

LA CHIRURGIE PLASTIQUE ET LA PLONGÉE

Cet article offre une vision globale, et non une explication détaillée, de ces différentes interventions. Mis à part les risques spécifiques associés à chaque intervention, toutes les chirurgies présentent un risque de saignement, de réaction à l'anesthésie et d'infection. Les patients doivent dès lors veiller à suivre scrupuleusement les consignes de leur médecin afin de minimiser ces risques. Les temps d'attente avant de plonger associés à chaque intervention nous ont été communiqués par deux médecins de DAN également experts en chirurgie plastique, le Dr Edward Golembe du Centre de cicatrisation et de médecine hyperbare de l'hôpital universitaire de Brookdale à Brooklyn et le Dr Ralph Potkin, directeur médical du Centre de médecine hyperbare de Beverly Hills à Los Angeles en Californie (États-Unis). Il existe une claire demande en matière de chirurgie plastique. Au risque de nous répéter, nous aimerions rappeler à nos lecteurs que s'il s'agit d'une intervention esthétique et non médicale, la chirurgie esthétique reste avant tout une chirurgie, avec tous les risques qu'elle comporte. Sans oublier que la plupart des compagnies d'assurance ne couvrent pas ce genre d'intervention. Les personnes qui envisagent de recourir à ce type de traitement doivent être conscientes des implications, des résultats auxquels ils peuvent s'attendre et des risques qui y sont associés tant en général qu'en matière de plongée sous-marine.

INJECTIONS DE BOTOX

OBJECTIF DE L'INTERVENTION : obtenir une amélioration temporaire de l'apparence physique du visage. L'une des principales applications des injections de Botox est la suppression des rides dues aux expressions faciales répétées, qui apparaissent dans la zone de contraction des muscles, généralement dans le tiers supérieur du visage, comme les rides horizontales du front ou celles qui se forment dans le coin des yeux (« pattes d'oie »). Cette intervention est moins efficace contre les rides causées par l'âge et la gravité. Les résultats sont souvent perceptibles dans les deux jours suivant l'opération.

DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION : le Botox est une toxine botulique de type A, dérivée d'une bactérie naturelle. Cette bactérie peut être nuisible si elle est utilisée en plus grande dose. Dans le cas du Botox, la bactérie (*Clostridium botulium*) est largement diluée, purifiée et stérilisée. En petites doses, elle ne présente aucun risque. Seules environ 20 unités sont utilisées lors d'une injection cosmétique typique, et il faudrait plusieurs centaines de milliers d'unités pour nuire à l'être humain. Le Botox est injecté directement dans le muscle, ce qui bloque la transmission des influx nerveux aux muscles et empêche ceux-ci de se contracter. Si un muscle ne peut pas se contracter, la formation de rides ne peut avoir lieu. Le médecin procède généralement à l'injection dans son cabinet. Le site de l'injection est déterminé en demandant au patient de contracter le muscle concerné. La zone de l'injection est parfois légèrement endormie à l'aide d'un contenant réfrigérant ou d'un agent topique ; aucun anesthésiant n'est utilisé. Enfin, le médecin administre plusieurs minuscules injections de Botox directement dans le muscle. Le Botox n'affecte que les zones injectées.

DURÉE DE LA PROCÉDURE, TEMPS DE GUÉRISON ET COMPLICATIONS POTENTIELLES : la durée de la procédure dépend du nombre d'injections. La plupart des interventions sont réalisées en l'espace de 10 à 30 minutes. La piqure de l'aiguille peut causer un léger pincement au moment des injections. L'effet perdure environ quatre mois. Il est recommandé d'attendre au moins trois mois avant une nouvelle injection. Des traitements répétés au Botox peuvent causer une atrophie des muscles injectés, ce qui permet aux patients d'espacer leurs séances. Des injections répétées peuvent également produire une résistance au Botox. Le patient peut développer des anticorps qui diminueront l'efficacité du produit après un certain temps. Cette résistance peut être minimisée en utilisant des doses les plus faibles possible et

en espaçant les injections. Les complications sont rares, bénignes et temporaires. Les plus courantes sont les maux de tête, les infections respiratoires, le syndrome de la grippe, un affaissement temporaire des paupières et la nausée. Parmi les complications moins fréquentes, on peut citer des douleurs, des rougeurs et des ecchymoses au niveau des zones d'injection, ainsi qu'une faiblesse musculaire. Ces symptômes se manifestent au cours de la première semaine et seraient associés à l'injection. Les injections autour de la bouche sont plus susceptibles de provoquer des incommodités telles qu'un affaissement. En cas d'effet secondaire ou d'erreur, les symptômes ne sont que temporaires, étant donné que le Botox ne demeure pas dans l'organisme. Il est recommandé d'éviter les injections de Botox pendant la grossesse et l'allaitement*, et chez les personnes de moins de 18 ans.

