



CHIRURGIE ESTHÉTIQUE

- QUELLES SONT
LES CHIRURGIES
ESTHÉTIQUES LES
PLUS POPULAIRES
- COMMENT CHOISIR
LE BON CHIRURGIEN
- LES NOUVELLES
TENDANCES
- LA CONVALESCENCE
APRÈS UNE
CHIRURGIE

► Palmarès des chirurgies esthétiques les plus populaires

LA RHINOPLASTIE

Cette chirurgie esthétique vise à modifier la forme du nez, notamment en remodelant le cartilage et/ou les os de l'appendice nasal. Elle peut éliminer une bosse, amincir la pointe, corriger une déviation, rétrécir un os trop large, rapetisser des narines trop larges, etc. « Cette opération se fait généralement par les voies d'accès naturelles, c'est-à-dire à travers les narines, de façon à cacher les cicatrices », explique le Dr Léonard Bergeron, chirurgien plastique et esthétique certifié à la Clinique Andromède et professeur adjoint de clinique à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

L'AUGMENTATION MAMMAIRE

Cette intervention chirurgicale (aussi appelée addition mammaire) permet d'augmenter le volume des seins en y introduisant des prothèses. « Pour mettre la prothèse en place, on fait généralement une petite incision très discrète dans le pli sous le sein, ou parfois dans le creux axillaire ou au pourtour de l'aréole », énonce le Dr Bergeron. La prothèse est ensuite introduite derrière la glande mammaire ou

le muscle pectoral. « Très sécuritaires, les prothèses actuelles permettent d'obtenir des résultats naturels et harmonieux », affirme le chirurgien plastique.

LE REDRAPAGE DES SEINS

Cette chirurgie esthétique (aussi appelée mastopexie) est tout simplement un lifting des seins. « L'intervention a pour but d'améliorer l'apparence de la poitrine, en enlevant le surplus de peau et en déplaçant l'aréole et le mamelon afin qu'ils soient à nouveau situés au centre du sein », indique le Dr Bergeron. Cette intervention est indiquée chez les femmes qui présentent une ptose mammaire, c'est-à-dire des seins tombants (à la suite d'un amaigrissement, de plusieurs grossesses, etc.). « Cette chirurgie peut être combinée à une augmentation ou à une réduction mammaire », ajoute le spécialiste.

LE REDRAPAGE DES PAUPIÈRES

Ce traitement, connu sous le nom de blépharoplastie, sert à supprimer le surplus de peau des paupières supérieures et à éliminer

les poches graisseuses sous les yeux, qui donnent une apparence fatiguée et un regard cerné. « Il permet aux gens de retrouver un regard plus jeune et plus reposé », souligne le Dr Bergeron.

LE LIFTING FACIAL

Cette opération chirurgicale (aussi appelée rhytidectomie ou facelift) vise à donner au visage et au cou un aspect plus jeune et des contours plus agréables. Elle permet de diminuer le relâchement de la peau en remontant et en resserrant les tissus sous-cutanés, de redéfinir le rebord de la mâchoire, d'enlever les « bajoues » et/ou d'atténuer les rides de la marionnette. « Les plus récentes techniques donnent des résultats naturels sans changer la forme du visage », assure le chirurgien plasticien.

L'ABDOMINOPLASTIE

Cette intervention chirurgicale permet de resserrer la peau trop flasque du ventre, de retirer l'excès de graisse, de rapprocher la musculature abdominale et d'atténuer les vergetures, de façon à améliorer l'apparence et le profil de l'abdomen. « Cette chirurgie esthétique est très populaire

auprès des femmes qui, à la suite d'une ou de plusieurs grossesses et/ou d'une perte importante de poids, se sont retrouvées avec un tablier adipeux, mais elle est aussi répandue chez les hommes », précise le Dr Bergeron.

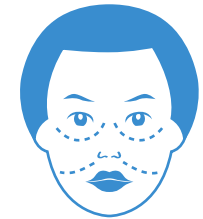
LA LIPOSUCCION

Cette technique chirurgicale (aussi appelée liposculpture) consiste à aspirer, à l'aide de microcanules, les amas de graisse superflus sous la peau afin de redonner un contour plus harmonieux. « Les zones les plus fréquemment traitées sont le ventre, les flancs ou poignées d'amour, la culotte de cheval, l'intérieur des cuisses, le contour des genoux, le cou ou double menton », indique le Dr Bergeron. Cette chirurgie est recommandée pour les gens qui ont un dépôt graisseux localisé. « Il ne s'agit pas d'une méthode pour perdre du poids », insiste le chirurgien plasticien.

