



PRENEZ UN COU DE JEUNE

Quand il commence à se friper, on s'affole. De la plus soft à la plus pointue, toutes les techniques ciblées qui marchent.

POURQUOI LE COU ACCUSE-T-IL PLUS VITE LES MARQUES DU TEMPS ? Parce que sa peau est bien plus fine que celle du visage et qu'il soutient la tête dont il amortit les mouvements. Ne parlons pas du décolleté, sans cesse exposé aux rayons du soleil et souvent sans protection en ville. Des zones fragiles qu'on a tendance à oublier... Alors qu'il y a plein de choses à faire. En commençant par une bonne hydratation et un massage tous les jours. Pour un traitement plus ciblé, zoom sur les soins et techniques qui repulpent, défripent ou raffermissent.

RAFFERMIR L'OVALE : LE MASSAGE MANUEL

Nicole Desnoë, aux célèbres coups de mains, est formelle : « Jusqu'à 60 ans, on peut "rattraper" un cou, améliorer l'ovale du visage, redonner du tonus et une certaine épaisseur à la peau. Mais cela prend du temps, il faut prévoir de cinq à quinze séances, à raison d'une par semaine. » On entretient le résultat avec un automassage quotidien de quelques minutes : « Debout devant le miroir, pincez le menton avec les pouces et les index, et lissez fermement l'ovale jusqu'aux oreilles, cinq fois de suite. Placez ensuite la main à plat, doigts joints, sur l'arrière du cou, et lissez en descendant jusqu'au milieu du décolleté, cinq fois de chaque côté. » 11, rue Lauriston, Paris-16^e, 100 € le massage d'une heure.

suite page 124

REPULPER LA PEAU

EN SURFACE, LA MÉSOTHÉRAPIE

La peau du cou et du décolleté est très sensible à la déshydratation. La parade ? Des micro-injections superficielles d'acide hyaluronique non réticulé, parfois associé à un complexe de vitamines. Le médecin pique presque tous les centimètres, avec une aiguille très fine. C'est désagréable, mais « cela améliore la texture de la peau », remarque le D^r Marie-Thérèse Bousquet, médecin esthétique. Prévoir trois séances cou-décolleté (200 € l'une), espacées de quinze jours, puis deux par an. Le bémol ? Des petites cloques, qui disparaissent en 24 heures. A partir de 50 ans, le médecin peut proposer de redensifier la peau avec un « Skinbooster », un acide hyaluronique faiblement réticulé. La technique est plus délicate et on a plus souvent des bleus (pendant huit à dix jours). Mais cela repulpe mieux, en trois séances espacées d'un mois, puis une six mois plus tard. 300 € la séance cou-décolleté.

EN PROFONDEUR, LE LASER ND YAG

Utilisé depuis six ans en France, ce laser infrarouge chauffe le derme à environ 42 °C pour stimuler la fabrication de nouvelles fibres de collagène. « On fait trois passages par zone, des pommettes aux clavicules en passant par le menton et le cou », explique le D^r Isabelle Catoni, dermatologue. A la clé, un discret effet tenseur, qui se voit progressivement. 200 € la séance (en compter quatre). Certains médecins préfèrent le laser fractionné, mais, sur le cou, les risques de brûlures, donc de cicatrices, sont réels en cas de surchauffe. D'autres optent pour la radiofréquence, qui raffermi aussi.

EFFACER LES TACHES BRUNES

LE LASER Q-SWITCHED

Même quand on ne lézarde pas tout l'été au soleil, le décolleté finit par se moucheter. Le médecin analyse les taches et prescrit, si besoin, un traitement cosmétique éclaircissant. Quand les taches sont installées, une séance de laser Q-Switched s'impose, sur la peau débronzée. Après, elles foncent et les croûtes qui apparaissent s'éliminent rapidement. On se protège avec un écran SPF 50 pendant six semaines et, pour que le résultat dure, dès qu'on se prélassé en plein air même un quart d'heure. Environ 150 € la séance. Certains médecins utilisent la lumière intense pulsée (IPL) ou l'azote liquide.

