

# Pourquoi ?

## Définitions

- **Graisse sous-cutanée** : c'est la graisse superficielle, située sous la peau, qui forme des « bourrelets » disgracieux. Souvent située autour du nombril et en latéral, vers les hanches, elle masque les muscles abdominaux. Son épaisseur se mesure par pincement : si le pli cutané mesure plus de 2 cm, c'est que vous commencez à avoir un léger excès.
- **Graisses péri-viscérales** : ce sont les graisses profondes qui entourent les viscères. Situées sous les muscles abdominaux, elles poussent ces derniers vers l'extérieur, arrondissant le ventre. Très mauvaises, elles font le lit des maladies cardio-vasculaires et bouchent les artères. Sen débarrasser relève plus de la nécessité médicale que de l'esthétique.
- **Tablier abdominal** : désigne le relâchement cutané du bas-ventre, s'accompagnant ou non d'un excédent graisseux et/ou d'un relâchement musculaire.

## Causes

PLUSIEURS CAUSES, DISTINCTES OU ASSOCIÉES, PEUVENT EXPLIQUER UNE PERTE DE TONICITÉ OU DES RONDEURS DISGRACIEUSES AU NIVEAU DU VENTRE.

- **Le relâchement musculaire** : l'affaiblissement et la distension des muscles abdominaux, après une grossesse ou une longue période d'inactivité par exemple, qui donne un ventre rond, relâché, comme un ballon.
- **Les graisses viscérales**, profondes, liées à une mauvaise alimentation ou à un régime alimentaire non adapté.
- **La graisse sous-cutanée**, les rondeurs localisées.
- **Un mauvais fonctionnement du tube digestif** : ballonnements, gaz, constipation chronique.
- **Un relâchement de la peau** suite à des variations de poids ou à une grossesse : la peau est distendue, en excès. Elle présente souvent des vergetures.
- **La ménopause** : la ménopause entraîne une diminution du métabolisme. Ainsi, au repos, les dépenses caloriques diminuent d'environ 7%, ce qui entraîne une prise de poids et une « masculinisation » de la silhouette : l'augmentation de volume se situe au niveau du ventre plutôt que dans le bas du corps.



# les réponses de la médecine esthétique et anti-âge

## la consultation préalable

### • Qu'est-ce que c'est ?

Avant de définir une stratégie « ventre plat », le médecin va procéder à une série de tests pour définir le protocole le mieux adapté. En effet, des rondeurs localisées au niveau du ventre peuvent être le signe d'un dysfonctionnement de l'intestin ou indiquer la présence de graisses profondes, dites péri-viscérales ou viscérales, dangereuses pour la santé. Le praticien va ainsi déterminer la cause de ce relâchement ou de cet arrondissement de la silhouette. En général, il procédera à plusieurs tests :

- **des examens sanguins généraux** (cholestérol, glycémie, thyroïde...),
- **une impédancemétrie**, qui consiste à étudier la répartition des graisses abdominales selon qu'elles sont sous-cutanées ou péri-viscérales,
- **un test de tonicité** des muscles abdominaux,
- **un questionnaire** sur votre hygiène de vie, mais aussi sur toutes sortes de dérèglements qui peuvent être les symptômes d'« inflammations silencieuses » liées à des intolérances alimentaires (qualité du transit, infections ORI, maux de tête, frilosité, nervosité...),
- éventuellement **une évaluation du stress oxydatif** (déséquilibre entre radicaux libres et capacité à lutter contre).

En fonction des résultats, le médecin vous conseillera un protocole qui tient principalement en 3 points :

- **une bonne alimentation** (conseils nutritionnels),
- **une activité physique** régulière pour tonifier les muscles abdominaux (électrostimulation ou exercice physique),
- **une aide extérieure**, apportée par des appareils qui vont compléter la prise en charge globale et donner de très bons résultats.

A noter que dans le cas de la prise de poids liée à la ménopause, un traitement hormonal substitutif associé à une activité physique pour compenser la diminution du métabolisme peut aider à retrouver sa silhouette.

## les conseils nutritionnels

A l'aide d'un questionnaire poussé sur vos habitudes alimentaires, votre hygiène de vie, mais aussi le rythme et les particularités de votre transit, le médecin établit une liste d'aliments à éviter, d'autres à consommer. Il peut également prescrire un régime adapté aux habitudes et aux goûts de chaque patient pour que celui-ci soit tenu dans le temps et soit assimilé à un rééquilibrage alimentaire. Cela permet de corriger les erreurs, même commises de bonne foi (certains aliments sont de faux amis, ceux à l'index glycémique élevé par exemple), détecter les intolérances alimentaires (gluten, lait de vache, blanc d'œuf...), les inflammations silencieuses qui peuvent entraîner cancers et maladies infectieuses, ou les aliments mal tolérés par l'organisme (certaines protéines, par exemple).

### • Pour qui ?

Tout le monde est concerné, dès que l'on ressent une gêne (douleurs, ballonnements, gaz, transit irrégulier, modification des selles) ou une prise de poids.

#### + LES AVANTAGES

Souvent, les conseils hygiéno-dietétiques suffisent à retrouver un ventre plus plat et de l'énergie au quotidien.

#### - LES INCONVÉNIENTS

Pour être efficaces, conseils et régimes doivent être suivis de manière rigoureuse et non adaptés selon les envies.

## 05 LES ULTRASONS À HAUTE ÉNERGIE

### L'ULTRASHAPE DE SYNERON

#### • Qu'est-ce que c'est ?

L'Ultrashape utilise des ultrasons à très haute énergie qui ciblent et éliminent les cellules graisseuses. L'appareil délivre de manière pulsée des ultrasons focalisés qui détruisent mécaniquement, sans action thermique et sélectivement, les cellules adipeuses situées au point de focalisation, sans provoquer d'inflammation ni abîmer les tissus environnants.



#### LES AVANTAGES

- Le monitoring informatique garantit un traitement homogène et reproductible. La méthode de guidage informatique, très sophistiquée, ne traite jamais deux fois la même zone, et assure une couverture intégrale de la localisation choisie. À la fin d'une séance, une couche de tissu adipeux a été détruite et a rejoint la circulation lymphatique.
- Cette méthode n'entraîne aucune éviction sociale et est non invasive.



#### LES INCONVÉNIENTS

- Le traitement n'est efficace que sur des masses graisseuses localisées.
- Les résultats s'apprécient dans le temps. Il faut donc être patient.



#### LES RÉSULTATS

La réduction moyenne est de 4 cm de diamètre par protocole. Elle peut atteindre 10 cm dans le meilleur des cas. Il faut prévoir 3 à 5 séances d'1 heure espacées de 2 semaines.



#### COMBIEN ÇA COÛTE ?

Entre 800 et 1 000 euros par séance, en fonction des zones traitées.