Le féminin qui fait du bien AVRIL 2015 N 472 - 2,80 € santemagazine.fr en 3 semaines HanchesFesses SOULAGER UN Culotte de cheval MAL DE DOS naturellement

SANS REPRENDRE

LE RHUME DES FOINS

TEST

QUEL EST VOTRE RISQUE CARDIOVASCULAIRE?

CELLULITE & PEAU D'ORANGE A 30, 40, 50 ANS +

Les meilleures stratégies pour s'en débarrasser

SPASMES TROUBLES DIGESTIFS..

Rétablir l'équilibre

Alimentation, probiotiques, traitements...

> **PESTICIDES QUELS SONT** LES VRAIS RISQUES ?





10 QUESTIONS À JUNE SE POSER AVANT DE REFAIRE SON JUNE DE REFAIRE

Le nez signe le caractère et quand il est source de complexe, il est impossible à cacher. Les réponses esthétiques doivent toujours prendre en compte le paramètre psychologique. Clara Ousset-Masquelier

Nos experts



Dr Frédéric Braccini chirurgien de la face et du cou, président de la SAMCEP¹



Dr Olivier Gerbault chirurgien esthétique, professeur auprès de l'ISAPS²

n nez que l'on ne supporte plus peut gâcher la vie. Marie, 33 ans, en a fait l'expérience : « Quand je m'installais à une table de restaurant, je faisais en sorte de me mettre dans l'angle où mon nez serait le moins visible. Chaque photo était un supplice. Je me suis fait opérer le nez il y a quatre ans, et ma vie a changé. » Une rhinoplastie engage toute la personnalité. Voici 10 questions à se poser avant de décider d'une telle opération.

À QUEL ÂGE DÉCIDER DE L'OPÉRATION?

L'opération est possible quand le visage a terminé sa croissance osseuse et cartilagineuse, vers 16-18 ans. « Ceci est un âge théorique, précise le Dr Gerbault. Car reste la maturité psychologique. Je peux exceptionnellement opérer une adolescence de 14 ans, avec l'accord des parents, si le nez pose un réel problème psychologique. »

2 COMMENT CHOISIR SON CHIRURGIEN?

Il faut prendre au minimum deux avis différents, et vérifier la réputation du chirurgien en se fiant au bouche-à-oreille. Le praticien doit être expérimenté et faire des rhinoplasties régulièrement. La femme, de son côté, doit se sentir en confiance, écoutée. Elle doit encore exposer sa demande librement, sans que le chirurgien cherche à lui imposer son choix.

3 COMMENT EXPLIQUER CE QUE JE VEUX?

Ce dialogue avec le chirurgien est primordial. Le maître mot est "naturel", le nez doit s'harmoniser au reste du visage. Il convient de bien s'entendre, car sinon, le résultat final peut être objectivement beau, mais ne pas plaire. Montrer des photos dans des magazines, faire des simulations de morphing à partir de photos, expliquer ses attentes devant le miroir... plusieurs techniques permettent d'anticiper le résultat final.

4 ET SI J'AI UN PROBLÈME PRESPIRATOIRE?

Il existe peu de contre-indications à une opération du nez: « Dans certains cas de polyposes diffuses (excroissances au niveau des muqueuses) et qui déforment le nez, ou en cas de problème de saignement non corrigeable, l'opération est empêchée. Mais ces cas sont rares. Souvent, l'opération va même permettre de mieux respirer », explique le Dr Gerbault. Ainsi, une cloison nasale déviée, mécaniquement obstruée, peut être corrigée. Moins connues: les valves. « Il s'agit, en bas du nez, de zones qui peuvent se plaquer contre l'intérieur du nez et gêner la respiration. »

Attention, si ces déficiences ne sont pas identifiées, elles peuvent être empirées. Un bilan médical avant opération consiste au minimum à ausculter le nez avec un spéculum. « Au moindre doute, on peut faire un scanner ou une fibroscopie nasale qui consiste à glisser un petit tuyau à l'intérieur du nez », précise le Dr Gerbault.

5 UNE RHINOPLASTIE PEUT-ELLE TOUT CORRIGER?

Tout est corrigeable, à commencer par les cas les plus classiques de bosse sur le nez ou de nez trop épais... même si certains cas restent plus délicats. Si la peau est très épaisse, l'opération sera plus complexe. Il s'agit par exemple des rhinoplasties dites ethniques, quand le patient peut avoir les os du nez très courts, les cartilages mous, la peau très épaisse.

Si la peau est très fine, le risque de voir des irrégularités ou des imperfections augmente notablement.

Si les os sont cassants. « Chez les personnes de plus de 40-45 ans, la peau ne se redrape pas de la même façon et les os sont davantage cassants. »

S'il y a une "fausse bosse". « Les personnes qui ont un creux entre les deux yeux peuvent donner l'impression d'avoir une bosse. » C'est un cas où la rhinoplastie par injections (voir question 8) donne de bons résultats.

Si un paramètre psychologique fort interfère, il doit être identifié. Le ou la patiente peut souffrir de "dysmorphophobie", et voir dans le miroir un nez normal qui serait à ses yeux déformé. « La zone de focalisation numéro 1, c'est le nez. La pire des choses serait alors de les opérer en négligeant le paramètre psychologique », explique encore le Dr Gerbault.

