

Docteur
VALÉRIE LEDUC

La médecine de la **BEAUTÉ**

Le meilleur des innovations
thérapeutiques



**CHOISISSEZ
VOTRE ÂGE**

Seuil

LA MÉDECINE
DE LA BEAUTÉ

DOCTEUR VALÉRIE LEDUC

Avec la collaboration
de Marie-Bénédicte Gauthier et David d'Équainville

LA MÉDECINE DE LA BEAUTÉ

ÉDITIONS DU SEUIL
57, rue Gaston-Tessier, Paris XIX^e

ISBN 978-2-02-144854-2

© Éditions du Seuil, avril 2020

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

www.seuil.com

*À toutes les femmes que je rencontre au quotidien,
qui m'inspirent et que j'admire.*

*À mes parents, qui m'ont offert un bagage inestimable
pour la vie, une enfance heureuse, baignée d'amour.*

*À mes quatre fils : ma fierté,
la plus belle de mes réussites.*

*À Xavier, mon plus jeune fils, et mon associé
dans le futur projet Eighty-Five %,
consacré au vital triptyque Beauté/Santé/Bien-Être,
qui verra le jour prochainement.*

Préambule

7 h 30. Tous les jours j'applique une règle simple et à la portée de tous, ne jamais manquer de faire à pied les trajets accessibles à ce moyen naturel de locomotion, trop souvent mis de côté par nos mauvaises habitudes contemporaines. Je n'ai pas oublié les leçons du père de la médecine, Hippocrate, il y a plus de deux mille ans, « la marche est le meilleur remède de l'homme ».

Marcher, l'atout santé aux mille vertus, qui augmente la densité osseuse et prévient l'ostéoporose, assouplit les articulations, tonifie le cœur, améliore la circulation sanguine (artérielle et veineuse), diminue le mauvais cholestérol et la tension artérielle, et, par conséquent, les risques d'une maladie cardio-vasculaire et d'AVC. En une heure de marche, 250 calories sont dépensées, aidant à la bonne gestion pondérale de nos vies sédentaires.

7 h 30 est l'heure idéale pour profiter d'un air moins pollué. J'aimerais marcher nu-pieds, une marche qui entretient la flexibilité de la voûte plantaire, importante pour le retour veineux, mais le sable ou l'herbe

des vacances sont plus propices. Je me contente de faire le trajet *pedibus cum jambis*, cela tonifie le corps, galbe la silhouette et accroît les fonctions cognitives : « Pour mieux apprendre, à nos baskets ! » L'activité musculaire produit des protéines qui décupleraient les capacités du cerveau.

J'ai la chance de pouvoir rejoindre à pied le cabinet où j'exerce, celui que j'ai fondé afin de mettre à profit mon expérience au service de la beauté des femmes et des hommes, pour les aider à retrouver le meilleur d'eux-mêmes. Car aujourd'hui plus qu'hier, les moyens thérapeutiques le permettent, définissant les contours d'un nouveau champ médical, une véritable médecine de la beauté, que j'ai contribué à faire naître, à installer et à faire évoluer autour d'une trilogie mouvante qu'il convient d'harmoniser : la beauté, la santé et le bien-être.

C'est une médecine multicarte, une médecine préventive, une médecine qui soigne et qui lutte contre le vieillissement, en tenant compte du patient dans sa globalité. Sa pratique est comparable à celle de la médecine du sport qui rassemble un corpus d'expertises et d'expériences cliniques autour des accidentés du sport, mais aussi autour d'une mise en forme optimale de ceux qui souhaitent relever des défis. C'est pourquoi j'ai rassemblé les savoir-faire médicaux les plus innovants, mobilisés selon leur efficacité, en tenant compte des technologies et des différentes recherches, en sélectionnant les protocoles les plus pertinents. Il n'y a rien de superflu en matière de médecine de la beauté, dans un monde toujours plus pollué, toujours plus anxigène.

Rendre florissante la beauté, par essence subjective, est un engagement qui mobilise. C'est pourquoi j'ai eu très tôt conscience du rôle de la formation pour exercer cette discipline. Pas de médecine de pointe sans une mise à jour permanente de son corpus de connaissances, toujours pour améliorer la qualité des réponses données aux patientes, dans le respect de la singularité des parcours de chacune.