TEMPS D'ATTENTE AVANT LA PLONGÉE : ce délai peut varier de zéro à sept jours. Certaines personnes ressentent un inconfort après l'injection, qui les empêche de plonger immédiatement après la procédure. Le Dr Golembe a constaté que les personnes qui avaient fait l'objet d'un traitement des lèvres devaient s'assurer d'avoir une bonne prise et de pouvoir respirer normalement par l'embout du détendeur avant de recommencer à plonger.

PEELING CHIMIQUE

OBJECTIF DE L'INTERVENTION : favoriser la croissance des cellules afin d'obtenir une peau plus lisse et claire, et traiter les mélasmes (taches pigmentées irrégulières brunes qui apparaissent sur le visage et dans le cou) ainsi que les changements cutanés précédant un cancer de la peau. Un peeling chimique peut être effectué au niveau du visage, du cou, de la poitrine, des bras, des mains et des jambes. Il permet de redonner un aspect plus jeune et plus éclatant à la peau ridée ou marbrée. Un peeling ne peut toutefois pas inverser le processus de vieillissement normal ou supprimer complètement des cicatrices profondes. En cas de relâchement ou d'affaissement de la peau, de meilleurs résultats peuvent être obtenus à l'aide d'un lifting facial, d'une abrasion au laser ou d'autres interventions.

DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION : il existe trois types de peelings chimiques, qui se différencient par la méthode utilisée pour éliminer les couches supérieures de la peau. Utilisée à plus grande concentration, la substance chimique traite la peau plus en profondeur et permet d'obtenir des résultats plus durables et spectaculaires. Toutefois, plus le peeling est profond, plus le risque d'inconfort est grand et plus la convalescence sera longue. Les peelings superficiels (couramment appelés « lunchtime peel » - peeling du temps de midi - en anglais), sont réalisés à l'aide d'acides glycoliques, d'acides lactiques et d'acides de fruits, ou alpha-hydroxyacides (AHA), ou encore d'acides salicyliques ou bêta-hydroxyacides (BHA). Ces acides permettent de lisser les fines rides et la peau sèche ou endommagée par le soleil, d'équilibrer la pigmentation et de réduire certains types de cicatrices dues à l'acné. Dans le cas d'un peeling à l'AHA ou au BHA, le médecin applique la solution sur la zone cutanée à traiter et la laisse pénétrer pendant 15 minutes. Aucune lotion, pommade ou crème apaisante n'est nécessaire après le traitement. Celui-ci est généralement répété sur une base mensuelle ou hebdomadaire afin d'obtenir les résultats souhaités. Les peelings moyens sont réalisés à l'aide d'une solution à base d'acide trichloracétique (TCA). Ils traitent les peaux moyennement endommagées par le soleil, présentant des rides de surface et/ou des taches pigmentaires ou une pigmentation non uniforme. La procédure est la même que pour les peelings superficiels. Plusieurs peelings sont parfois nécessaires à un ou deux mois d'intervalle pour obtenir les résultats souhaités. Les peelings profonds s'effectuent à l'acide-phénol. Ils traitent les rides plus profondes, les plaques et les croissances précancéreuses. Ces peelings peuvent provoquer un éclaircissement permanent de la peau ; ils ne sont donc pas recommandés chez les patients qui ont une peau foncée. Les peelings au phénol ne requièrent qu'une seule séance et donnent des résultats spectaculaires.

