

24 PAGES DE **CUISINE RECONFORT**

*Edition
spéciale*

Châtelaine



LES FEMMES **DE L'ANNÉE**

ELLES SONT EXTRAORDINAIRES!
DÉCOUVREZ-LES PAGE 63

**+ LES HÉROÏNES
DU QUOTIDIEN
UN MOMENT
DANS LA VIE
DE NOS
INFIRMIÈRES**



4,50\$ | NOVEMBRE 2011



CHATELAINE.COM

LE LATISSE**UN GEL QUI FAIT
POUSSER LES CILS**

Pour qui, pour quoi Celles qui ont des cils naturellement courts et pâles, et celles qui ont reçu des traitements de chimiothérapie. Des études sont en cours auprès de personnes souffrant de pelade.

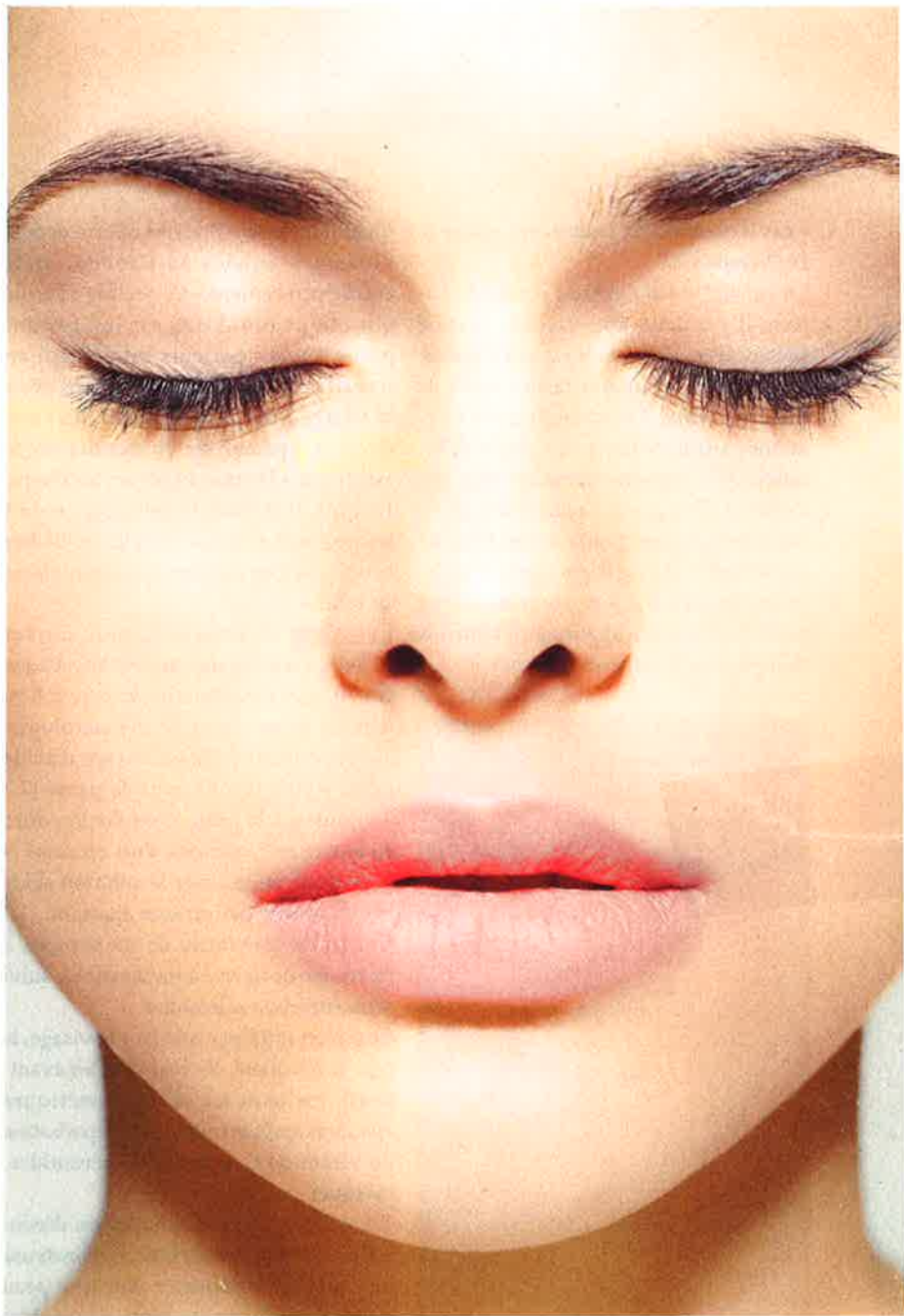
C'est quoi Le Latisse est un médicament produit par l'entreprise qui nous a donné le Botox. «Ce soin agit sur les récepteurs biologiques des cils, ce qui a pour effet d'allonger leur cycle de croissance au maximum, soit à quatre mois», dit le Dr Jean-François Tremblay, dermatologue et directeur médical de l'Institut de médecine esthétique MédIME à Montréal. «Le secret? Le bimatoprost, un ingrédient utilisé à l'origine dans un traitement contre le glaucome. C'est ainsi qu'on a remarqué ses effets "positifs" sur les cils et les sourcils. Cela a mené en 2008 à la formulation de Latisse, un produit approuvé par Santé Canada depuis un an.»

