

# ANTI-AGE

Wellbeing Lifestyle

25 experts vous conseillent

MAGAZINE

Facteurs  
de croissance  
et cellules  
souches  
Growth  
factors and  
stem cells

Bien évacuer  
stress et  
surpoids

Relieve tension  
and lose weight

RUSSIE :  
NOS LIEUX  
INCONTOURNABLES  
RUSSIA:  
OUR EXCEPTIONAL  
PLACES

# Minceur nos nouvelles approches

Losing weight:  
new methods

Testez le Body  
Contouring  
Express  
Express Body  
Contouring

Remodeler  
son menton

Reshaping  
your chin

EuroMediCom  
Promoting Science for tomorrow

Avril - Mai - Juin 2015

#18

M 05492 - 17 - F: 4,90 € - RD





DOCTEUR JEAN-MARC CHARDONNEAU

## GROSSESSES ET VERGETURES : UN COUPLE INSÉPARABLE ? PREGNANCY AND STRETCH MARKS: ARE THEY REALLY INSEPARABLE?

*Les vergetures représentent un véritable fléau pour la peau.  
Près de 80 % des femmes en ont et au cours de la première grossesse,  
50 à 70 % des femmes en constatent l'apparition.*

*Stretch marks are a real aesthetic problem. Nearly 80% of all women have them, and between 50 to 70% of women develop stretch marks during their first pregnancy.*

**E**thymologiquement les vergetures désignent les traces laissées par les coups de verge, longue baguette qui servait à fouetter. Elles correspondent à des bandes cutanées d'aspect cicatriciel et se présentent sous forme de lésion atrophique linéaire. Elles siègent avec préférence sur les seins, cuisses, abdomen, hanches.

### La Peau

Trois couches constituent la peau.

- L'épiderme joue un rôle de protection contre les agressions extérieures.
- Le derme, constitué à 70 % d'eau, assure sa solidité et résistance grâce aux fibres de collagène et son élasticité grâce aux fibres d'élastine. Il renferme également les terminaisons nerveuses sensorielles ainsi que des vaisseaux sanguins qui nourrissent l'épiderme et régulent la température.

Stretch marks are strips of skin which have a scar-like appearance and appear in the form of linear atrophic lesions. They are primarily found on the breasts, thighs, abdomen and hips.

### The skin

The skin is made up of three different layers:

- The epidermis plays a protective role against external attacks.
- The dermis, which is 70% water, keeps the skin firm and resistant thanks to its collagen fibres and keeps it supple thanks to its elastin fibres. It also contains the sensory nerve endings, which convey the information received by the skin (touch, pain, temperature), and the blood vessels which feed the epidermis and regulate the body temperature.
- Hypodermis: This is made of cells rich in fat (fatty tissue). It has blood vessels running through it and contains the sweat glands as well as the roots of the skin's longer hairs.





» • L'hypoderme est formé de cellules riches en graisse (tissu adipeux). Parcouru par les vaisseaux sanguins, il contient les glandes qui sécrètent la sueur (glandes sudoripares) ainsi que les racines des poils les plus longs.

#### Ce que nous apprend l'histologie sur les vergetures ?

L'épiderme est atrophique, plus fin et plus mince que sur la peau saine. Le derme est la partie de la peau la plus altérée. Superficiel, il est très mince et parfois absent. Les fibres de collagène ont une orientation parallèle à la peau, alors que sur la peau saine elles sont perpendiculaires à la peau. La quantité et la densité des fibres de collagène sont nettement diminuées. Les fibres élastiques sont fragmentées et leur densité est augmentée (comme lors du vieillissement).

Les fibroblastes sont inactifs et ont perdu toute activité de sécrétion fibrillaire.

Il y a donc 2 types d'anomalies : une diminution du nombre de fibroblastes et une atteinte de la qualité des fibres de collagène et élastiques.

#### Comment expliquer les vergetures ?

Un certain nombre de causes sont manifestes.

• Génétique et mécanique : l'étirement mécanique ne serait que l'événement déclencheur de l'apparition des stries chez

#### What does histology tell us about stretch marks?

In the early stages, the skin is inflamed with dermal oedema. In later stages, the skin is sunken and thinner than healthy skin. The dermis is the layer that is most affected. The papillary dermis becomes very thin, and is sometimes absent. The collagen fibres are positioned parallel to the skin, whereas in healthy skin they are perpendicular to the skin. The number and density of the collagen fibres are greatly reduced. The elastic fibres are broken up and their density is increased (like when the skin ages). The fibroblasts are inactive and fibrillary secretions have stopped.

There are two types of anomaly: a decrease in the number of fibroblasts and the degeneration of the elastic and collagen fibres.

#### What causes stretch marks?

A certain number of causes have been found:

- Genetic and mechanical causes: physical stretching simply acts as a catalyst for the appearance of stretch marks in people who are genetically predisposed. Studies have shown that stretch marks appear due to malfunctioning fibroblasts resulting in cutaneous distension in people who are predisposed to the condition.
- Hormonal: Stretch marks can also be caused by hyperactive

des personnes ayant des prédispositions génétiques. Des études montrent que l'on peut considérer que l'apparition des vergetures est la conséquence d'un dysfonctionnement des fibroblastes induit par des distensions cutanées chez des personnes prédisposées.