AFFINER LE COU

LE MASSAGE MÉCANIQUE

Le Cellu M6 agit sur la micro-circulation et stimule les fibres de collagène et d'élastine. « C'est plus efficace si la peau a gardé une certaine épaisseur et sur un cou un peu empâté, à raison d'une séance par semaine pendant un ou deux mois », précise Jocelyne Rolland, kinésithérapeute. Le résultat s'observe à partir de la troisième séance. Sur une peau « papier à cigarette », compter deux séances par semaine pendant un mois, puis une par mois. « C'est une sorte de gymnastique pour la peau, il faut que ce soit régulier. » 60 € les 45 minutes de soin visage-cou ou cou-décolleté (Endermolift).

EFFACER UN RELÂCHEMENT MARQUÉ

LE LIFTING CERVICO-FACIAL

« Seul un lifting supprime l'excès de peau et peut redessiner durablement l'ovale, dit le D^r Patrick Trévidic, chirurgien plasticien. Le résultat définitif se voit à partir du dixième jour, une fois l'œdème résorbé. » L'opération se déroule sous anesthésie générale, les cicatrices sont dissimulées dans et derrière les oreilles et à la lisière des cheveux. Prévoir dix jours de bleus et parfois une insensibilité pendant quelques semaines. Les complications (hématome, infection...) sont rares. Compter de 3 000 à 6 000 €.

REDESSINER L'OVALE

L'ACIDE HYALURONIQUE

L'apparition de deux petits fanions de chaque côté du menton marque le début du relâchement. Les injections d'acide hyaluronique le long de la ligne mandibulaire redessinent l'ovale du visage pour six à neuf mois. « Cela marche s'il n'y a pas de fonte graisseuse importante au niveau des pommettes et des joues, autrement cela alourdit les traits », prévient le D^r Catoni. En revanche, on n'injecte jamais les rides du collier, ces lignes horizontales qui apparaissent souvent au milieu du cou. « On risque un effet "spaghetti" car la peau est très fine à cet endroit », explique le D^r Bousquet. A partir de 350 € la séance.

AFFINER UN DOUBLE MENTON

LA LIPOASPIRATION

La technique-phare pour traiter un excès de graisse si la peau est encore tonique – c'est capital pour qu'elle se rétracte bien. Selon le volume de graisse à aspirer, l'intervention se déroule sous anesthésie locale ou générale. « Le résultat est finalisé entre le troisième et le sixième mois, le temps que la peau se redrape bien », explique le D^r Trévidic. Compter une semaine off et quinze jours de bleus. De 500 à 2 500 €.

DÉTENDRE UN COU CRISPÉ

LA TOXINE BOTULIQUE

Avec le temps, certains cous s'affinent et les deux cordes verticales deviennent saillantes. Quand la peau n'est pas trop relâchée, on peut les traiter avec des injections de toxine botulique. « On pique tous les centimètres du dessous du menton jusqu'à mi-cou, mais jamais au-delà pour éviter les complications », précise le D^r Trévidic. Le diagnostic doit être affûté, et le praticien sûr de son geste car les injections de toxine botulique dans le bas du visage sont plus risquées que dans le haut. 500 €, le résultat dure de quatre à six mois.

LA POSTURE ANTI-FRIPURES

« Une de mes patientes, professeure de chant, a un cou parfait, sans rides. Ses élèves chanteuses lyriques aussi », rapporte le D^r Catoni. D'où l'idée qu'une bonne posture est aussi une excellente parade anti-âge. « Marchez sans regarder vos pieds, la tête bien droite, conseille, pour sa part, la kiné Jocelyne Rolland. Assise devant un ordinateur, ne pointez pas le menton en avant, redressez-vous par le sommet du crâne et tirez les épaules en l'arrière, pour bien étirer le cou et le décolleté. »



FAÇON SERUM
Soin Régénérateur Magistral visage, cou-décolleté, Absolue Precious Cells, Lancôme, 50 ml, 142 €.

GLOBAL
Soin Intégral Correctif Cou et Décolleté, IDC, 80 ml, 69,90 €. Chez Parashop.



GALBANTE
Resilience Lift, Estée Lauder, 50 ml, 90 €.

FERMETÉ ET ANTITACHES

Crème Cou et Décolleté, Orchidée Impériale, Guerlain, 75 ml, 305 €.



SOS Concentré
Anti-âge Fermeté Corps Sisley, Sisley, 150 ml, 290 €.