Comment Le Latisse s'applique le soir comme un eye-liner liquide, à la racine des cils supérieurs, avec un pinceau fin. «L'appliqueur permet de déposer avec précision une goutte sur chaque paupière, dit le Dr Tremblay. Quand on cligne des yeux, le gel aqueux se répand sur les cils supérieurs et inférieurs, et les pénètre en deux minutes.» On peut mettre une crème contour des yeux dans les 10 minutes qui suivent.

Quand On l'utilise pendant six à huit semaines. Quand les cils atteignent leur croissance optimale, on poursuit les applications deux fois par semaine si on veut maintenir les résultats. À noter : dès qu'on arrête, les nouveaux cils repoussent comme avant le traitement.

Combien 280 \$ pour le traitement de choc de deux mois. On utilise ensuite une boîte (140 \$) tous les trois mois pour l'entretien.

Bon à savoir L'application excessive peut causer une pigmentation indésirable sur les paupières quand on a la peau foncée. «Le Latisse est déconseillé en >



Dermato

AU BANC D'ESSAI

Quatre femmes testent des traitements de pointe.
Verdict.

[PAR MICHELINE LORTIE]

> cas d'eczéma aux paupières», ajoute le D^r Tremblay.

Le verdict «J'ai entendu parler de Latisse il y a deux ans, raconte Jeanne Hébert, réceptionniste. Cela m'intéressait car je devais toujours farder mes cils blonds et fins. J'ai attendu quatre semaines avant de noter une réelle différence. À la septième semaine, mes cils s'étaient allongés de façon nette. Ça se maintient depuis quatre mois. Pour ne pas revenir à la case départ, je vais poursuivre le soin une fois par semaine. Le produit est facile à appliquer. J'aimerais toutefois qu'il coûte moins cher.»



LE LUNCH-HOUR PEEL

L'EXFOLIATION EXPRESS QUI AFFINE LES PORES

Pour qui, pour quoi Celles qui ont des pores dilatés, un teint terne et un grain de peau rugueux, mais aussi celles qui veulent atténuer des taches brunes, un masque de grosseur ou des ridules.

C'est quoi L'exfoliation à l'heure du

dîner (*lunch-hour peel*) est offerte depuis plusieurs années au Canada, mais encore peu connue. «Ce peeling à l'acide glycolique (un AHA) est intéressant parce que les patients retournent au travail dans l'heure suivante sans avoir le visage marqué, dit la D^{re} Suzanne Gagnon, spécialisée en dermatologie esthétique à Dermatologie Face au Temps. En gros, il stimule le collagène, réduit les pores et estompe ridules et taches brunes tout en redonnant sa luminosité au teint.»

