



SANTÉ [ EN PARTENARIAT AVEC SANTÉ MAGAZINE ]

## Comment atténuer une cicatrice ?

Une blessure, une opération ou une grosse acné laissent parfois des souvenirs indélébiles. Assumée ou détestée, une cicatrice ne doit pas devenir une plaie.

■ **Dr Didier Coustou dermatologue**

« On peut jouer sur l'intensité de la cicatrice »

Une cicatrice évolue pendant un, voire deux ans. Les modifications les plus visibles ont lieu les premiers mois. Plus elle est importante, par exemple après une intervention chirurgicale, plus son évolution est longue. Celles qui se forment en relief sont à repérer rapidement pour agir aussitôt : les hypertrophiques (en relief et localisées) apparaissent dans le premier mois ; les chéloïdes (le bourrelet est beaucoup plus important et s'étend au-delà du site) peuvent mettre deux à trois mois à se former. Pour réduire le phénomène, on utilise des corticoïdes en crème ou en injections, ou encore des compressions.

Avant que la cicatrice soit fermée, appliquez des crèmes cicatrisantes. Elles renferment des actifs qui agissent directement sur le derme et accélèrent la réparation de la peau. Elles peuvent faire gagner un à deux jours. Ce qui est intéressant, en post-actes esthétiques notamment, pour raccourcir l'éviction sociale.

Quand la cicatrice est bien fermée, ce ne sont plus les crèmes mais le massage quotidien qui est important. Protégez-vous du soleil, au moins les six premiers mois. Un indice 50 est in-



■ L'acné peut laisser de vilaines cicatrices sur le visage. Photo DR

dispensable pour éviter le phénomène d'hyperpigmentation : la cicatrice peut virer au marron. À savoir, plus la peau est foncée, plus elle est sujette à ce phénomène.

Surveillez l'aspect de votre peau. Quand tout va bien, la cicatrisation s'accompagne d'une amélioration visuelle progressive. Si, à un moment, la marque devient rouge, se met à gonfler, à gratter, mieux vaut prendre l'avis d'un médecin. Même réflexe si, longtemps après s'être stabilisée, une cicatrice recommence à évoluer.

■ **Jocelyne Rolland kinésithérapeute**

« Masser une cicatrice, c'est l'assurance qu'elle sera moins visible »

Réagissez dès que vous vous blessez. Plus la cicatrice qui se forme est adhérente (comme collée), rétractée, congestionnée (rouge et en relief) ou élargie (la blessure n'est pas bien suturée), plus elle sera de mauvaise qualité, donc visible. Ce qu'il faut, c'est la rendre souple, linéaire, rose, puis blanche, puis très fine. Massez la lésion chaque jour.



■ En kiosque ce mois-ci

Malaxez, soulevez, étirez la cicatrice dans son axe comme pour l'allonger. Ce n'est pas toujours agréable ! N'écartez jamais les bords lorsqu'elle est en phase de fermeture.

Dans le cas d'une césarienne. Saisissez la peau pour la décoller et agir en profondeur sur l'utérus qui, lui aussi, présente une cicatrice. Pour faciliter la prise, contractez en même temps vos abdos ou rentrez le ventre. On peut aussi placer chacun de ses pouces sur chaque extrémité de la cicatrice et tirer en douceur pour l'allonger : à répéter plusieurs fois chaque matin. Il est intéressant, pour ces cicatrices difficiles, de se faire masser par un kinésithérapeute ou de faire des séances de **Cellu M6** (prise en charge possible par la Sécurité sociale). L'appareil soulève et stimule mieux que la main.

Si la cicatrice est ancienne. Il est possible, en se massant, d'améliorer la souplesse et la qualité d'une marque qui n'évolue plus. C'est important de le faire, car une cicatrice est un obstacle à la bonne circulation sanguine, lymphatique, énergétique.

Claire Dhouailly