Témoignage



"Le regard des autres ne m'a

pas gênée" L'opération a eu lieu en novembre 2014 et deux mois après, le résultat était époustouflant. Mon nez était trop large, le chirurgien l'a opéré avec la technique de la rhinoplastie ultrasonique. Comme j'ai 50 ans, la technique était adaptée, car les os sont plus fragiles. Pendant la semaine qui a suivi, ce n'est pas tant le regard des autres qui m'a gênée - je venais au bureau avec mon attelle - mais la sensation laissée après l'anesthésie : j'étais comme dans du coton.

LE RÉSULTAT VRAIMENT DÉFINITIF N'APPARAÎT QU'UN AN APRÈS

6 COMMENT SE PASSE L'INTERVENTION?

Lors d'une rhinoplastie classique, le chirurgien va opérer le plus souvent sous anesthésie générale pendant une à trois heures. Il y a deux façons de procéder. D'abord en passant par l'intérieur du nez (rhinoplastie fermée): « La voie endonasale sans cicatrice est généralement plus rapide », précise le Dr Braccini. Deuxième option: faire une micro-incision entre les narines (rhinoplastie ouverte). Le chirugien procède par voie ouverte quand le nez présente des facteurs qui peuvent être source de difficulté... d'autant que la cicatrice est quasi invisible.

7 LES SUITES SONT-ELLES CONTRAIGNANTES?

Cette opération du nez peut nécessiter une nuit d'hospitalisation. Les suites sont contraignantes : compter au moins une semaine d'éviction sociale. Le patient porte dans certains cas des mèches pour empêcher les saignements pendant deux jours, un plâtre ou une attelle pendant une semaine. Il faut compter une à deux semaines de bleus autour des yeux.

Ensuite, pour que le nez trouve son apparence définitive, il faudra patienter jusqu'à un an, le temps que l'œdème se résorbe. « Cet œdème se résorbe en plusieurs temps. Sur la partie haute et osseuse, le résultat définitif se voit en deux ou trois mois. »

8 PUIS-JE CORRIGER MON NEZ AVEC DES INJECTIONS?

Il s'agit de la rhinoplastie médicale, qui permet de corriger des petits défauts du nez avec des injections (acide hyaluronique).

Le Dr Frédéric Braccini explique : « Même si le traitement de référence reste la chirurgie, la rhinoplastie médicale est justifiée dans certains cas, pour estomper une petite bosse ou un petit creux... Elle peut être proposée en première intention ou pour rectifier certaines imperfections post-chirurgicales précoces ou tardives. »

Cette méthode présente plusieurs avantages: elle est rapide et non invasive, et il y a peu de suites. « Le résultat peut durer de 1 à 3 ans car le nez n'est pas une zone très mobile, l'acide hyaluronique peut rester longtemps en place », précise le Dr Braccini.

9 COMBIEN ÇA COÛTE ? EST-CE REMBOURSÉ ?

Pour une rhinoplastie classique, il faut compter de 3500 à 8000 euros.

QU'EST-CE QUE LA RHINOSCULPTURE ULTRASONIQUE ?

Il s'agit d'une nouvelle technique qui consiste à corriger le nez avec des outils plus petits, en désépaississant la partie osseuse plutôt qu'en la cassant. Le Dr Olivier Gerbault explique: « L'opération est moins traumatisante et plus précise, les outils actionnés par un moteur ultrasonique - d'où le nom de la technique - permettent des petits mouvements de va-et-vient, un peu comme une brosse à dents électriques. » Un avantage notable: les suites sont moins lourdes, les bleus plus légers et le gonflement modéré, même si une semaine d'éviction sociale reste nécessaire. « La rhinosculpture ultrasonique réduit le risque de problèmes esthétiques qui peuvent survenir après une rhinoplastie », précise le Dr Gerbault. A savoir : la méthode est encore peu répandue.

Pour une rhinoplastie avec rhinosculpture ultrasonique: à partir de 4000 euros.

Pour une rhinoplastie médicale: à partir de 300 ou 400 euros pour une injection d'acide hyaluronique.

L'opération peut être au moins partiellement prise en charge par la Sécurité sociale, après entente préalable, dès lors qu'est diagnostiqué un problème respiratoire, la partie fonctionnelle est prise en charge.

10 MON NEZ SERA-T-IL PLUS SENSIBLE?

Une fois la période de consolidation passée, rien ne permet de dire que le nez sera plus fragile. « Même si c'est sûrement purement psychologique, je fais plus attention à mon nez depuis qu'il a été opéré, explique Marie, opérée il y a quatre ans. Disons que, comme il m'a coûté cher, je n'ai pas envie de l'abîmer! » •

1. Société avancée de médecine et de chirurgie esthétique et plastique. 2. International society of asthetic plastic surgery.

Temoignage



Dorothée, 33 ans

"Je ne regrette pas l'opération"

Je me suis fait opérer il y a maintenant cinq ans. L'opération en elle-même s'est très bien passée, et les suites très supportables. Même si je suis ravie et que

je ne regrette absolument pas d'être passée à l'acte, le fait est que je respire un peu moins bien. Rien de bien handicapant, mais c'est une petite gêne qu'il n'y avait pas avant. J'ai aussi la sensation d'avoir le nez plus sensible, comme s'il était plus fragile.