Tout au long de ma carrière, je me suis mise à la place de mes patientes. Est-ce que je serais prête à subir tel protocole ? Aurais-je la volonté d'appliquer ce conseil ? Le sport fait aujourd'hui partie des recommandations que je donne inlassablement. Pourtant, il y a quelques années, je ne pratiquais jamais d'activités sportives, par choix et par manque de goût, car je n'avais pas été initiée à la culture de l'éducation physique. Depuis, je m'applique à corriger ce défaut, ce qui m'a demandé énormément de volonté. Je peux alors révéler à mes patientes, pour les motiver à franchir le pas, ce passé de « paresseuse », tant la bienveillance est de mise quand il s'agit de parier sur le beau, pari que tout le monde peut prendre, tout comme celui de la fantaisie, de l'envie, de la curiosité.

De la place de l'épigénétique au rôle du microbiote, des innovations de la biologie quantique à l'utilisation de la lumière, en passant par le traitement algorithmique des données, toutes ces innovations ont ouvert la voie à une révolution des soins en matière de beauté et ont impacté le parcours thérapeutique des patientes, leur donnant l'occasion de remiser au vestiaire la série

noire de soins esthétiques dépassés. Si la beauté est un sujet complexe, la médecine est une pratique de responsabilisation utile pour reconsidérer la beauté comme une opportunité à saisir et non pas comme un artifice à maintenir coûte que coûte ou une obsession à célébrer en permanence.

La première maison de la Médecine de la beauté a ouvert ses portes à Genève, lorsque j'ai créé le Centre médical de la beauté de la jambe et de la silhouette, dans le cadre du mythique hôtel de La Réserve. Expérience d'un lieu magique entouré d'un staff des plus compétents : ostéopathes, nutritionnistes, thérapeutes et coachs sportifs, complétant les cures *better-aging* de très grande qualité. J'y ai découvert une culture du sport très développée. Mais en vraie Parisienne que je suis, depuis plusieurs générations, Paris me manquait et le concept de la Médecine de la beauté s'imposait à moi dans cette ville.

Il y a de l'allégresse dans une ville qui s'éveille. Un nouveau jour qui se lève est plein de promesses pour ceux qui ont appris à le saluer avec bienveillance. La chance d'être en bonne santé, sur deux jambes actives, de voir, de toucher, de sentir la vie et de savoir qu'on y participe, est une bonne fortune à saluer comme il se doit. C'est une discipline, à la fois une gymnastique de l'esprit et une hygiène de vie, aidant chacun à cultiver son énergie.

Tout le monde rencontre des épreuves. La question est de savoir comment les affronter en stimulant une joie de vivre faite de petits riens, de pensées-plaisirs qui

viendront soutenir la vitalité. Il s'agit d'entraîner son cerveau à l'éveil, un éveil constructif, en privilégiant les parcours neuronaux les plus aptes à aborder la journée positivement, comme la méditation aide à mettre ses pensées et ses rythmes physiologiques en harmonie avec la lumière du jour.

Que le ciel soit nuageux, pluvieux ou ensoleillé, je le regarde avec la satisfaction de la première fois, et je me réjouis chaque matin des merveilles de Paris, ma ville natale, une ville-monde dont la présence provoque toujours en moi un sentiment de ravissement. Sur mon chemin, en traversant la Seine, le paysage qui s'étend de part et d'autre du pont déclenche un afflux de sérotonine, comme toutes les belles choses qui attirent attention et curiosité selon le regard qu'on leur porte, paysages, œuvres d'art, personnalités.

Ce puissant neurotransmetteur, souvent appelé *hormone du bien-être* ou *hormone du bonheur*, aide les neurones à communiquer. Chargé entre autres de réguler les émotions et, d'une façon plus générale, de protéger l'organisme contre les désordres intérieurs, il est particulièrement utile. Son déficit pourrait stimuler d'autres envies, comme de franchir le parapet et de sauter à l'eau, un taux de sérotonine faible étant connu pour entraîner des comportements dépressifs, voire suicidaires.

