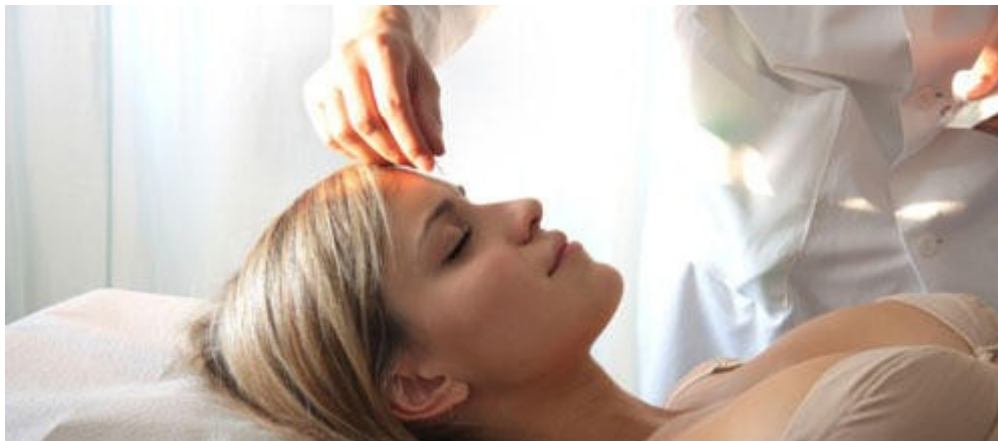


Lutter contre les rides avec l'acupuncture



© Jupiter

Moins radicale que les liftings chirurgicaux, plus naturelle que les techniques médicales - injections de Botox et autre dermabrasion - l'[acupuncture](#) permet elle aussi de lutter contre les signes de l'âge et notamment le relâchement cutané. Comment ça marche ? Quand commencer ? Quels résultats en attendre ? Les explications du Dr Trokiner, médecin acupuncteur.

[Elyane Vignau](#)

Qu'est-ce qui trahit l'âge d'un visage ? Son relâchement ? Ses rides ? Même si ces dernières ont tendance à nous obséder, c'est souvent l'affaissement des traits qui est le plus redoutable, ce qui explique le succès des liftings chirurgicaux. Mais pour celles qu'une intervention lourde rebute, il existe des méthodes plus douces. Parmi elles, la gymnastique faciale, tonifiante mais exigeant des exercices réguliers, mais aussi l'acupuncture.

Stimuler les muscles du visage

La technique n'est pas réellement nouvelle : voilà près de 30 ans que le Dr Trokiner a mis au point la méthode du lifting par acupuncture. Le principe ? "Il s'agit de stimuler, avec les aiguilles, les muscles peaussiers du visage, ceux qui permettent de faire des mimiques. Car ces muscles ont une particularité sur le plan anatomique : ils sont attachés à la peau. Par conséquent, quand le muscle peaussier se relâche, la peau se relâche aussi. Mais inversement, quand le muscle se retonifie, le visage se retonifie avec lui."

L'idée est donc simple : stimuler avec une aiguille chacun de ces muscles peaussiers. "Chaque muscle du visage a un point de commande. Si je travaille sur ce point, je vais avoir une action sur ce muscle", poursuit le médecin. "La difficulté concernant le visage, c'est qu'il s'agit d'une entité dynamique : tous les muscles sont interdépendants. Alors pour avoir un résultat uniforme, je m'efforce de planter la trentaine d'aiguilles en moins de deux minutes."

Un effet tonifiant

À LIRE

Mes méthodes naturelles anti-rides, anti-kilos, et le lifting par acupuncture de Jean-Claude Trokiner (Editions J.Lyon, 2009)

Les résultats eux aussi s'avèrent rapides. Le visage semble tout de suite plus rayonnant, avec un effet tonifiant et bonne mine qui apparaît dans les minutes ou les heures qui suivent la séance. "Mais ces résultats sont variables d'une personne à l'autre et chez une même personne, d'une séance à l'autre, tempère Jean-Claude Trokiner. En revanche, cet effet est cumulatif : au fur et à mesure des séances, les résultats peuvent être de plus en plus nets." Sur le long terme, l'acupuncture permet ainsi une action de fond pour lutter contre le relâchement du visage. Une action d'autant plus efficace, pour le médecin, que les séances auront débuté tôt.

Une action préventive

L'âge idéal de la première séance ? Entre 28 et 30 ans, l'âge où l'on voit apparaître les premiers signes du relâchement. Et si cela peut surprendre tant c'est tôt, Jean-Claude Trokiner explique que c'est avant tout parce que l'acupuncture fait des miracles en prévention. "Dans l'arsenal des méthodes anti-âge qui existent aujourd'hui, l'acupuncture est l'une des rares qui s'intéressent à la prévention. Et la seule, à ma connaissance, qui s'intéresse à la charpente musculaire du visage. Tous les traitements médicaux consistent à boucher les trous (combler des sillons de rides), à abraser la peau (avec la dermabrasion), à paralyser les muscles (avec le Botox). Autant de techniques qui sont très artificielles : on détruit, on brûle, on comble, on paralyse. Alors qu'avec l'acupuncture, on travaille sur une entité vivante, le visage, que l'on va au contraire stimuler pour qu'elle reste en très bon état."

