

## En savoir plus

- Toutes les informations en prévention de la SMEREP : [www.smerep.fr](http://www.smerep.fr)
- Trouver un médecin sur le site de la sécurité sociale : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- Médecine esthétique : [www.medecine-esthetic.com](http://www.medecine-esthetic.com) ou [www.chirurgie-esthetique-intime.com](http://www.chirurgie-esthetique-intime.com)
- Retrouvez Chantal HIGY-LANG : [www.higy-lang.com](http://www.higy-lang.com)

## Où trouver de l'aide psychologique quand on est étudiant ?

- Fil santé jeunes 0800 235 236
- BAPU 01 43 29 65 72
- Psychologues des Services de médecine préventive universitaire

[www.fil-santejeunes.com](http://www.fil-santejeunes.com)

3224  
ou depuis portable : 01 43 29 74 11  
Anonyme et gratuit  
tous les jours de 8h à minuit

## Qui contacter ?

- Votre médecin traitant
- Le centre médical et dentaire « Études et Santé » : Consultations en tiers payant - avec ou sans rendez-vous. 12, rue Viala - 75015 Paris - M° Duplex,  
Tél. médical : 01 53 95 30 00 ou 01 53 95 30 01.  
Tél. dentaire : 01 53 95 30 21

## Prévention étudiante

Demande de documentation ? Envie d'élaborer ou de participer à une action de prévention ?  
Toutes vos demandes sur : [prevention-sante@smerep.fr](mailto:prevention-sante@smerep.fr)

## Sécurité sociale étudiante et mutuelle SMEREP

16, Boulevard du Général Leclerc - 92115 CLICHY CEDEX (courrier uniquement)  
Tél. : 01 56 54 36 34 - [www.smerep.fr](http://www.smerep.fr)

### Nos accueils

Horaires et accès sur [www.smerep.fr](http://www.smerep.fr), rubrique « Nos points d'accueil ».

### Accueil général

54, boulevard Saint-Michel  
75006 PARIS

### Université d'Evry Val d'Essonne

bât. Maupertuis - local BW17  
rue du Père André Jarlan - 91025 Evry Cedex

### Université de Cergy Pontoise

Site Les Chênes - bureau 214  
33 boulevard du Port - 95011 Cergy Pontoise

### Université de Marne-la-Vallée

Bât. Copernic - Cité Descartes  
5, bd. Descartes - 77 454 Marne-la-Vallée Cedex 2

### Université Paris 12 Val-de-Marne Créteil

niveau dalle, à côté de la maison de l'étudiant  
61, avenue du Général de Gaulle - 94000 Créteil

### Université Paris 8 Vincennes - Saint-Denis

Campus Nord - rue Georges Guynemer  
93200 Saint-Denis

### Université Paris X Nanterre

Bât. E, rez-de-chaussée, salle E2  
200, avenue de la République 92001 Nanterre Cedex

### Université Paris-Sud 11 Orsay

Centre Orsay (Bât. 332 - 2ème étage)  
91405 Orsay cedex

### Nos permanences

Situées dans les écoles et les universités, elles sont ouvertes à tous les étudiants.  
Horaires et coordonnées au 01 56 54 36 34 ou sur [www.smerep.fr](http://www.smerep.fr)

Prévention

La beauté,  
à quel prix ?



## Culte du corps

La dernière enquête SMEREP/IPSOS 2009 a révélé que la beauté était un point sensible chez les étudiants : certains s'interrogent sur la représentation de leur corps, d'autres se disent qu'ils s'en préoccuperont plus tard.

Alors soins cosmétiques, médecine ou chirurgie esthétique, quelle technique choisir ? Il faut savoir que toutes les techniques sont complémentaires.

Discipline	Cosmétique	Chirurgie esthétique ou réparatrice	Médecine esthétique
Définition	Ensemble de produits et de soins esthétiques	Méthode invasive avec pour but la beauté, le rajeunissement ou la réparation.	Soins médicalisés relatifs à la beauté
Qui fait quoi ?	Esthéticienne, Cosmétologiste	Chirurgien plasticien esthétique	Médecin esthétique, Dermatologue, Chirurgien esthétique
Prise en charge par l'Assurance maladie	Non	Oui sous certaines conditions (notamment de prescription médicale)	Non

Les **soins cosmétiques** permettent de prolonger les effets des autres techniques. Ils agissent pour exfolier, corriger, stimuler et protéger la peau.

La **chirurgie plastique** (réparatrice et esthétique) est une spécialité chirurgicale qui répare ou remodèle les formes du corps humain. En France, elle est pratiquée uniquement par des chirurgiens plasticiens pour des reconstructions de seins, d'oreilles décollées, des liftings, des traitements au laser, de la chirurgie du nez ou des liposuccions<sup>1</sup>.