Au cortisol, son antagoniste, sa version sombre, je préfère évidemment la sérotonine, l'hormone du bonheur. Pourquoi se priver de ses bienfaits ? Alors que l'on peut stimuler sa sécrétion en faisant du sport, de la méditation, des massages, en mangeant du chocolat

noir ou des noix... J'adore les noix, peut-être à cause de la présence de leur précurseur, le tryptophane, présent aussi dans les œufs et la volaille, pourvu qu'il soit associé, pour être assimilé par l'organisme, à des glucides, comme du pain complet, des pâtes ou du riz complets.

De l'autre côté de la rive, je me rapproche du cabinet et d'une journée dense. Je marche d'un bon pas, presque sportif, éprouvant le plaisir d'avancer. Je m'apprête à saluer mes premières patientes, à les aider à consolider leur bien-être, assistée de leurs propres atouts qu'elles sous-estiment trop souvent, à cause d'une perte de confiance ou de méconnaissance, alors qu'elles ont toutes les cartes en main pour vivre épanouies, selon leurs souhaits et leur volonté d'indépendance. J'ai conscience de la responsabilité que je prends en les recevant, la beauté allant de pair avec la santé. Mais j'ai voulu une médecine de la beauté aussi impatiente de résultats que mes patientes. Et je m'en réjouis chaque jour.

CHAPITRE 1

TRANSMISSION ET HÉRITAGE

Le regard que je porte sur mon parcours

LA PROBLÉMATIQUE

Au mitan de leur existence, une trop grande majorité de femmes hésitent sur la direction à prendre, alors que les années après ce cap peuvent rapidement compter double. Certaines sont souvent résignées, presque bloquées par un regard social aussi accueillant qu'une porte de prison, ne rigolant ni avec l'âge du capitaine ni avec celui de la fameuse ménagère, à la cinquantaine convoitée par tous les publicitaires pour son pouvoir d'achat.

Âge, profession... Quoi, déjà 50 ans ? Désolé, il n'y a plus de rôle à jouer ni d'aventures à attendre ! Les prolongations n'ont pas été prévues. Devant les portes qui semblent se fermer, le découragement et la méses-time de soi font tous les jours de nouvelles victimes. « Les hommes, c'est terminé », déclare une patiente à la recherche d'un peu de sérénité après un deuxième divorce. D'autres regardent, effarées, l'allongement de la durée de la vie, comme si elles n'étaient plus vraiment

concernées par cette bonne nouvelle, trop abattues par cette discrimination symbolique sur laquelle la société tout entière semble s'être mise d'accord. Leurs entreprises ne les ont-elles pas casées dans la catégorie senior dès 45 ans ?

Comment voulez-vous, dans ces conditions, ne pas subir le poids de ce regard collectif déformant l'image des cinquantenaires, jusqu'à les faire renoncer à elles-mêmes, à leurs capacités à se sentir belles et désirables ? Sans devenir une passionaria du pomponnage, à la pointe des codes avant-gardistes, entre high-tech et *wellness*, toujours en quête des formes nouvelles de féminité, est-il possible de ne pas laisser ce virage de la cinquantaine emporter les femmes à la casse des clichés sur la beauté, qui altèrent leur confiance en elles ? Existe-t-il une issue à ce tournant truffé d'embûches ?

À ce sujet, le témoignage d'une patiente en quête de renouvellement, inspirée par la scène d'une comédie vue au cinéma, est éloquent. Lors de la première consultation, elle explique comment elle avait porté devant son compagnon, par pure provocation et par jeu aussi, une passoire renversée sur la tête, sans que celui-ci réagisse. Pas facile de se sentir belle et désirable lorsque l'homme que vous aimez ne voit plus la femme que vous êtes. Imaginez le choc, que vous soyez un homme ou une femme, d'être devenu invisible alors que vous pensiez être unique. Même si ce phénomène de cécité attentionnelle a été identifié par deux chercheurs¹ en

1. Christopher Chabris et Daniel Simons.

psychologie cognitive de l'université Harvard, dans le cadre d'une célèbre expérience intitulée *The Invisible Gorilla*¹, le résultat n'en a pas moins été traumatisant pour celle qui n'avait pas du tout envie de devenir le gorille invisible de son couple. On la comprend.