LE REDRAPAGE DES BRAS

Cette méthode chirurgicale (aussi appelée brachioplastie) vise à retendre et à raffermir la peau qui pend sous le bras, entre le coude et l'aisselle. « Comme la mode

est aux vêtements sans manches, cette intervention est de plus en plus populaire », mentionne le Dr Bergeron. La cicatrice est discrète puisqu'elle se trouve à l'intérieur du bras et se termine dans l'aisselle.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe des interventions esthétiques qui s'adressent spécifiquement aux Asiatiques telles que la rhinoplastie avec implant pour affiner le nez, la blépharoplastie asiatique pour agrandir les yeux, la réduction des pommettes et la résection des angles de la mâchoire pour adoucir le visage.

► Comment choisir son chirurgien esthétique ?

Bien choisir son chirurgien est le gage d'une chirurgie esthétique réussie. Aussi, est-il important de s'adresser à un véritable professionnel. Mais entre les forums de discussion sur Internet, les conseils de vos amis et les publicités séduisantes, comment trouver le bon ? « D'abord, il faut s'assurer que le médecin est bien un chirurgien », affirme le Dr Éric Bensimon, président de l'Association des spécialistes en chirurgie plastique et esthétique du Québec (ASCPEQ). Il faut en effet savoir que, au Québec, tout médecin diplômé, avec ou sans formation chirurgicale, peut faire des chirurgies esthétiques. « Autrement dit, n'importe quel médecin peut se lancer dans la pratique de la chirurgie esthétique sans aucune formation en chirurgie ou avec une formation rudimentaire », indique le président de l'ASCPEQ. « Ensuite,

il est préférable de s'adresser à un chirurgien spécialisé et certifié en chirurgie plastique et esthétique », poursuit le Dr Bensimon. Cela signifie alors que le médecin a complété un minimum de cinq années de formation postdoctorale en chirurgie plastique et esthétique et qu'il a réussi tous les examens. Pour savoir si le médecin que vous souhaitez consulter est bel et bien un chirurgien plastique et esthétique certifié, vous pouvez contacter ou consulter l'annuaire en ligne des organismes suivants : le Collège des médecins du Québec (514-933-4441 ; 1-888-MEDECIN ; www.cmq.org), le Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada (1-800-668-3740 ; www.royalcollege.ca) ou l'ASCPEQ (514-350-5109 ; www.ascpeq.org). Ceci vous assure aussi qu'il maintient ses compétences de façon régulière et diligente dans son domaine.

Une fois cela fait, vous avez tout intérêt à consulter deux ou trois chirurgiens avant de faire votre choix. Assurez-vous que le chirurgien choisi est bien à l'aise avec l'opération que vous désirez et, surtout, qu'il la pratique souvent. Prenez le temps de lui poser beaucoup de questions afin de vous assurer de la qualité des traitements dispensés (Quelle technique utilise-t-il ? Quels sont les risques de l'intervention ? À quoi devez-vous vous attendre comme résultat ? ...). N'hésitez pas à vous fier aux recommandations d'amis ou de parents, surtout s'ils ont déjà été traités et qu'ils sont satisfaits. Enfin, soyez à l'écoute de votre intuition. Il doit exister une excellente communication entre le chirurgien et vous. Vous devez vous sentir confortable et en sécurité avec lui.



Le rôle de l'ASCPEQ

L'Association des spécialistes en chirurgie plastique et esthétique du Québec (ASCPEQ) regroupe plus de 120 chirurgiens spécialisés en chirurgie plastique et esthétique. « Le rôle de l'ASCPEQ auprès du public est de s'assurer que la population a accès à des médecins dûment certifiés en chirurgie plastique et esthétique », explique le président de l'ASCPEQ le Dr Éric Bensimon. Ainsi, si vous cherchez un chirurgien certifié en chirurgie plastique, vous pouvez visiter la section « Trouver un chirurgien » sur le site Internet de l'organisme

au www.ascpeq.org. De plus, afin de garantir la qualité des soins offerts à la population, l'ASCPEQ met l'accent sur l'éducation médicale continue des chirurgiens plastiques et esthétiques en offrant des activités scientifiques de qualité et agréées. « Tous nos membres doivent suivre annuellement des formations afin de maintenir à jour leurs compétences », assure le président.