DURÉE DE LA PROCÉDURE, TEMPS DE GUÉRISON ET COMPLICATIONS POTENTIELLES : les trois types de peeling sont généralement réalisés au sein du cabinet du médecin, sans sédation ou anesthésie étant donné que les solutions utilisées ont déjà un effet engourdissant sur la peau. Les patients ressentent toutefois régulièrement une brève sensation de brûlure lorsque la solution est appliquée, suivie d'un engourdissement ou de picotements durant le traitement. Une anesthésie orale ou liquide peut être administrée pour les peelings à forte concentration de TCA. La concentration utilisée et la durée du traitement au TCA peuvent varier d'un patient à l'autre (le traitement dépasse parfois les 15 minutes). Le peeling au phénol du visage complet prend environ une à deux heures, tandis que le peeling de petites zones (telles que la lèvre supérieure) peut durer entre 10 et 15 minutes seulement. Ces peelings sont généralement pratiqués sous anesthésie au sein d'un cabinet médical ou dans un centre chirurgical. Alors que les peelings à l'AHA, au BHA et au TCA ne provoquent qu'un léger inconfort durant le traitement, les peelings au phénol peuvent également causer un inconfort après la procédure. Les peelings à l'AHA ou au BHA peuvent donner des irritations, des rougeurs ou causer une sécheresse cutanée avec desquamation, effets qui se résorbent avec le temps. Avec la cicatrisation naturelle de la peau, la couche superficielle disparaît d'elle-même. Les patients peuvent normalement reprendre leurs activités le jour suivant le traitement. En fonction de la concentration de la solution utilisée, les peelings au TCA peuvent provoquer des gonflements plus ou moins importants. Ceux-ci disparaissent normalement au bout d'une semaine. Il faut compter entre sept et dix jours pour retrouver une peau suffisamment bien remise pour pouvoir reprendre ses activités normales. Après un peeling au TCA, certains patients ont une éruption de petits points blancs (milia) en raison de follicules pileux obstrués. Dans la plupart des cas, ceux-ci disparaissent d'eux-mêmes lors de la toilette normale. Il arrive toutefois que le médecin doive les supprimer. Un gonflement au niveau des yeux peut également empêcher les patients de conduire directement après un peeling au TCA. Un bandage contenant de la vaseline ou un traipansément étanche à l'eau est parfois appliqué sur la zone traitée pendant un ou deux jours. Le patient doit ensuite saupoudrer cette zone d'une poudre antiseptique plusieurs fois par jour. Une croûte se forme au début, mais laisse place à une nouvelle peau dans les sept à 10 jours. Les rougeurs présentes après l'intervention s'estompent plus ou moins lentement (compter plusieurs semaines à plusieurs mois). Dans certains cas, le médecin prescrit un analgésique faible pour soulager l'inconfort post-traitement. Il est parfois recommandé d'éviter de fumer pendant au moins une semaine après un peeling. La fumée de cigarette peut en effet réduire la circulation sanguine cutanée, ce qui risque de ralentir la guérison.

TEMPS D'ATTENTE AVANT LA PLONGÉE : pour un peeling léger, attendre une semaine, mais veiller à utiliser une lotion solaire avec un indice d'au moins 30, comme le préconise le Dr Golembe. Pour un peeling au phénol ou un peeling moyen, attendre au minimum trois mois et utiliser un écran solaire de même indice.

INJECTIONS DE COLLAGÈNE

OBJECTIF DE L'INTERVENTION : donner un coup d'éclat au visage sans recourir à la chirurgie. Le collagène est une protéine naturelle présente dans toutes les cellules du corps - la peau, les os, les tendons, les cartilages - et qui favorise la régénérescence des tissus. Le collagène utilisé dans les injections provient toutefois de protéines de vache car il offre un aspect plus naturel et présente un risque moins élevé de complications. Le collagène injecté dans la peau du visage et parfois du cou, du dos et de la poitrine comble les rides, les lignes et les cicatrices pour donner un regain de jeunesse. Le collagène se présente sous la forme de gel de différentes intensités pour répondre aux besoins de chacun. Un traitement au collagène ne corrige toutefois pas les rides plus profondes. Un mois avant l'injection, les patients doivent se soumettre à un traitement cutané pour déterminer s'ils sont allergiques ou non à la substance.

DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION : le collagène est injecté à l'aide d'une fine aiguille en différents points

autour du site à traiter. Comme le collagène est mélangé à de l'eau salée qui sera absorbée par l'organisme au bout de quelques jours, le médecin en injecte un peu plus que nécessaire. Les piqûres peuvent provoquer de légères sensations de brûlure ou de pincement, mais la douleur est légère étant donné que la substance injectée contient un agent anesthésiant (la lidocaïne). La zone traitée est parfois également endormie à l'aide d'une crème topique ou par pulvérisation d'un gaz froid (fréon).

DURÉE DE LA PROCÉDURE, TEMPS DE GUÉRISON ET COMPLICATIONS POTENTIELLES : la procédure peut prendre quelques minutes à une heure, selon le nombre de sites à traiter. Le médecin procède généralement à l'injection dans son cabinet. La plupart des patients peuvent généralement reprendre leurs activités normales immédiatement. Certaines gênes sont parfois perçues, comme des rougeurs ou des gonflements temporaires. Les rougeurs disparaissent normalement dès le lendemain et les gonflements en l'espace de quelques jours. Les effets sont plus ou moins durables en fonction du site traité et de la manière dont l'organisme réagit au collagène injecté. Chez certaines personnes, les effets durent six mois, tandis que chez d'autres ils peuvent perdurer au-delà d'une année. Plusieurs séances sont nécessaires pour obtenir des résultats durables. Les complications sont très rares mais peuvent se manifester sous forme d'abcès, de plaies ouvertes, de peau qui pèle, de cicatrices et de boursouffures à l'endroit du traitement.

TEMPS D'ATTENTE AVANT LA PLONGÉE : aucune restriction.

ÉPILATION LASER

OBJECTIF DE L'INTERVENTION : éliminer l'excès de poils ou arrêter la production de poils de façon permanente au laser. Les résultats de ce type d'intervention peuvent varier en fonction de différents facteurs, dont le métabolisme, le niveau hormonal, la nature des poils et le nombre de follicules pileux. La croissance pileuse se divise en trois phases : anagène (phase de croissance), télogène (phase de repos) et catagène (phase transitoire). L'épilation au laser fonctionne mieux durant la phase anagène. Comme les poils ne se situent pas tous dans la même phase de croissance au même moment, une épilation complète nécessite plusieurs séances.

DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION : dans certains cas, le médecin effectue des tests sur des petites parcelles de peau pour déterminer si les poils réagissent favorablement au laser. Il est parfois demandé aux patients qui ont une peau plus foncée d'utiliser une crème décolorante sur la zone à traiter afin que l'énergie du laser agisse en priorité sur le follicule pileux plutôt que sur la peau. La zone à traiter est rasée, puis une crème anesthésique est appliquée pour minimiser l'inconfort du patient. Pendant le traitement, le patient peut éprouver une sensation de brûlure ou de piqûre lorsque les émissions lumineuses intenses viennent frapper la peau et que les rayons laser sont absorbés par les follicules. Les rayons sont envoyés par impulsions d'une fraction de seconde pour chaque zone d'environ 2,5 cm. De nombreux lasers sont dotés d'un système de refroidissement pour réduire la température de la peau, ce qui a pour effet de légèrement anesthésier la zone traitée tout en prévenant les brûlures dues à la chaleur générée par les rayons.

DURÉE DE LA PROCÉDURE, TEMPS DE GUÉRISON ET COMPLICATIONS POTENTIELLES : la durée du traitement varie considérablement en fonction de la taille de la zone traitée. Une zone plus petite telle que la lèvre supérieure peut prendre cinq minutes, tandis que le dos ou les jambes peuvent prendre jusqu'à une heure. Le médecin procède généralement au traitement dans son cabinet. Suite au traitement, la peau peut présenter certaines rougeurs ou des gonflements. Certains médecins prescrivent une crème topique apaisante. La peau doit être lavée exclusivement avec du savon doux et de l'eau. Tout autre produit, tel que les astringents qui peuvent provoquer des irritations, doit être évité. Des croûtes peuvent

parfois apparaître, mais elles se résorbent en l'espace de quelques jours. Chez les patients qui ont une peau plus sombre, la zone traitée pourra temporairement avoir un aspect plus clair. Au cours des 10 jours qui suivent le traitement, des poils endommagés peuvent encore surgir aux endroits traités, faisant penser à une nouvelle repousse. Le patient peut les raser, mais doit éviter de les épiler (à la pince ou à la cire) ou de les blanchir entre les différentes sessions de traitement. Les interventions doivent être espacées d'un mois, intervalle après lequel les patients constatent la croissance de nouveaux poils aux endroits traités. Bien que plusieurs sessions soient parfois nécessaires, les patients sont généralement satisfaits dès la première fois. Dans certains cas, il n'est pas possible d'obtenir une épilation complète. Le résultat sera toutefois meilleur qu'en l'absence de traitement.

TEMPS D'ATTENTE AVANT LA PLONGÉE : il n'y a aucune restriction concernant la plongée ou d'autres activités, mais un écran solaire d'un indice d'au moins 30 doit être utilisé sur la zone traitée.

ABRASION DE LA SURFACE CUTANÉE AU LASER OBJECTIF DE L'INTERVENTION : minimiser les ridules qui apparaissent en particulier autour de la bouche et des yeux, et traiter d'autres problèmes cutanés comme les cicatrices au visage. L'abrasion au laser est une procédure qui permet au médecin de pénétrer plus profondément sous la surface de la peau que les autres techniques de lissage. Le laser supprime les couches de peau endommagées et ridées pour laisser place à une peau neuve, plus lisse. En fonction du type de laser et de la surface à éliminer, certains patients constatent une nette amélioration de la fermeté de leur peau après le traitement.

DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION : le médecin ou son assistant nettoie le visage du patient, puis applique un antibiotique pour éliminer les microbes. Des émissions lumineuses brèves d'intensité élevée sont projetées sur les couches superficielles endommagées de la peau à l'aide d'un instrument en forme de microphone. Le laser peut être programmé pour pénétrer plus profondément dans certaines zones afin d'éliminer certaines cicatrices, des taches ou des rides plus coriaces. Il se peut que le patient entende le bruit du laser et sente une odeur de fumée. Dans la plupart des cas, seule une anesthésie locale est nécessaire, parfois accompagnée de la prise d'un sédatif oral. En revanche, s'il s'agit d'une abrasion du visage complet, les médecins optent plutôt pour une sédation intraveineuse ou une anesthésie générale. À l'issue du traitement, le médecin ou son assistant appliquent parfois une crème protectrice ou un bandage sur la zone traitée. « C'est comme traiter une brûlure au second degré », constate le Dr Golembe.