La **médecine esthétique** a pour but d'améliorer l'apparence physique d'une personne. Elle intervient de façon micro-invasive. Ses effets sont rémanents<sup>2</sup>. Une anesthésie locale est généralement proposée. La reprise quasi immédiate des activités quotidiennes est donc possible sous conditions. Les résultats sont visibles rapidement.

### Indications

Ride d'expression (front, sourcil, pattes d'oie)  
Rides profondes  
Acné, légères cicatrices, taches pigmentaires  
Dé-tatouage  
Moustache, poils  
Petits seins  
Remplissage des pommettes

### Techniques

Injection de Botox  
Injections de comblement (acide hyaluronique)  
Peeling  
Laser  
Épilation laser  
Injections de volumateur (Macrolane)  
Lipofilling

## L'avis du service Prévention de la SMEREP

Avoir recours à une technique de chirurgie ou de médecine esthétique n'est pas sans conséquences.

Tout acte médical, **avec ou sans anesthésie générale, comporte des risques**. L'efficacité des techniques utilisées dépend de nombreux facteurs, dont le choix du bon instrument pour un traitement donné, la compétence du médecin et les particularités physiologiques et psychologiques des individus qui doivent recevoir le traitement.

Certains soins peuvent paraître moins chers quand ils sont pratiqués à l'étranger (hors Union Européenne). Cependant, l'organisation des soins, le suivi et la compétence des équipes ne sont pas régis et contrôlés de manière équivalente à notre système français.

Si aujourd'hui, il vous semble que redresser votre nez est une absolue nécessité ou qu'augmenter le volume de vos seins est une priorité, qu'en sera-t-il dans 5 ans ? L'organisation de votre vie, vos priorités, les techniques auront certainement évolué. Vous aurez également un peu vieilli, mais pas votre « implant ». Est-ce qu'une nouvelle intervention sera à l'ordre du jour ? Il est donc essentiel de bien réfléchir avant d'entreprendre quoi que ce soit et **d'en parler à votre médecin traitant et à votre entourage**.

La médecine esthétique n'est pas considérée comme une spécialité médicale. Elle peut être pratiquée par tous les médecins, avec ou sans qualification spécifique. Pour s'assurer de ses compétences, il est préférable de vérifier ses qualifications.

Deux sont généralement citées :

- Le diplôme interuniversitaire de médecine morphologique et anti-âge,
- La formation délivrée par le Collège international de médecine esthétique (renseignements sur [www.cime-paris.com](http://www.cime-paris.com)).

La médecine esthétique a évolué mais les risques d'effets secondaires ne sont jamais à négliger (brûlures, douleurs, démangeaisons, dépigmentation, ecchymoses, hypersensibilité au soleil, inflammations, oedèmes, nécroses...).

## L'avis du Spécialiste, médecin et chirurgien

Selon le Dr Xavier LATOUCHE, qui exerce la chirurgie plastique et réparatrice ainsi que la médecine esthétique à Paris :

« Je travaille dans un cabinet dans lequel les disciplines sont complémentaires (médecine, chirurgie, psychothérapie, sexologie, cosmétologie). Cette approche pluridisciplinaire est essentielle pour moi. Elle permet de sécuriser le patient et de lui offrir un accompagnement personnalisé. Je crois fermement que les aspects physiques sont très souvent complétés par les aspects psychologiques et relationnels ».

## Les demandes les plus fréquentes des jeunes<sup>3</sup>

Les adolescents sont souvent confrontés à des crises d'**acné**. Pour les formes les plus aiguës, qui ont laissé des marques, la **dermabrasion** peut faire oublier ces tracas. Elle consiste à poncer l'épiderme ainsi que la partie la plus superficielle du derme. La technique est efficace mais comporte des risques.

### Risques et effets indésirables :

- Hypersensibilité définitive à l'exposition solaire,
- « Dyschromie » : différence de couleur entre la peau traitée et celle non traitée (tache pigmentée ou tache blanche),
- Contraintes postopératoires éprouvantes (courte hospitalisation et anesthésie générale, un pansement gras et humide à renouveler recouvre la surface abrasée).

Le **peeling** est également une technique qui peut traiter les anciennes traces d'acné. Il consiste à appliquer une solution chimique sur la peau jusqu'à la profondeur souhaitée. Son efficacité est d'autant plus forte que le peeling est profond.

### Risques et effets indésirables :

- L'exposition au soleil est contre-indiquée pendant 3 semaines (peeling moyen), la protection cutanée contre les rayons du soleil est obligatoire,
- Douleurs et démangeaisons,
- Apparition momentanée de croûtes et dyschromies (voir section dermabrasion).