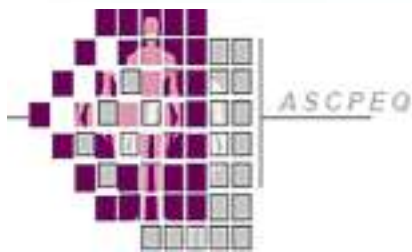
VOTRE CHIRURGIEN PLASTIQUE EST-IL VRAIMENT UN CHIRURGIEN PLASTIQUE CERTIFIÉ ?

WWW.ASCPEQ.ORG

Votre chirurgien plastique est-il vraiment un chirurgien plasticien certifié?

Les chirurgiens plastiques sont les seuls médecins formés spécifiquement en chirurgie plastique et esthétique, ce qui en fait les plus aptes à réaliser les interventions souvent délicates en chirurgie plastique et esthétique. L'Association des spécialistes en chirurgie plastique et esthétique du Québec est le seul organisme reconnu regroupant les chirurgiens plastiques du Québec.

En consultant le bottin de nos membres, vous pouvez vérifier si votre chirurgien est bel et bien certifié en chirurgie plastique et esthétique – www.ascpeq.org



► La convalescence après une chirurgie esthétique

Subir une chirurgie esthétique demande généralement une période de convalescence. « Cette étape est très importante, car le corps a besoin de soins, de temps et de repos pour guérir », explique Christina Bernier, chirurgienne plastique et esthétique à la clinique Agatha à Montréal et à l'IM3R à Trois-Rivières. Après la chirurgie, plusieurs processus cellulaires s'enclenchent pour cicatriser et régénérer les tissus. « En ne prenant pas au sérieux cette période où le corps est en plein processus de guérison et en ne suivant pas les consignes reçues, le patient risque de se retrouver avec de gros problèmes postopératoires », assure la chirurgienne plastique. On peut entre autres ouvrir une plaie qui n'est pas cicatrisée, ce qui peut laisser des cicatrices plus larges, voire disgracieuses. Aussi, est-il important de suivre à la lettre les directives données par le médecin concernant les différents aspects de la convalescence tels que les soins d'hygiène, les activités à éviter, les médicaments et substances à proscrire et le retour à la vie normale. Même si chaque chirurgie esthétique exige une convalescence spécifique, certaines règles générales peuvent s'appliquer. Voici donc quelques informations utiles :

La cigarette : « Il est recommandé de ne pas fumer six semaines avant et six semaines après l'intervention chirurgicale », affirme Christina Bernier. Les substances toxiques contenues dans le tabac ont un impact négatif sur la circulation sanguine, ce qui nuit à la cicatrisation. Les substituts nicotiniques (Nicorette ou autres) sont également contre-indiqués durant cette période, car ils ont le même effet nocif que la cigarette sur la circulation sanguine.

Les médicaments : « Il faut éviter de prendre des médicaments à base d'aspirine, ainsi que des médicaments anti-



inflammatoires, 10 jours avant et après la chirurgie, car ils éclaircissent le sang et peuvent, par conséquent, induire des saignements », mentionne la chirurgienne plasticienne. Les produits naturels sont aussi généralement à proscrire, car ils peuvent avoir un effet similaire.

L'alcool : « Comme le fait de mélanger de l'alcool à des médicaments peut provoquer des réactions imprévisibles, mieux vaut donc éviter totalement l'alcool pendant les deux semaines qui suivent l'opération », souligne l'experte.

Les exercices physiques : « De façon générale, les efforts intenses sont à éviter pendant six semaines après une chirurgie esthétique pour éviter de provoquer un saignement aigu et de mettre de la tension sur les cicatrices », indique la spécialiste. Il est ensuite conseillé de reprendre l'activité physique de manière progressive.

Les vêtements compressifs : Un vêtement de compression

postopératoire (soutien-gorge, bas, gaine abdominale, mentonnière, etc.) est exigé pour certaines chirurgies esthétiques. Ce dernier doit être initialement porté 24 heures par jour, et ce, pour plusieurs jours, voire plusieurs semaines, selon la chirurgie. « Cette directive est très importante, car elle diminue l'enflure et favorise l'adhésion des tissus, notamment lors des procédures de liposuction », précise l'experte. Dans le cas d'une chirurgie mammaire, le soutien aide à diminuer la tension sur les cicatrices. « Si cette directive n'est pas suivie, elle peut laisser des imperfections telles qu'un œdème prolongé, des irrégularités ou des cicatrices plus larges », poursuit-elle.

Les compresses froides : « Pour les chirurgies du visage, on recommande d'appliquer des compresses froides 10 à 15 minutes toutes les deux heures pendant les 48 premières heures afin de diminuer l'œdème et les ecchymoses », affirme Christina Bernier.