Comment On prépare la peau durant 15 jours à la maison en appliquant chaque soir un soin contenant de 4 % à 8 % d'acide glycolique. Le dermatologue adapte ensuite le pourcentage d'acide (35 % à 70 %) et le temps de pause (2 à 7 minutes) à la peau. L'exfoliation dure en moyenne 5 minutes. Puis on rince la peau pour neutraliser la solution acide et on termine par un soin apaisant.

Quand Un traitement de six séances, à intervalle de quatre à six semaines, suivi d'un entretien saisonnier.

Combien 160 \$ par soin (sur le visage, le cou, le décolleté, les mains et les avant-bras), incluant les soins cosmétiques apaisants après le traitement (vaporisation de vitamine C, gouttes de céramides, masque).

Bon à savoir Cette exfoliation est déconseillée sur une peau irritée, eczémateuse ou souffrant de rosacée. Sur une peau noire, il y a un risque élevé de troubles de pigmentation. Il est faux de croire que les peelings réalisés chez une esthéticienne sont similaires et aussi efficaces. Ces derniers contiennent généralement une quantité moindre de AHA.

Le verdict «J'ai commencé les traitements avant 2000, raconte Michèle Moisan, enseignante. J'avais la peau grasse et rugueuse, et des pores très dilatés. À l'époque, le mot *acide* m'effrayait car je craignais les rougeurs et la desquamation. J'ai été étonnée par la brièveté du soin. Sept minutes et tout était réglé! La peau chauffe un peu durant la séance, mais

c'est supportable, d'autant plus que les résultats sont visibles immédiatement. Mon grain de peau s'est affiné et adouci, tandis que mes pores sont devenus moins apparents. Si j'en avais les moyens, j'aurais un traitement chaque mois. Ce serait possible parce que, même si ma peau est fragile, elle tolère très bien l'acide glycolique.»



LE TRAITEMENT ÉCLAT

LA LUMIÈRE QUI ESTOMPE LES TACHES BRUNES

Pour qui, pour quoi Celles qui ont des taches pigmentaires, une peau vieillie prématurément, de la couperose, de l'acné, et celles qui veulent rafraîchir leur teint ou réduire leurs pores dilatés.

C'est quoi Le traitement d'éclat (*glow treatment*) est offert depuis un an en exclusivité au Medispa Victoria Park, à Westmount. Il allie une microdermabrasion à un photorajeunissement à la lumière intense pulsée (*Intense Pulse Light* ou IPL).>

Nous avons en exclusivité le Laser Gemini pour traiter la couperose

> **Comment** «On applique d'abord une préparation (hydratante, antiacnéique ou avec vitamine C antioxydante) en fonction du type de peau, dit Victoria Stephens, technicienne médicale et chef d'équipe de l'établissement. Puis on passe à la microdermabrasion, effectuée avec le *silk peel*, un appareil muni d'une pointe de diamant. Pendant 45 minutes, il propulse l'infusion traitante sur la peau, tout en la ponçant jusqu'à ce qu'elle devienne rouge, mais sans atteindre le derme. Ensuite, durant le traitement à l'IPL, la peau reçoit d'intenses pulsions lumineuses. Cette énergie est absorbée par les vaisseaux sanguins, les taches brunes et le collagène. Cela a pour effet de stimuler ce dernier et de faire disparaître les taches brunes et les rougeurs. On termine le traitement en douceur avec un masque apaisant et hydratant aux algues qu'on laisse agir 20 minutes.

Quand Pour les taches pigmentaires, on recommande trois microdermabrasions jumelées à trois à cinq traitements d'IPL. Pour les rougeurs, cinq traitements d'IPL. En cure d'entretien, une séance d'IPL, deux fois par an, ainsi qu'une microdermabrasion quatre fois par an.

Combien 495 \$ pour un traitement complet (microdermabrasion, IPL, masque).