Folie de jeunesse, effet de mode ou véritable coup de cœur, le tatouage a ces dernières années fait beaucoup d'adeptes. Pourtant, un changement de mode de vie impose quelques fois un **dé-tatouage**.

↳ Le laser permet d'effacer toute trace devenue indésirable : Le dé-tatouage s'effectue grâce au laser en une ou plusieurs séances en fonction de la surface concernée et de la nature des pigments utilisés initialement (voir aussi la dermabrasion). La technique est très efficace mais laisse parfois une cicatrice reproduisant le dessin d'origine. La qualité du résultat dépend également de la qualité du laser utilisé et des compétences du « laseriste ».

**Attention**, le **tatouage éphémère noir<sup>4</sup>** à base de henné pratiqué sur les lieux de vacances peut provoquer des réactions allergiques graves et irréversibles, interdisant certaines teintures pour cheveux, objets en caoutchouc ou vêtements noirs. Pour plus d'informations, se reporter à [www.afssaps.sante.fr](http://www.afssaps.sante.fr)

Moustache, poils disgracieux, certaines femmes sont tentées par l'**épilation laser**. Il s'agit de la destruction de la base du poil par la chaleur transmise par le laser. L'efficacité épilatoire des lasers est remarquable à condition que la puissance de celui-ci soit suffisante.

### Risques et effets indésirables :

- Dépigmentation de la peau avoisinante (éviter l'exposition au soleil, avant et après les séances),
- Brûlure accidentelle d'un organe (port obligatoire de lunettes protectrices).

Supprimer les premières rides, aplanir la lèvre supérieure, la **toxine botulique** (Botox) est le produit miracle actuellement. L'injection de gouttes de toxine botulique, au contact des muscles sous-cutanés du visage et du cou permet en quelques jours le relâchement de ces muscles et donc l'aplatissement des rides, ce qui provoque de très bons résultats.

### Risques et effets indésirables :

- Maux de tête, sécheresse oculaire...
- La contre indication absolue concerne les personnes atteintes de myopathie ou myasthénie.

L'**acide hyaluronique** est un produit de comblement, autrement dit un « filler ». Il dure plus ou moins longtemps (6-12 mois) selon sa densité. Avantage : il ne paralyse pas et ne modifie pas les expressions.

### Risques et effets indésirables :

- Hématomes, troubles de la sensibilité et infections, insatisfaction du patient par rapport au résultat.

Le **Macrolane** est le dernier né. Il est injecté comme « volumateur » corporel (mollets, pectoraux, fesses, seins). Il permet d'augmenter le volume, par exemple des seins sans prothèse et renouveler le geste 12 à 15 mois plus tard.

### Risques et effets indésirables :

- Implique une excellente connaissance de l'anatomie. Réservé donc aux chirurgiens. Mammographie préopératoire indispensable.

Quand la propre graisse du patient est utilisée comme matériau de remplissage, la tolérance est excellente, on appelle cela du **lipofilling** ou « technique de Coleman ». Il s'agit d'extraire vivantes des cellules graisseuses du ventre des hommes ou des cuisses des femmes pour les transférer dans une zone qui en manque. Par exemple : coin de la bouche, au niveau des pommettes, pour avancer le menton, élargissement du pénis ou restructuration des grandes lèvres.

### Risques et effets indésirables :

- Bleus dans la zone de prélèvement,
- Gonflement de la zone traitée, ecchymoses,
- Infections si mauvaise asepsie et introduction d'un germe dans la zone receveuse,
- Résorption irrégulière au niveau du pénis,
- Inefficace au niveau des lèvres (bouche) et des seins.

<sup>3</sup> Tiré de l'ouvrage de Chantal Higy-Lang et du D<sup>r</sup> Latouche, *La médecine esthétique, belles, beaux sans bistouri*, éd. Hachette Pratique, Paris, 2009.

<sup>4</sup> Quand la pâte de henné a une teinte brun-orangé, il n'y a pas de risque.

## Le cadre législatif<sup>5</sup>

En France, la chirurgie esthétique est encadrée strictement. **Seuls les chirurgiens esthétiques peuvent pratiquer** certaines techniques : liposuccion, dermabrasion mécanique, injections des matériaux non-résorbables (la toxine botulique n'entre pas dans le champ de la chirurgie esthétique).

Le chirurgien a obligation de donner au patient « une information préalable et complète sur les conditions de réalisation de l'intervention » et une **fiche détaillée** de l'intervention (avec les risques et séquelles qu'elle peut comporter, même bénins et les traitements complémentaires éventuels).

