



DOCTEUR BENTOUMI MIMI, SPÉCIALISTE EN MÉDECINE INTERNE, OPTION DERMATOLOGIE ET MÉDECINE ESTHÉTIQUE, AU SOIRMAGAZINE :

«Il est indispensable de traiter les vergetures précocement»



Photos : DR

D^r Bentoumi Mimi, spécialiste en médecine interne option Dermatologie et médecine esthétique, pratique de nombreuses techniques en dermatologie et médecine. Membre du Groupe Laser de la Société française de Dermatologie et de l'Association française de médecine esthétique, elle s'est prêtée au jeu des questions/réponses en donnant des conseils pour le traitement des vergetures.

Soirmagazine : On parle souvent de vergetures après un régime ou une grossesse. Mais en fait qu'est-ce que les vergetures ?

D^r Bentoumi Mimi : La vergeture est une cicatrice atrophique qui donne un aspect fripé de la peau. Elle correspond à une perte de fibres élastiques qui se sont cassées suite à la pression. Elle touche 50% de la population jeune. Il faut distinguer deux stades dans les vergetures. Le premier dure généralement deux années durant lesquelles la vergeture est rouge ou violacée. A ce stade, la vergeture peut même être douloureuse. C'est le moment où l'on peut agir. Le deuxième stade

est définitif. La vergeture devient une cicatrice blanc nacré. La vergeture survient surtout à la puberté où elle touche 25% des filles et 10% des garçons. Elles apparaissent également pendant la grossesse ou après des séances de musculation. On les retrouve dans les zones de tension (les épaules), ou dans les régions graisseuses (face postérieure des bras, seins, ventre, fesses, cuisses).

Est-ce que toutes les peaux sont égales face aux vergetures, notamment par rapport à la peau noire ?

On peut dire que oui en termes de couleur.

Les vergetures ne dépendent pas du type de peau mais de la localisation de la vergeture. C'est là où le stress d'étirement de la peau est au maximum tels les hanches, les seins, les cuisses, les genoux et l'abdomen. S'agissant des peaux noires, les vergetures y sont plus visibles par rapport aux peaux blanches.

Quelles sont les causes de l'apparition des vergetures ?

Comme je l'ai expliqué auparavant, les vergetures surviennent lorsqu'il y a un stress d'étirement important. Pendant la grossesse, à titre d'exemple, il y a un stress d'étirement maximum. Il faut savoir que 50 à 70% des primipares développent des vergetures à partir du 6^e mois sur la région abdominale. Et aussi, il y a une prédisposition génétique chez les femmes d'Afrique du Nord.

Pour ce qui est de l'adolescence, lors de la puberté apparaît un stress d'étirement associé à des facteurs hormonaux qui fragilisent la peau. Les vergetures apparaissent aussi lorsqu'il y a de grandes variations de poids, surtout lors de prise de poids rapide. Certains médicaments comme les corticoïdes par voie locale ou orale provoquent des vergetures.

Quel type de traitement peut-on privilégier ?

Il faut dire que beaucoup de traitements existent. Entre les moyens naturels ou recette de grand-mère et d'autres plus poussés, les patients s'orientent vers de nombreuses solutions. Mais les résultats sont imparfaits. Les moyens thérapeutiques utilisés sont :

- les cosmétiques à base de vitamine E, les médicaments, la mésothérapie ;
- les peelings au TCA ;
- le laser.

Généralement, le premier réflexe qu'on a est celui d'utiliser les crèmes. Selon vous, sont-elles efficaces ?

Pour répondre à cette question, je préfère

Par Sarah Raymouche

me référer aux études sur cette question. Selon des statistiques, les crèmes donnent entre 10 à 20% de satisfaction.

Il y aussi le traitement par laser...

Tout à fait. Il faut souligner que les vergetures sont traitées par plusieurs types de lasers. Pour les vergetures rouges, le laser à colorant pulsé est le traitement de choix. Pour les vergetures blanches, il est recommandé de recourir au laser fractionné ablatif ou non ablatif. Le résultat n'est pas visible sur-le-champ mais seulement 6 mois après. Il faut aussi indiquer qu'il est indispensable de traiter les vergetures précocement. Cela donne de meilleurs résultats.

Les résultats de ce traitement sont-ils visibles ?

Auparavant, j'ai indiqué que le résultat n'est visible qu'après 6 mois. L'amélioration clinique ne dépasse pas les 50%.