Bon à savoir Le traitement d'éclat est déconseillé sur une peau bronzée (elle absorbe la lumière de l'IPL). Il doit être pratiqué avec prudence sur une peau mate ou couperosée.

Le verdict «J'avais d'agaçantes taches brunes sur le visage et une coloration sur le contour de l'œil, mal protégé par mes verres solaires, dit Sophie Laflamme, designer d'intérieur. J'ai donc tendu l'oreille quand mon esthéticienne m'a parlé du *glow treatment*. J'ai trouvé que la microdermabrasion picotait, sans plus. Par contre, durant le traitement à l'IPL, j'ai eu l'impression qu'on me pinçait le visage avec un élastique, puis j'ai éprouvé une sensation de chaleur, en particulier à la lèvre supérieure. Mon teint mat absorbe une bonne quantité d'énergie lumineuse.

Après le premier traitement, j'ai eu des marbrures marron durant cinq jours. Par la suite, mes taches brunes et les zones sombres sur mon visage ont disparu. J'ai désormais un teint radieux, sans stries ni décoloration. Le jeu en valait la chandelle. En plus, le deuxième traitement n'a duré qu'une heure (au lieu de deux), sans provoquer de marques cette fois. Je serais prête à refaire ce traitement même s'il était plus cher. Et avec le masque aux algues, il se termine de façon exquise...»



LE VBEAM

UN LASER QUI SUPPRIME LA COUPEROSE

Pour qui, pour quoi Celles qui ont de la couperose, des varicosités (comme les angiomes) et des cernes colorés.

C'est quoi Le laser vasculaire à colorant pulsé (VBeam) absorbe l'hémoglobine des vaisseaux sanguins sans endommager les tissus avoisinants. La technologie actuelle utilise la quatrième génération d'appareils. Les premiers faisaient éclater les vaisseaux sanguins, et la peau ressemblait à un muffin aux bleuets

pendant quelques jours. Heureusement, ce n'est plus le cas... Celui-ci traite la couperose en refermant les vaisseaux, même les plus ténus, sans les faire éclater.

Comment Le praticien ajuste les paramètres d'énergie en fonction du type, de la couleur et de l'état de la peau. «Le faisceau lumineux balaie la zone à soigner pendant une quinzaine de minutes, résume le Dr Tremblay. L'énergie est absorbée uniquement par les vaisseaux sanguins — selon leur taille, leur nombre et leur degré de congestion. Une fois qu'ils sont dévitalisés, la peau reste rouge et gonflée pendant une heure.»

Quand Deux à quatre séances, avec un traitement de rappel pour les cas plus graves.

Combien 150 \$ à 800 \$ la séance, selon l'étendue de la zone à traiter (visage, cou ou buste). Les résultats sont durables, mais pas permanents. Traitée et non exposée aux UV, la couperose ne deviendra pas gênante avant cinq à sept ans.

Le verdict «J'ai fait beaucoup de sport (tennis, golf...) sans me protéger du soleil, dit Françoise Leduc, administratrice. Mon visage s'est couperosé. Malgré la crème prescrite par un médecin, ma peau a continué à se détériorer. On m'a alors envoyée chez un dermatologue. Au départ, je craignais tellement les rougeurs que j'ai tenu à commencer un vendredi. Durant le soin, j'avais l'impression qu'on me fouettait le visage avec un gros élastique, surtout autour des yeux et de la bouche. Les résultats sont toutefois spectaculaires. Mon traitement n'est pas terminé et ma couperose a déjà diminué de 70 % (ma crème ne l'avait fait régresser que de 10 %). J'envisage de faire une cure annuelle pour garder un teint clair. Seul bémol : 500 \$ pour une séance de quelques minutes, c'est cher.»

À LEUR DEMANDE, NOUS AVONS MODIFIÉ LE NOM DE CERTAINES PATIENTES AFIN DE PROTÉGER LEUR ANONYMAT. LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET PEUVENT VARIER.