Un **devis détaillé** devra être remis et **15 jours de délai** (incompressible) de réflexion devront être observés permettant au patient de prendre une décision éclairée.

- Loi relative aux droits des malades et à la qualité du système de santé : encadrement de l'exercice de la chirurgie esthétique dans des établissements accrédités : Loi n° 2002-303 du 4 mars 2002, décret d'application n° 2005-776 du 11 juillet 2005, Circulaire n° DGS/SD2B/DHOS/04/2005-576 du 23 décembre 2005.
- Arrêté du 17 octobre 1996 relatif à la publicité des actes médicaux et chirurgicaux à visée esthétique : mise en place du devis.

## Quizz : Changer pour être mieux dans sa peau ?

Changer d'apparence, c'est utiliser les bonnes techniques (provisoires ou permanentes), faire les bons choix en pleine connaissance de cause, mais également bien réfléchir avant de se lancer, pour ne pas être déçu(e) après.

1. Je repense très souvent à mes problèmes	Oui	■	Non	■
2. Je me trouve trop gros(se) ou trop maigre	Oui	■	Non	■
3. Je trouve que mon nez de travers devrait être corrigé	Oui	■	Non	■
4. J'ai déjà consulté plusieurs spécialistes mais je n'arrive pas à me décider	Oui	■	Non	■
5. J'aime toujours plaie et convaincre tout le monde	Oui	■	Non	■
6. Mon problème physique m'empêche de rencontrer l'être aimé	Oui	■	Non	■
7. Je serai enfin épanoui(e) quand j'aurais fait mon opération	Oui	■	Non	■

### Résultat

Comptabilisez le nombre de chacun des signes obtenus et reportez le dans le tableau ci-dessous :



Si vous avez au moins un signe :

- Vous ne vous sentez pas bien dans votre peau, mais il existe d'autres façons d'être mieux sans avoir recours à la chirurgie esthétique car elle ne règlera pas tous vos problèmes. Consultez la rubrique « **Prendre soin de soi** ».
- Votre comportement participe au petit niveau d'estime que vous vous adjugez. Ne pas exprimer ses émotions, ses sentiments, vouloir être parfait partout engendrent un fort niveau de mécontentement et une vision erronée de soi, donc des attitudes de repli ou des passages à l'acte insensés. Consultez la rubrique « **Prendre soin de soi** ».

Vous n'avez que ces signes :

- Visiblement vous savez ce que vous voulez et si vous avez recours à une intervention esthétique, c'est en connaissance de cause.

## L'avis de la Spécialiste psy

Chantal HIGY-LANG est Psychothérapeute à Paris.

« Je travaille dans un cabinet pluridisciplinaire avec des médecins, un ostéopathe et une dermographe car notre approche est globale. Chaque personne qui vient consulter est unique. Il est donc nécessaire de traiter sa problématique de manière personnalisée et en accord avec sa manière d'être et de se percevoir. »

## Prendre soin de soi

Avoir recours à la chirurgie esthétique ou à la médecine esthétique ne doit pas être le premier réflexe. Il existe bien d'autres façons de se sentir bien dans sa peau, et cela peut commencer par des gestes simples. Prendre du temps pour soi n'est pas une perte de temps, bien au contraire ! Cela permet d'être plus créatif et de retrouver le calme. Même en période de révisions ou d'exams, il est indispensable d'organiser pour soi des moments de détente.

Prendre soin de son corps, c'est aussi apprendre à adopter une bonne hygiène de vie. Cela passe autant par un bon sommeil que par une alimentation équilibrée, mais aussi par davantage d'activités physiques... Pour en savoir plus, la SMEREP met à votre disposition des brochures sur le sommeil, l'équilibre alimentaire et sur l'activité physique. Pour les commander et pour connaître la liste complète, envoyez-nous notamment votre demande à : [prevention-sante@smerep.fr](mailto:prevention-sante@smerep.fr)

## Faire le point sur ses habitudes

Réussir à mieux gérer son quotidien, c'est apprendre à se connaître, à s'estimer au plus juste. Quelque soit la décision que l'on souhaite prendre en matière d'amélioration esthétique de son aspect extérieur, il est préalable d'avoir fait le point, avec soi-même, sur ses motivations, ses attentes et ses besoins. Avancer, réévaluer régulièrement la situation en se fixant de nouveaux objectifs est un bon moyen d'accomplir des actes dont on pourra être satisfaits. Plus ils seront réalisables, plus il sera facile de les affronter et de les faire évoluer.

Toutes les émotions provoquent des tensions qu'il faut « décharger » pour revenir à l'équilibre. Parler à un proche, à un médecin ou à un psychologue peut vous aider à passer une étape difficile de votre vie.

