



# Comment atténuer

Une blessure, une opération ou une grosse acné laissent parfois des souvenirs indélébiles. Assumée ou détestée, une cicatrice ne doit pas devenir une plaie : pour un jour ou pour toujours, elle peut s'effacer.

Claire Dhouailly

## Notre expert



Dr Didier Coustou

## Dr Didier Coustou dermatologue

« On peut jouer sur l'intensité de la cicatrice »

Une cicatrice évolue pendant un, voire deux ans. Les modifications les plus visibles ont lieu les premiers mois. Plus elle est importante, par exemple après une intervention chirurgicale, plus son évolution est longue. Celles qui se forment en relief sont à repérer rapidement pour agir aussitôt : les hypertrophiques (en relief et localisées) apparaissent dans le premier mois ; les chéloïdes (le bourrelet est beaucoup plus important et s'étend au-delà du site) peuvent mettre deux à trois mois à se former. Pour réduire le phénomène, on utilise des corticoïdes en crème ou en injections, ou encore des compressions.

**Avant que la cicatrice soit fermée, appliquez des crèmes cicatrisantes.**

Elles renferment des actifs qui agissent directement sur le derme et accélèrent la réparation de la peau. Elles peuvent faire gagner un à deux jours. Ce qui est intéressant, en post-actes esthétiques notamment, pour raccourcir l'éviction sociale. Quand la cicatrice est bien fermée, ce ne sont plus les crèmes mais le massage quotidien qui est important.

**Protégez-vous du soleil, au moins les six premiers mois.** Un indice 50 est indispensable pour éviter le phénomène d'hyperpigmentation : la cicatrice peut virer au marron. À savoir, plus la peau est foncée, plus elle est sujette à ce phénomène.

**Surveillez l'aspect de votre peau.** Quand tout va bien, la cicatrisation s'accompagne d'une amélioration visuelle progressive. Si, à un moment, la marque devient rouge, se met à gonfler, à gratter, mieux vaut prendre l'avis d'un médecin. Même réflexe si, longtemps après s'être stabilisée, une cicatrice recommence à évoluer.

## Cicatrisation accélérée

Aderma, Épithéliale AH Duo, 10,90 € les 40 ml. Pharmacies.

## Effet "pansement"

Bioderma, Cicabio, Crème Réparatrice apaisante, 7,60 € les 40 ml. Pharmacies.

## Action anti-pigmentation

La Roche-Posay, Cicaplast, Baume B5 SPF50, 12 € les 40 ml. Pharmacies.

## Joelyne Rolland kinésithérapeute

« Masser une cicatrice, c'est l'assurance qu'elle sera moins visible »

**Réagissez dès que vous vous blessez.** Plus la cicatrice qui se forme est adhérente (comme collée), rétractée, congestionnée (rouge et en relief) ou élargie (la blessure n'est pas bien suturée), plus elle sera de mauvaise qualité, donc visible. Ce qu'il faut, c'est la rendre souple, linéaire, rose, puis blanche, puis très fine.

**Massez la lésion chaque jour.** Malaxez, soulevez, étirez la cicatrice dans son axe comme pour l'allonger. Ce n'est pas toujours agréable ! N'écartez jamais les bords lorsqu'elle est en phase de fermeture.

**Dans le cas d'une césarienne.**

Saisissez la peau pour la décoller et agir en profondeur sur l'utérus qui, lui aussi, présente une cicatrice. Pour faciliter la prise, contractez en même temps vos abdos ou rentrez le ventre. On peut aussi placer chacun de ses pouces sur chaque extrémité de la cicatrice et tirer en douceur pour l'allonger : à répéter plusieurs fois chaque matin. Il est intéressant, pour ces cicatrices difficiles, de se faire masser par un kinésithérapeute ou de faire des séances de Cellu M6 (nombre variable selon les cicatrices, prise en charge possible par la Sécurité sociale). L'appareil soulève et stimule mieux que la main. L'amélioration de texture se voit dès la première séance.