Et les rides ?

Cette démarche préventive s'applique également au traitement des rides à proprement parler. "Je le pratique moins car il est moins demandé, précise le médecin. Le principe est légèrement différent sur une ride formée. Dans ce cas, je vais davantage m'attacher avec les aiguilles à stimuler un muscle et relâcher son antagoniste pour rétablir un juste équilibre entre les muscles du visage. Mais là encore, l'acupuncture est surtout efficace sur les rides débutantes."

Un résultat sans danger

Plus d'infos sur l'[acupuncture](#) en général dans notre rubrique

Si certaines craignent le bistouri et les injections, beaucoup aussi peuvent hésiter face aux aiguilles de l'acupuncteur. Par crainte d'avoir mal ou de connaître d'éventuels effets secondaires. Mais le Dr Trokiner se veut rassurant : " Oui, le visage est une zone sensible. Mais non, ce n'est pas douloureux. C'est d'une part une question de dextérité du médecin, mais aussi de matériel. Par exemple, j'utilise des aiguilles en or, très fines, très efficaces et qui sont quasiment indolores."

Quant aux contre-indications, elles sont également très rares. "Il n'y a pas de contre-indication générale à l'acupuncture. La seule que je me fixe concerne le temps de la grossesse, simplement parce que c'est un moment d'instabilité au niveau de la morphologie."

Des effets secondaires ? "Quasiment pas, répond l'acupuncteur sans hésiter. Les hématomes sont très rares. J'observe seulement dans 25% des cas une réaction de lassitude ou de fatigue chez les patients après la séance. Une sensation qui n'est pas désagréable d'après eux, et qui est assez courante en acupuncture. Et il peut y avoir également ce que j'appelle une "réaction coup de soleil" : une impression de chaleur au niveau du visage mais qui ne se voit pas, sans aucune rougeur."

Un résultat naturel

Mais l'avantage indéniable de l'[acupuncture](#), c'est le naturel de ses résultats. "Avec cette technique, on évite les bouches de poisson, l'absence de sillons, les expressions figées, résume le Dr Trokiner. Car un visage n'est pas fait pour être figé. C'est grâce à lui que l'on vous reconnaît, que l'on lit vos expressions, vos émotions. Savez-vous que l'on peut faire 7000 mimiques avec les 30 muscles peaussiers de notre visage ? 7000 ! Autant dire que nous avons tout intérêt à préserver ce potentiel-là".

Infos pratiques

La première séance est en général précédée d'un bilan : des questions sur votre mode de vie, vos habitudes (exposition au soleil, alimentation, maladies éventuelles, etc.) permettent au médecin de comprendre dans quel état est votre peau mais aussi ce qui peut jouer sur la dynamique de votre visage. Par exemple, des problèmes oculaires mal soignés ou des dents manquantes peuvent impacter les muscles et la charpente de votre visage.

Les aiguilles restent posées pendant une vingtaine de minutes.

Fréquence recommandée : une séance par trimestre.

Tarif d'une séance : entre 80 et 120 euros.

Témoignage :

Contre les rides, j'ai choisi l'acupuncture anti-âge

Françoise, 64 ans

J'ai commencé les séances d'acupuncture un peu par hasard : j'avais une quarantaine d'années, j'étais hôtesse de l'air et mes jambes me faisaient souffrir l'été. Une amie m'a parlé de l'acupuncture, en m'indiquant que c'était très efficace pour ce genre de désagrément et en m'adressant à son médecin. C'est lui qui, après avoir traité mon problème de jambes, m'a parlé de l'efficacité anti-âge de l'acupuncture.

Au début, je faisais une ou deux séances par an. Aujourd'hui, un peu plus, même si je ne suis pas très ponctuelle. Ce n'est pas douloureux, on sent juste la piqûre au début, notamment sur les zones un peu sensibles comme autour de la bouche. Mais c'est vraiment très léger. Et les séances sont agréables : elles durent 20 minutes dans une lumière tamisée, avec une petite musique douce. C'est un temps où je me relaxe.

Pour moi, l'effet apparaît dans les 48 heures qui suivent. J'ai la peau beaucoup plus tendue et plus claire. Cela ne défait pas les rides, ne les enlève pas mais la peau est visiblement plus ferme. C'est exactement comme la gym pour le corps !

Bien sûr, j'ai testé d'autres méthodes anti-âge. J'ai notamment fait la bêtise d'essayer les fils d'or, ce qui ne m'a pas beaucoup aidée. Aujourd'hui, je me contente d'une crème hydratante le matin et d'un soin de nuit le soir. Mais ce ne sont pas des crèmes hors de prix, loin de là !

A presque 65 ans, je suis contente de ma peau. Je n'ai pas de ride profonde, juste des pattes d'oie mais rien de prononcé. J'ai trouvé dans l'acupuncture une méthode qui me plaît, parce qu'elle correspond à mon goût pour la prévention : je fais attention à ma santé, je fais du sport. Je ne me vois pas opter pour une solution plus radicale...