L'histoire de cette femme est représentative d'un phénomène qui pourrait tout aussi bien s'appliquer à celles d'une autre génération, n'ayant pas encore atteint la cinquantaine. Mais, dans les différents cas de figure, toutes sont habitées de la même envie de capter la lumière provenant de leurs qualités, en restant elles-mêmes. Elles ne croient plus en aucun modèle de beauté, le temps des égéries et des fascinations adolescentes est passé. La femme qu'elles souhaitent devenir ne renie rien de son passé, tout en ne souhaitant pas non plus manquer les opportunités du présent. Leur modernité est de croire en l'avenir, en leur avenir, malgré les obstacles et les difficultés. Elles sont à la recherche de réponses adaptées à leur cas, capables de magnifier avec pragmatisme le caractère unique de leur potentiel. Elles attendent d'une nouvelle approche de la médecine consacrée à faire de la beauté, dans un cadre médical, c'est un point important, une réalité à la portée de toutes les

1. *Le Gorille invisible* est une expérience qui, en faisant traverser un faux gorille devant des témoins occupés à regarder un ballon circuler entre deux équipes, démontre que le faux gorille reste invisible tant que les témoins ont leur attention fixée ailleurs, alors que celui-ci est pourtant incroyablement présent sur scène.

singularités. Elles refusent de subir la pauvreté d'un seul choix, une seule technique, une seule lecture des symptômes.

Leurs besoins ont aidé à structurer la médecine de la beauté qui développe une approche holistique personnalisée, une médecine naturelle dans ses intentions thérapeutiques, n'écartant pas toutefois, par principe, l'innovation dans la pratique des soins non invasifs, au contraire. En son temps, les premiers pas de la médecine du sport furent aussi considérés tel un ovni, avant de s'imposer progressivement et de devenir une spécialité incontournable et exigeante. Il en a été de même pour la médecine de la beauté qui est une médecine qui s'inspire des travaux les plus avant-gardistes de la recherche médicale et qui, en cas de besoin, s'appuie sur d'autres acteurs médicaux, partenaires de sa démarche. De plus, en préambule du diagnostic, les grands principes de l'anamnèse ont été élargis à des domaines souvent jugés à tort peu importants, complétant ainsi les seuls antécédents médicaux. Désormais, le protocole d'investigation tient compte aussi des données de l'hérédité, du mode de vie, de la sexualité et de l'état mental, une quadrilogie essentielle pour vivre harmonieusement.

SYMPTÔMES

Dans l'intimité du cabinet, rentrant le ventre à l'examen clinique, les patientes ont du mal à se confier naturellement, malgré le secret médical. De prime abord, initier la question de la beauté est presque impossible sans avoir pris le temps d'instaurer un climat de confiance. Cela commence par des attentions, dès l'accueil, qui doit être des plus aimables, ritualisé par une musique de détente ou entraînante, selon les moments, accompagné d'un parfum agréable. À celles qui sont en avance, un peu de lecture et une fontaine de boissons détox sont à leur disposition, sachant que l'horaire du rendez-vous doit être respecté. Une règle de conduite que s'impose en premier lieu la thérapeute. L'étymologie de l'accueil ne vient-elle pas du latin *accolligere*, qui signifie rassembler ?

Lors de l'établissement du premier bilan, afin de repérer les parcours et d'en ajuster la direction en connaissance de cause, les principaux marqueurs socioculturels sont recherchés. Ce sont les habitudes à l'importance souvent ignorée, malgré le poids de certains héritages, qui ont servi à la construction d'un mode de vie, la plupart du temps en déséquilibre au moment de la consultation. À partir de questions, voire d'examen complémentaires, l'objectif est de rassembler les informations nécessaires à la compréhension de l'équilibre de la patiente, l'optimum physiologique auquel elle peut prétendre, afin de

choisir les moyens médicaux les plus à même de lui conserver son intégrité. Le premier geste de la médecine de la beauté est d'optimiser le métabolisme en misant sur la prévention.