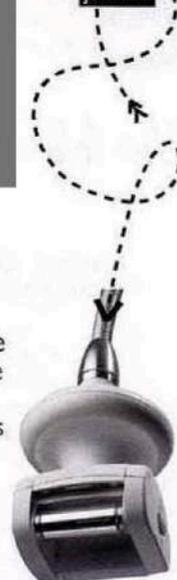
**Si la cicatrice est ancienne.** Il est toujours possible, en se massant, d'améliorer la souplesse et la qualité d'une marque qui n'évolue plus. C'est important de le faire, car une cicatrice est un obstacle à la bonne circulation sanguine, lymphatique, énergétique. Là encore, le Cellu M6 peut s'avérer d'une grande utilité.

## Notre expert



Joelyne Rolland  
reeducation-beaute.com

Le Cellu M6 peut être utile lorsqu'une cicatrice ancienne est très adhérente aux tissus sous-jacents.





# une cicatrice?

*Gregoris Pырpylis*  
maquilleur

**« Avec la couleur, on peut camoufler les cicatrices rosées, violettes ou blanches »**

**Si la cicatrice est colorée.** Pour l'atténuer, jouez sur la colorimétrie et les couleurs complémentaires. Si elle est plutôt bleu-violet, adoptez un correcteur jaune ou orange; si elle est rouge, le vert est plus adapté. Appliquez le fard correcteur localement puis, par-dessus, un anticernes en tapotant avec une éponge. Préférez des textures mates: si le produit brille, il fait ressortir la texture irrégulière de la cicatrice.

**Si elle a blanchi.** Choisissez un anticernes opaque ou un fond de teint correcteur haute couvrance, d'une tonalité identique à celle de votre peau. Là encore, tapotez localement à l'éponge jusqu'à ce que le fard se confonde avec la peau et que la cicatrice paraisse moins visible. Puis appliquez votre produit de teint habituel. Pour celles qui aiment les finis très unifiés, les fonds de teint correcteurs peuvent aussi être utilisés sur tout le visage.

**Si elle est située sur le corps.** Le mieux, c'est d'adopter, comme pour le visage, un fond de teint ultracouvrant conçu pour dissimuler tous les types de marques voyantes, comme les tatouages. Évitez les simples fonds de teint corps chargés d'embellir la peau car, souvent, ils sont trop satinés et font ressortir le relief. Pour un résultat qui ne se voit pas, on choisit une teinte identique à celle de la peau du corps et on applique son produit localement, en tapotant à l'éponge. À savoir: on ne maquille une cicatrice que lorsqu'elle est bien fermée.

Notre expert



Gregoris Pырpylis



Un fond de teint conçu pour camoufler les tatouages convient parfaitement pour une cicatrice localisée sur le corps.



Deux teintes, orange ou vert Make Up For Ever, Crème de Camouflage, 19 € les 7 g. Sephora.



À condition d'appliquer la bonne couleur et la bonne texture, les fards viennent à bout de toutes les cicatrices.

## ET SI LA CICATRICE EST VRAIMENT ANCIENNE ?

*Vous traînez depuis des années le souvenir d'une blessure trop voyante à votre goût ? « Le laser peut améliorer certaines marques, même anciennes », assure le Dr Didier Coustou.*

Si la cicatrice est foncée, le médecin utilise le même type de laser que pour traiter les taches; si elle est restée rouge, il opte pour un laser vasculaire; en cas d'effet de relief ou de défaut de souplesse, il choisit un laser de

remodelage. « Il est aussi possible de faire des reprises chirurgicales », précise le Dr Coustou. Un chirurgien, souvent plasticien, réopère pour obtenir une cicatrice plus propre visuellement.



**Sans effet matière**  
L'Oréal Paris,  
Infaillible  
Total Cover,  
15,10 €  
les 30 ml.  
GMS.



**Texture étirable**  
Vichy,  
Dermablend,  
Fond de Teint  
Fluide Correcteur  
16 H 16,80 €  
les 30 ml.  
Pharmacies.