



# Compléments alimentaires et chirurgie esthétique ?



**DOCTEUR  
FRÉDÉRIC  
BRACCINI**

Chirurgie plastique de la face (Nice).  
Directeur scientifique  
du congrès FACE2f@ce,  
[www.face2facecongress.com](http://www.face2facecongress.com)  
25-26 septembre 2015  
au Palais des festivals  
de Cannes

**L**a médecine et la chirurgie esthétique sont en perpétuelle évolution, avec pour objectif une simplification des procédures de traitement et l'optimisation de la qualité des soins. Aujourd'hui, les patients souhaitent des actes quasi « invisibles » avec des suites très simples et une reprise de leur vie professionnelle la plus précoce possible.

Dans cette perspective, le marché des compléments nutritionnels en fort développement depuis quelques années ne peut plus être ignoré dans la pratique médicale au regard des résultats des études comme Suvimax. En médecine et en chirurgie esthétique, ces produits facilitent les suites opératoires. La synergie de ces principes permet de favoriser la cicatrisation, de réduire l'œdème et l'inflammation et, par conséquent, de diminuer les suites opératoires sans aucun effet secondaire.

Pour être belle et en bonne santé, la peau nécessite une attention quotidienne avec un apport en micro-nutriments afin d'assurer ses fonctions physiologiques ou biologiques. Elle possède le privilège de se nourrir par voie orale et topique pour assurer ses processus (réparation...).

## Contrôler le stress oxydatif

Si la cosmétologie moderne permet d'espérer un ralentissement des processus de vieillissement et une accélération des phases de récupération post-opératoire, elle doit être complétée avec une approche en micro-nutrition et en phytothérapie. En effet, notre alimentation nous apporte un surcroît de calories avec des aliments pourtant « vides » de nutriments, entraînant carences en vitamines, minéraux ou acides aminés.

La micro-nutrition pallie non seulement les déficits en micro-nutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels) mais vient aussi compenser les excès en métaux lourds,



ALTOPRESS/PHOTOLITO / CHASSENET/BSIP

actes thérapeutiques qui augmentent la production de radicaux libres et altèrent ainsi la cicatrisation. Pour lutter contre cette dégradation excessive (inflammation), il est recommandé d'augmenter sa consommation d'antioxydants tels que le  $\beta$ -carotène (provitamines A), l'acide ascorbique (vitamine C), le tocophérol (vitamine E), les polyphénols et le lycopène. Ceux-ci incluent les flavonoïdes (très répandus dans les végétaux), les tanins (dans le cacao, le café, le thé, le raisin, etc.), les anthocyanes (notamment dans les fruits rouges) et les acides phénoliques (dans les céréales, les fruits et les légumes).

### Principes actifs

De nombreux principes actifs permettent de limiter l'inflammation et/ou d'activer les propriétés tissulaires cicatricielles après les actes de médecine et de chirurgie esthétique notamment.

Le curcuma contient un principe actif, qui agit comme antioxydant très puissant. La bromélaïne (extraite de l'ananas) est une enzyme efficace pour réduire l'inflammation, les œdèmes et la douleur. Elle permet également de dissoudre les caillots sanguins. La papaïne possède une action anti-inflammatoire qui contribue à la résorption des œdèmes douloureux. Le zinc ou plutôt le manque de zinc, 7 % de la population est en dessous de la limite de carence admise, a des conséquences négatives sur la réparation tissulaire et la cicatrisation. Les vitamines A, C, E ont des propriétés antioxydantes. La vitamine B1 tient un rôle essentiel en intervenant dans la transformation du glucose en énergie. En effet, après un traumatisme, les besoins sont plus importants de par l'accélération du métabolisme. Dans notre pratique, la micro-nutrition et la phytothérapie complètent l'approche de la médecine et de la chirurgie esthétique, en simplifiant la planification et les suites de nos procédures techniques de façon incontestable. ■

radicaux libres et graisses saturées.

La phytothérapie s'appuie quant à elle sur les effets thérapeutiques des plantes. L'association de certaines plantes, vitamines et oligo-éléments peut jouer un rôle important dans toutes les phases de la cicatrisation et constitue une aide indispensable dans la prophylaxie. Elle impacte également la prise en charge des suites opératoires : diminution des œdèmes et ecchymoses post-opératoires, prévention des réactions granulomateuses après comblement, etc.

Un paradoxe du métabolisme de la vie sur Terre réside dans le fait que les êtres

vivants ont besoin d'oxygène pour assurer leur existence alors que cet oxygène est une molécule hautement réactive qui produit des dégradations sur eux via les radicaux libres. L'organisme est normalement préparé pour lutter contre ces effets, mais, dans certaines circonstances, l'équilibre est rompu, le stress n'est plus « maîtrisé ». Les dégâts liés alors à ce stress s'installent et provoquent le vieillissement.

Par exemple, la durée de vie de l'acide hyaluronique utilisé pour combler les rides dépend du stress oxydatif qu'il peut subir. Il en est de même lors des