DURÉE DE LA PROCÉDURE, TEMPS DE GUÉRISON ET COMPLICATIONS POTENTIELLES : la durée du traitement varie en fonction de la taille de la zone traitée et de l'intensité des rayons. L'intervention peut prendre entre quelques minutes et une heure et demie. Le traitement est réalisé à l'hôpital, dans un centre chirurgical ou encore au sein d'un cabinet médical. La plupart des patients qui restent éveillés durant l'intervention ne ressentent qu'un léger inconfort. Après le traitement, la douleur est légère à modérée et peut être atténuée par la prise de médicaments sans ordonnance. En cas de gonflements, il est recommandé d'appliquer des contenants réfrigérants sur les zones concernées. Le temps de convalescence dépend de la taille de la zone traitée et de la capacité de cicatrisation du patient. Des rougeurs peuvent persister plusieurs semaines, puis s'estomper progressivement avant de laisser place à un teint plus naturel. Une fine couche de maquillage peut être utilisée pour masquer les rougeurs, mais pas avant deux semaines suivant le traitement. Les bandages appliqués après l'intervention peuvent être changés après quelques jours. Il faut veiller à ne pas humidifier la zone pansée avant le retrait du bandage. Après une semaine, il n'est plus nécessaire d'utiliser de bandage, mais une crème doit être appliquée sur la peau. Les patients qui n'ont pas besoin de bandage doivent laver leur visage plusieurs fois par jour en prenant soin de ne pas toucher les zones traitées. Une pommade telle que de la vaseline doit être appliquée après chaque nettoyage de la peau autour des zones traitées. Des croûtes peuvent se former pendant les 10 premiers jours, que les patients devront veiller à ne pas gratter. L'abrasion au laser

permet généralement de supprimer la plupart des rides et imperfections dans les zones traitées, mais les mouvements et expressions naturelles du visage feront réapparaître certaines rides. Plusieurs séances peuvent être nécessaires pour obtenir des résultats durables. Après un tel traitement, il est recommandé d'utiliser un écran solaire pour protéger la peau neuve, plus sensible. Après une abrasion autour des yeux, les patients doivent porter des lunettes de soleil.

TEMPS D'ATTENTE AVANT LA PLONGÉE : environ trois mois.

AUGMENTATION DES LÈVRES

OBJECTIF DE L'INTERVENTION : augmenter la taille des lèvres, leur donner plus de volume et les rendre plus attractives. Il est possible de ne traiter que la lèvre inférieure ou supérieure, ou les deux à la fois.

DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION : les deux méthodes principales sont l'injection et la greffe. La première consiste à injecter une substance de type gel, généralement (mais pas exclusivement) du collagène ou de la graisse, à l'aide de fines aiguilles, afin de créer un aspect plus volumineux temporaire. Le collagène purifié provenant de la vache peut provoquer des réactions allergiques. Un test de la sensibilité doit dès lors être effectué préalablement à l'intervention. Les effets ne durent qu'entre un et trois mois car le collagène est progressivement absorbé par l'organisme. La graisse purifiée est prélevée sur une autre zone du corps, généralement au niveau de l'abdomen ou des cuisses, puis préparée et injectée à l'aide d'une aiguille en plusieurs points de la lèvre. Il est également possible de « retourner » l'intérieur d'une lèvre insuffisamment ourlée pour la faire ressortir et lui donner un aspect plus volumineux. Une incision est parfois pratiquée à l'intérieur de la bouche pour repousser les tissus de l'intérieur vers l'extérieur et vers le haut. Cette intervention peut être combinée avec une greffe. Il est également possible de pratiquer une incision le long de la ligne de la lèvre supérieure. Dans ce cas, du tissu est prélevé au-dessus de la lèvre supérieure, qui est ensuite recousue le long de la ligne de l'incision. La greffe adipeuse (transplantation de graisse) produit des résultats durables chez environ 50 % des patients. Malgré la possibilité que l'organisme réabsorbe la graisse injectée, de nombreux patients optent pour cette méthode qui utilise de la graisse provenant de leur propre organisme. Cette méthode ne comporte en outre aucun risque de réaction allergique (contrairement à l'injection de collagène).

