulbe pileux pour détruire les poils un à un.	Vraiment définitive, et efficace sur tous les types de poils. Pas de risque de repousse paradoxale.	Adaptée seulement aux petites zones.	Environ 45 € les 15 minutes, pour traiter 150 à 200 poils. Pour un duvet au-dessus des lèvres, la première séance peut durer 1 à 2 heures.
Le laser 	Son faisceau lumineux cible la mélanine pour détruire le bulbe pileux.	Élimine définitivement un maximum de poils et sur une large surface.	De 10 à 15 % des poils subsistent en moyenne. Inefficace sur les poils clairs. Il peut engendrer une repousse paradoxale sur les zones hormono-dépendantes (visage, cuisses, aréoles...).	À partir de 90 € la séance pour les aisselles, 280 € pour les demi-jambes. Compter environ 5 à 6 séances espacées de 6 à 12 semaines.
La lumière pulsée 	Sa lumière cible la mélanine du poil et se transforme en chaleur pour "endormir" le bulbe pileux et bloquer la repousse du poil.	Elle s'apparente davantage à une épilation durable. Affine les poils.	Moins puissante que le laser, elle n'élimine pas tous les poils.	À partir de 80 € la séance. Compter 7 à 8 séances espacées de 6 semaines.