Toutefois, l'impossible ne fait pas partie des promesses de départ. Mettre un rond dans un carré ou une femme à forte poitrine dans un chemisier de taille 38 n'est pas du ressort de la thérapeutique de la beauté. Il ne faut pas s'attendre à une révolution avec mots d'ordre et exécutions. Il s'agit d'une approche globale de la patiente, afin que les femmes puissent profiter d'elles-mêmes en prenant conscience de leurs possibilités. Et ce premier pas n'est pas gagné. Le manque de confiance domine. De génération en génération règne un virus contaminant les mentalités trop dictées par le regard des hommes, pas toujours tendre, ou d'autres facteurs iatrogènes aboutissant systématiquement à la même conclusion abusive : « Qu'est-ce que je suis nulle au fond. » Cela tombe bien, c'est le fond que la médecine de la beauté souhaite traiter. D'abord en révisant intégralement le protocole de la consultation, avec des outils taillés sur mesure.

Un bilan médical de beauté composé d'un entretien poussé aborde toutes les facettes de l'histoire de la patiente, ses antécédents personnels et familiaux, son mode de vie, son environnement, ses cycles de sommeil, son psychisme, etc. Un examen clinique établit une cartographie à date du profil morphologique et dermatologique, de l'état vasculaire et d'autres sujets d'investigation. Avant de poser un diagnostic,

les informations et les conclusions sont partagées de façon explicite. Il y a belle lurette que la posture du médecin aux ordonnances à suivre aveuglément semble ridicule et dépassée, contre-productive même. La médecine de la beauté n'exerce pas une tyrannie de certitudes. Elle est le fruit d'une écoute attentive des aspirations personnelles en regard de signes symptomatiques repérés à l'examen, et d'un dialogue le plus ouvert possible. Surtout, jamais de conclusions hâtives !

- Un problème de jambe

Jambes lourdes, jambes sans repos, œdèmes des pieds et des chevilles, la souffrance liée à des raisons esthétiques, à l'apparition de varicosités donnant aux jambes un aspect vieille dame avant l'âge, est récurrente. Il y a même de très jeunes femmes qui réclament la disparition de minuscules capillaires, quasi invisibles, tant elles ont la hantise des jambes de leur maman. Et l'esthétique, peu importe la cause, reste toujours au centre des préoccupations. Chaque fois, les patientes sont en quête d'une réparation de leur image.

C'est un problème qui a pris toute son acuité depuis que les femmes se sont emparées du rêve lancé par la styliste anglaise Mary Quant avec la mini-jupe, apparue en 1962. « Les jambes des femmes sont comme des compas qui arpentent le globe terrestre en tous sens, lui donnant son

équilibre et son harmonie », déclarait Charles Denner, quinze ans plus tard, en 1977, dans *L'Homme qui aimait les femmes*, de François Truffaut.

Dans ce cadre, point de place pour les varicosités, ces petits capillaires disgracieux ayant tendance à se développer à la suite d'une grossesse, à l'exercice d'un métier pratiqué debout ou dans un environnement à forte chaleur. Le surpoids est aussi un des facteurs de leur apparition, même chez une femme jeune. Et la composante génétique est pratiquement toujours présente, avec une mère, une tante ou une grand-mère ayant les mêmes jambes à l'origine de ces désagréments esthétiques qui peuvent toucher n'importe qui. Comme cette patiente de 90 ans, réclamant une intervention pour pouvoir remettre des ballerines pieds nus. Parce qu'elle en a assez de devoir porter des chaussettes été comme hiver pour cacher des chevilles violacées recouvertes de varicosités. Ou des professionnelles de l'industrie médicale à un colloque sur l'esthétique, toutes doctresses aux jambes *pantalonnées*, peut-être souffrant de petites veines inesthétiques ou simplement mal à l'aise à l'idée de s'offrir le plaisir qui fait du printemps et de l'été une fête pour les jambes des femmes.



RÉALISATION : NORD COMPO À VILLENEUVE-D'ASCO
IMPRESSION : IMPRIMERIE FLOCH À MAYENNE
DÉPÔT LÉGAL : AVRIL 2020. N^o 144851 (XXXXXX)
IMPRIMÉ EN FRANCE