DURÉE DE LA PROCÉDURE, TEMPS DE GUÉRISON ET COMPLICATIONS POTENTIELLES : la plupart des interventions durent entre une et deux heures, selon la méthode utilisée. Un anesthésiant topique est généralement appliqué préalablement aux injections. Dans le cas d'une greffe, le médecin recourt à une anesthésie locale avec sédation légère ou profonde. Des douleurs ou des gonflements peuvent apparaître juste après l'intervention, mais la plupart des patients ne signalent qu'un léger inconfort les jours qui suivent l'augmentation labiale. Des compresses froides doivent être appliquées au cours des 48 heures qui suivent l'intervention pour minimiser les gonflements. Le patient devra également veiller à parler et mastiquer un minimum durant ces deux jours. Pour atténuer l'inconfort, la prise d'analgésiques oraux est autorisée. Des antibiotiques peuvent être prescrits pour réduire le risque d'infection. Il est également important de s'assurer de la propreté de la zone traitée afin d'éviter toute infection. Dans la plupart des cas, les patients peuvent retourner à leurs activités normales après deux jours. Des ecchymoses et de légers gonflements peuvent toutefois persister pendant une semaine. La procédure doit souvent être répétée afin d'obtenir les résultats escomptés. Les greffes et incisions s'accompagnent généralement de douleurs plus importantes durant la période de convalescence, qui est plus longue que pour les injections. Après une intervention de ce type, les patients attendent en général une à deux semaines avant de reprendre leurs activités normales. Durant cette période de convalescence, des problèmes d'affaissement peuvent apparaître. La greffe peut également causer une sensation de raideur non naturelle durant les deux ou trois mois qui suivent le traitement. Les sutures non résorbables sont retirées entre sept et dix

jours après l'intervention. Les incisions ne laissent pas de cicatrice visible. Les résultats peuvent varier en fonction de la procédure utilisée et de la vitesse d'absorption de la graisse ou des autres substances utilisées par l'organisme.

TEMPS D'ATTENTE AVANT LA PLONGÉE : comme le fait remarquer le Dr Golembe, « vous devez être capable de placer vos lèvres autour d'un embout buccal ». Il recommande par ailleurs d'attendre une semaine dans le cas d'une injection, et trois semaines dans le cas d'une greffe.

MICRODERMABRASION OBJECTIF DE L'INTERVENTION : réduire l'apparence des rides, les « pattes d'oie », les taches de vieillissement et des cicatrices de boutons d'acné en stimulant la production de cellules cutanées et de collagène afin de redonner à la peau son éclat et sa tonicité. Cette procédure non invasive est appelée « lunchtime peel » (peeling du temps de midi) en anglais et a fait l'objet de techniques brevetées comme le Power Peel™ et l'EuroPeel™. Elle peut être pratiquée sur n'importe quelle partie du corps, bien que les zones privilégiées soient le visage et le cou.

DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION : la microdermabrasion consiste à promener sur la surface de la peau un instrument portatif qui projette des microcristaux. Les particules ainsi que les fragments de cellules cutanées sont réaspirés dans un flacon avant d'être jetés. Le médecin peut varier la pression pour un traitement plus ou moins en profondeur. Plusieurs passages sont parfois nécessaires pour supprimer les zones cutanées les plus endommagées. Cette intervention exfolie la peau comme le ferait une pierre ponce. Aucune anesthésie n'est nécessaire. Certains patients signalent une légère irritation, mais dans la plupart des cas, aucune douleur n'est ressentie.

DURÉE DE LA PROCÉDURE, TEMPS DE GUÉRISON ET COMPLICATIONS POTENTIELLES : chaque séance dure environ 30 minutes à une heure. Un léger rosissement de la peau peut persister plusieurs heures après le traitement. Il faut entre cinq et douze séances, espacées de deux à trois semaines, pour obtenir des résultats optimaux. Pour des résultats plus durables, l'intervention devra être répétée périodiquement après la première série de traitements. Certains patients combinent cette intervention avec un peeling chimique superficiel pour un effet plus perceptible.

TEMPS D'ATTENTE AVANT LA PLONGÉE : « Pour la grande majorité des interventions, je dirais qu'aucune convalescence n'est nécessaire si le patient prend des précautions raisonnables, comme l'utilisation d'un écran solaire efficace », affirme le Dr Golembe. « Les personnes les plus prudentes pourront observer une période d'attente de deux à trois semaines avant de plonger. Ce délai pourra toutefois varier en fonction des recommandations données à chacun, selon son type de peau et sa sensibilité.

MICROPIGMENTATION (MAQUILLAGE PERMANENT, TATOUAGE COSMÉTIQUE)

OBJECTIF DE L'INTERVENTION : faire ressortir les traits du visage, corriger des problèmes de pigmentation de la peau ou donner une apparence plus naturelle aux tissus cicatriciels. Ce type d'intervention s'adresse aux personnes qui veulent gagner du temps ou qui présentent une allergie au maquillage ou des troubles cutanés ou de la coordination, ou encore qui portent des lentilles de contact ou des lunettes. Les interventions les plus courantes sont le maquillage des sourcils, le contour des yeux et le contour ou la couleur des lèvres. Une meilleure définition des traits du visage (yeux, lèvres) peut changer radicalement le visage d'une personne en lui donnant un aspect plus jeune et pétillant.

DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION : il s'agit d'introduire sous la peau des substances d'origine naturelle appelées pigments à l'aide de fines aiguilles fixées à une machine à tatouer ou une machine rotative. La piqûre de l'aiguille dans la peau peut provoquer un léger saignement. Pour endormir légèrement la zone traitée, le médecin pratique parfois une injection anesthésiante ou applique une substance anesthésiante.