Combien de temps dure la séance ?

Il y a un paramètre important pour déterminer la durée de la séance. Il dépend de la surface de la zone à traiter. Cela peut varier d'un patient à un autre.

Combien de séances faut-il faire et qu'en est-il de leur coût ?

Comme pour la durée, le nombre de séances est variable. Il dépend du type de la vergeture, comme sus-évoqué. Pour les vergetures rouges, il faut compter entre 2 à 4 traitements. Pour les vergetures blanches, c'est plus difficile de donner un chiffre. Le résultat est variable, donc il faut plus de séances. Les séances laser coûtent cher, mais les autres traitements tels que les peelings et la mésothérapie sont abordables. ■

Voyage Culinaire

Cette semaine dans notre voyage culinaire, je vais partager avec vous une recette qui a longuement marqué mon enfance et qui me reste comme un souvenir lointain mais pourtant si proche. Cependant, au fil des ans, cette hantise infantile a disparu pour laisser place à un attachement étrange, au goût indescriptible de ce couscous «noir», comme il me plaisait de l'appeler, qui prit une place considérable dans mes habitudes culinaires.

EL MZEYET, LA HANTISE DE MON ENFANCE

Durant mon enfance, ce fameux couscous «noir» était «ma bête noire» et il m'était presque impossible d'en avaler une seule cuillerée car quand ma mère le préparait, il s'en dégageait une odeur très forte qui imprégnait toute la maison.

Elle l'enduisait de beurre clarifié (*smen*), ce qui accentuait son parfum et qui le rendait indigeste à mon goût. C'était une bataille sans fin entre ma mère et moi car aucune des deux ne voulait en démordre. Ma mère jurait au nom de Dieu le Tout-Puissant qu'elle m'enverrait au lit sans dîner si je m'entêtais à refuser de manger son fameux couscous, et moi je refusais de me plier à sa décision.

C'est ainsi que finissait l'histoire chaque fois qu'il y avait du couscous noir au menu.

Mais curieusement, lorsque j'ai grandi, et que ma mère continuait toujours de préparer son plat favori, comme par enchantement, je le trouvais très bon et je suis même arrivée à apprécier fortement son côté gras et huileux et j'en humais l'odeur forte qui me montait au nez.

C'est ainsi que je suis devenue une adepte de ce plat, si bien que j'en faisais des réserves à chaque visite chez mes parents. C'était ma mère qui le roulait à base de blé fermenté qu'on lui ramenait de la campagne. Il était assez difficile de s'en procurer, alors elle en prenait toujours quelques kilos de plus qu'elle me réservait.

Par H. Belkadi



Ingrédients :

- 500 g de couscous noir roulé à la main
- 500 g de viande de mouton
- 5 à 6 petites courgettes
- 5 à 6 petites carottes
- 1 tomate bien mûre
- 1 gros oignon
- 1 piment fort
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- 1 c. à s. de *smen* (beurre clarifié)
- Sel/ poivre
- 1 verre d'huile végétale

Préparation :

1) La sauce : Dans une cocotte, faire revenir les morceaux de viande avec l'oignon émincé et une cuillère à soupe d'huile, saler, poivrer et laisser mijoter à feu doux.

Ajouter les pois chiches, mouiller avec de l'eau tiède et laisser cuire à couvert. Lorsque la viande est aux $\frac{3}{4}$ cuite, rajouter les légumes coupés en deux dans le sens de la longueur et laisser finir la cuisson.

Lorsque les légumes sont cuits, rajouter le piment pendant quelques minutes et arrêter la cuisson.

2) Le couscous : Pendant ce temps, préparer le couscous

de manière classique sauf qu'en raison du calibre des grains qui est assez gros, ne pas trop les mouiller. Au moment de servir, mettre le couscous dans une marmite à fond épais, arroser d'un peu de sauce, enduire de *smen* et laisser les grains s'en imprégner à feu doux en remuant avec une cuillère en bois pour que le couscous n'attache pas. Prendre un plat de service, le remplir de couscous, mettre les morceaux de viande au milieu, entourer des légumes et de pois chiches et décorer avec le piment. Servir avec un bol de sauce pour ceux qui aiment le couscous bien mouillé. Et comme pour tous les couscous, le charme et la convivialité veulent qu'on le déguste ensemble dans un grand plat ! ■