

Beauté

L'esthétique sans bistour

Yoga facial, lifting par acupuncture, coaching minceur... En marge de la chirurgie réparatrice, il existe une médecine plus douce. Découverte

Charlotte Langrand

« AUCUNE GRÂCE extérieure n'est complète si la beauté intérieure ne la vivifie. » Cette pensée de Victor Hugo faisait jusqu'ici peu recette face aux adeptes de la chirurgie esthétique ou des pilules miracles pour maigrir. Mais les mentalités changent. Foin de bistouris et autres implants, place à la médecine douce ! Yoga facial, lifting par acupuncture, régime par les plantes... certaines femmes choisissent de soigner leur apparence sans subir des interventions lourdes. Alors, le vieil adage selon lequel la beauté intérieure rayonne à l'extérieur reprend des couleurs.

« Quand on va mieux à l'intérieur de soi, on est plus beau », affirme Phuong Vinh Nguyen⁽¹⁾. Médecin généraliste et acupunctrice à Paris, le Dr Nguyen pratique « l'esthétique médicale » avec des méthodes naturelles comme la nutrition fonctionnelle, l'homéopathie, la phytothérapie, la diététique chinoise... « Derrière une demande physique, il y a une autre demande de fond qui doit être prise en compte, c'est pourquoi j'approche la personne dans sa globalité, le corps et l'esprit, la forme et le fond », poursuit-elle. Elle a aussi suivi une formation en thérapie cognitivo-comportementale et systémique pour « être à l'écoute des problèmes des patients ». De quoi donner à l'approche holistique une nouvelle dimension.

Chaque personne est donc unique et son suivi, personnalisé. Le premier pas consiste à faire un bilan sanguin poussé qui détecte et répare les carences en micronutrition (fer, magnésium, zinc...). Phuong Vinh Nguyen établit en parallèle un bilan de l'esthétique de la peau du patient tandis que des séances d'acupuncture vont soulager sa nervosité, améliorer son sommeil et faire circuler son énergie. « Dès l'âge de 40 ans, on peut anticiper l'installation des rides en faisant ce bilan et en modifiant des mauvaises habitudes d'hygiène de vie. C'est de l'esthétique préventive », explique-t-elle. Le docteur pratique aussi des liftings par électro-acupuncture, qui « préservent le naturel du vi-



sage. » Ce qui ne l'empêche pas de faire des injections d'acide hyaluronique ou de toxine botulique quand les rides sont déjà installées...

Rencontre entre médecine orientale et occidentale

Côté minceur, une autre tendance grignote du terrain : la naturopathie. « Il y a une demande très forte du public de méthodes naturelles », constate Astrig Hrachian⁽²⁾, naturopathe à Paris. En plus d'un « coaching minceur naturelle », elle propose aux patients une rééducation alimentaire pour apprendre à se nourrir de manière saine. « Je travaille sur les organes d'élimination, le foie, la peau, les reins ou les intestins en les stimulant. » Au menu : compléments alimentaires, alicaments, traitements aux plantes, huiles essentielles, etc.

Pour son diagnostic, elle a recours aussi aux bilans de vitalité et stimule « l'énergie vitale » du

patient, cette capacité d'autorégénération que chacun a en soi mais qui peut être amoindrie par une mauvaise hygiène de vie. « Je n'aime pas le moi régime, confie-t-elle. Après avoir essayé beaucoup de techniques pour mincir, les gens comprennent qu'un corps mince et en bonne santé passent par une alimentation personnalisée. Et cela évite aussi beaucoup de maladies car, quand on se nourrit mal, l'organisme s'use plus vite. » Une vision nouvelle de la médecine, proche des méthodes de d'Extrême-Orient, qui tranche avec les principes de la médecine traditionnelle européenne. En Allemagne, la rencontre entre médecine orientale et occidentale est bien engagée. Les médecins exercent souvent en étroite collaboration avec des naturopathes. La France s'y mettrait-elle à son tour ?

(1) www.docteurvinh.fr

(2) Auteur de *L'ABC de la naturopathie*, Grancher, 380 p., 20 €.

« Quand on va mieux à l'intérieur de soi, on est plus beau », affirme le Dr Phuong Vinh Nguyen, spécialiste lifting par acupuncture.

Jean-Michel Turpin pour