Une certaine gêne est généralement ressentie pendant l'intervention, en particulier si la zone traitée est située près d'une structure osseuse. À l'issue de la procédure, le médecin nettoie la peau et applique parfois une crème antiseptique.

DURÉE DE LA PROCÉDURE, TEMPS DE GUÉRISON ET COMPLICATIONS POTENTIELLES : la durée dépend de la zone traitée et de la technique utilisée. En temps normal, le traitement prend environ une heure. L'intervention est généralement pratiquée au sein du cabinet médical ou dans une clinique de jour. La peau concernée est habituellement plus sensible et gonflée les premiers jours qui suivent l'intervention. Une croûte peut se former au cours des premiers sept à dix jours, puis tomber à mesure que la peau cicatrise. Durant cette période, il faut veiller à la propreté de la peau afin d'éviter toute infection. Le médecin recommande parfois d'enduire une crème antibiotique. Pendant la cicatrisation, les patients doivent éviter de s'exposer à la lumière du soleil, qui peut avoir un effet éclaircissant sur les pigments injectés. Une visite médicale de suivi est généralement conseillée dans les quatre à six semaines suivant l'intervention initiale, afin que le médecin puisse rectifier la pigmentation et parfaire les résultats si nécessaire. La couleur peut s'estomper avec le temps et nécessiter une intervention ultérieure.

TEMPS D'ATTENTE AVANT LA PLONGÉE : environ sept à dix jours, durée correspondante au temps de cicatrisation.

SCLÉROTHÉRAPIE (TRAITEMENT DES VARICES)

OBJECTIF DE L'INTERVENTION : supprimer les petites varices disgracieuses qui peuvent causer des problèmes de lourdeur, de douleur, de brûlure ou encore de crampes aux jambes. (Certaines personnes souffrent du syndrome de jambes sans repos, également appelé « impatiences », qui se manifeste par des fourmillements ou des picotements et un besoin irrésistible de bouger les jambes.) Les varices sont parfois appelées « araignées vasculaires » en raison des petites lignes rouges, bleues ou mauves qui irradient sous la peau à partir d'un même point, telle une toile d'araignée. Elles peuvent prendre la forme de lignes séparées, de labyrinthe ou de branche d'arbre. Elles se forment généralement au niveau des cuisses, des mollets ou des chevilles, mais peuvent apparaître sur n'importe quelle partie du corps. Les varices sont dues à une mauvaise circulation sanguine et à un affaiblissement de la paroi vasculaire. Toute condition ou activité mettant une pression sur les veines, comme la prise de poids ou le maintien de la position assise ou debout pendant de longues périodes, peut contribuer au développement de varices. Dans certains cas, un traitement au laser est pratiqué, parfois combiné à une sclérothérapie. Le traitement n'empêche pas la formation de nouvelles varices, mais peut considérablement améliorer l'aspect de la peau et lui redonner un aspect plus jeune et plus sain ainsi qu'un teint plus uniforme (les veines deviennent plus claires suite au traitement).

DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION : pour minimiser le saignement durant la procédure, certains médecins recommandent d'éviter l'alcool, les traitements aux plantes et les médicaments anti-inflammatoires deux semaines avant le traitement. Le jour du traitement, il est demandé aux patients d'éviter d'enduire de la crème, de l'huile ou une lotion sur la zone à traiter, et de porter des pantalons courts qui exposent la zone. Le médecin applique une substance antiseptique sur la peau, puis injecte une solution sclérosante dans l'une des veines affectées à l'aide d'une très fine aiguille. À chaque injection, le produit se répand sur une longueur d'environ 2,5 cm à l'intérieur de la veine. Les patients peuvent ressentir un pincement au moment de la piqûre et une sensation de brûlure pendant l'injection. La douleur est généralement faible, mais dépend du type de solution injectée. Aucune anesthésie n'est nécessaire. Une compresse en coton maintenue par un morceau de bande adhésive est ensuite appliquée sur la zone traitée. Le médecin procède ensuite à l'injection de la veine suivante, et ainsi de suite jusqu'à ce que toute la zone soit traitée.

DURÉE DE LA PROCÉDURE, TEMPS DE GUÉRISON ET COMPLICATIONS POTENTIELLES : la sclérothérapie prend en général entre un quart d'heure et une heure, selon le nombre de varices et leur longueur. Le traitement est habituellement réalisé dans un cabinet médical ou une clinique de jour. Certains patients éprouvent des picotements ou des crampes passagères après le traitement. Un bandage doit être appliqué pendant plusieurs jours et le patient doit veiller à ce que la zone traitée reste sèche. Après le retrait du bandage, la partie traitée peut présenter des ecchymoses ou une décoloration qui disparaissent en l'espace de quelques semaines. Certains médecins demandent au patient de porter un bas de contention pendant plusieurs semaines afin de maintenir les veines traitées fermées et de réduire le risque de formation de caillots sanguins. Le patient doit éviter toute activité imposant une pression sur la zone traitée, comme le port de poids lourds ou la course, pendant plusieurs jours. De nombreux médecins recommandent toutefois une marche régulière afin d'améliorer la circulation et de favoriser la cicatrisation. La plupart des patients sont très satisfaits de l'intervention. La peau est plus claire au niveau de la zone traitée, et son aspect s'améliore à chaque traitement successif. Un deuxième traitement est généralement nécessaire pour s'assurer de la fermeture totale de la veine. Si un nombre important de veines doit être traité, plusieurs séances seront requises.

TEMPS D'ATTENTE AVANT LA PLONGÉE : il n'y a aucune restriction à ce sujet, mais les patients devront veiller à utiliser un écran solaire d'indice 30 minimum.

SUPPRESSION DE TATOUAGE AU LASER

OBJECTIF DE L'INTERVENTION : corriger un tatouage mal placé ou mal réalisé, soigner un tatouage infecté ou effacer un tatouage. Le tatouage étant généralement très profond, les anciennes méthodes de suppression telles que la dermabrasion provoquent d'importantes cicatrices. Le laser est moins agressif, plus efficace, et est moins susceptible de laisser des cicatrices.

DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION : le laser cible le tatouage et le supprime sans endommager les tissus environnants. Les lasers utilisés à cet effet ont différentes longueurs d'onde et durées d'impulsion. Leurs rayons sont absorbés par des couleurs spécifiques. Le médecin peut ainsi choisir la combinaison précise de rayons laser la mieux adaptée selon la profondeur et la ou les couleurs d'un tatouage. Le médecin ou un assistant nettoie la zone tatouée afin de supprimer toute substance grasse. Durant l'intervention, le patient sent les émissions lumineuses intenses qui pénètrent dans la peau. L'intervention est assez bruyante en raison du son émis par le laser et par les ventilateurs servant à réduire la chaleur dans la pièce et à renouveler l'air. Le patient éprouve également une sensation de brûlure et de picotement pendant le traitement. Le médecin peut appliquer une crème anesthésiante ou injecter un anesthésiant local sous la peau pour atténuer la douleur. À l'issue du traitement, la peau a un aspect plus uniforme et naturel, bien qu'il soit difficile d'éviter une certaine modification de la texture et de la couleur.

DURÉE DE LA PROCÉDURE, TEMPS DE GUÉRISON ET COMPLICATIONS POTENTIELLES : un traitement dure en moyenne 10 à 20 minutes. Le nombre de traitements nécessaires pour obtenir les résultats souhaités varie selon la profondeur et la couleur du tatouage. Entre huit et douze traitements par tatouage sont souvent nécessaires. Chaque traitement doit être espacé d'au moins un mois. Le médecin pratique généralement l'intervention dans son cabinet ; un séjour à l'hôpital n'est pas nécessaire. Des rougeurs (comme un léger coup de soleil) peuvent persister plusieurs semaines après le traitement. Le patient peut souffrir d'ecchymoses, voire de saignements en cas de tatouages plus profonds. Il faut alors traiter la zone lésée avec une lotion antibiotique et y appliquer un bandage. Le temps de convalescence dépend de l'importance du traitement et de la capacité de cicatrisation du patient. Des rougeurs et une sensibilité accrue de la peau peuvent persister plusieurs semaines, ainsi qu'une décoloration et une modification de la structure cutanée, qui se résorberont progressivement. Il faut éviter d'exposer la zone traitée aux

rayons du soleil, car ceux-ci pourraient retarder la cicatrisation. Il faudra parfois plusieurs séances avant d'obtenir des résultats significatifs. Au final, la plupart des patients sont satisfaits de l'intervention. Il faut toutefois savoir que la peau ne retrouve jamais tout à fait son aspect initial.

TEMPS D'ATTENTE AVANT LA PLONGÉE : « En l'absence de complications, aucun délai n'est à observer, pourvu que le patient recouvre la zone d'une lotion solaire ou d'un vêtement », recommande le Dr Golembe. « En cas de formation de croûtes, il faut attendre environ trois semaines après leur disparition. »

QUELQUES CONSEILS FINAUX

Comme le conseille le Dr. Golembe, si vous êtes plongeur et envisagez une chirurgie esthétique non mentionnée dans cet article, demandez à votre chirurgien d'obtenir des conseils auprès de DAN.

* Selon un avis sur le Botox publié dans le cadre de la National Institutes of Health Consensus Development Conference (Conférence de développement de consensus entre les instituts nationaux de la santé) qui s'est déroulée du 12 au 14 novembre 1990, la sécurité de l'utilisation de Botox n'a pas été établie pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Cet avertissement fait toujours l'unanimité dans la communauté médicale à l'heure actuelle.