- Hormonal : Les vergetures seraient dues à l'hyperactivité des glandes surrénales (grossesse - obésité - puberté - syndrome de Cushing) et le facteur de distension n'aurait qu'un rôle déclencheur.

#### Facteurs de risque associés à l'apparition des vergetures gravidiques

Elles se manifestent surtout au 3<sup>e</sup> trimestre par hyperactivité des glandes surrénales.

Le risque est accru lors des prises de poids excessives >15 kg, de grossesses gémellaires et pendant l'allaitement et pour les femmes de poids élevé qui ont la peau étirée en permanence. Plus le bébé est lourd, plus le risque est augmenté. Une pauvreté en protéines alimentaires est également responsable d'une faible formation du tissu de soutien.

#### Peut-on prévenir les vergetures pendant la grossesse ?

- Limiter la prise de poids entre 9 et 12 kg.
- Porter un soutien-gorge confortable sans armature sans couture jour et nuit pendant toute la grossesse et l'allaitement.
- Dans les 3 derniers mois soutenir son ventre légèrement sans le serrer avec une bande Velpéau ou une ceinture élastique spéciale.
- Faire des massages cutanés des zones à risque surtout au 3<sup>e</sup> trimestre.

#### Les traitements préventifs existent-ils ?

Avant la grossesse pour renforcer la peau, certaines molécules peuvent être utiles : Vitamine A acide (rétinoides), Tretinoides, Jonctum, Defiltran, Madecassol.

Certains conseillent l'homéopathie : calcarea fluorica 9 CH et graphite 9 CH 3 granules matin midi et soir.

Les huiles essentielles peuvent également recommandées : L'huile essentielle de carotte, l'huile de carapate Guyane, l'huile de Marula.

#### Les traitements physiques sont ils efficaces ?

Le laser et la microdermabrasion semblent de peu d'intérêt. Le roller, la mésothérapie et le peeling sont des traitements efficaces mais souvent insuffisant s'ils sont utilisés seuls. Les LED sont le traitement de référence. Ce traitement par la lumière stimule les usines énergétiques (mitochondries) de la cellule. Elles vont produire du collagène et des fibres élastiques. On peut l'associer à d'autres traitements. La radio-fréquence intra-dermique. C'est le dernier né. Il consiste à appliquer une onde de radio-fréquence à travers une aiguille située dans le derme. Il s'ensuit une stimulation de l'activité des fibroblastes et une cicatrisation progressive de la vergeture.

adrenal glands (pregnancy, obesity, puberty, Cushing's syndrome) and the distension simply acts as a catalyst.

#### Risk factors associated with pregnancy-related stretch marks

Stretch marks usually appear in the third trimester due to hyperactive adrenal glands. The risk of developing stretch marks is increased if the mother has gained excessive weight (more than 15kg), is expecting twins, during breastfeeding, and in overweight women whose skin is constantly stretched tight. The heavier the baby, the more likely the mother is to develop stretch marks. A lack of protein in the diet can also be responsible for insufficient development of supporting tissue.

#### How to prevent stretch marks during pregnancy

- Try to limit weight gain to between 9 and 12kg
- Wear a comfortable, wireless bra day and night throughout your pregnancy and while breastfeeding
- In the last three months of your pregnancy, gently support your bump with a pregnancy band or special elasticated belt
- Massage the skin around susceptible areas, especially in the third trimester

Is there anything I can take to prevent stretch marks?

Certain molecules can be taken before pregnancy to strengthen the skin: Vitamin A acid (retinoids), Tretinoin, Jonctum, Defiltran, Madecassol.

Some practitioners recommend homeopathy: calcarea fluorica 9 CH and graphite 9 CH. Essential oils can also be helpful: carrot seed oil, Guyanese castor oil, marula oil.

#### What treatments are effective?

Laser treatments and microdermabrasion have little effect on stretch marks. Rollers, mesotherapy and peels are effective treatments, but their effects are limited if used on their own. LED treatments are the most highly recommended. This light treatment stimulates the cells' "powerhouses" (mitochondria), which produce collagen and elastic fibres. LED therapy can be associated with other treatments, such as the relatively-new intradermal radiofrequency treatment. This involves applying radio waves into the dermis via a needle. This stimulates fibroblast activity and encourages the gradual healing of the stretch mark.

**Jean-Marc Chardonneau**

Diplômé de la Capacité d'Angiologie, du Collège National de Médecine Esthétique, du DIU Obésité Vieillissement et Esthétique des Tissus Superficiels (Paris V). DIU de Médecine Morphologique et Anti-Âge. DU de Calvitie. Chargé d'Enseignement du DU de Phlébologie à l'Institut Marie Curie Paris V et au Collège National de Médecine Esthétique à Paris VI. Président de CIMEMI. Inventeur de la technique de Microsculpture des jambes et de la mésocannulation, de la technique TC 3000 (radiofréquence pour les varicosités), du filer anti-âge stylage mésolift. Consultants pour les Sociétés FCARE, Auriga, Solidea, Cutera Servier...

Angiology degree from the French National College of Aesthetic Medicine, DIU (inter-university degree) in Obesity, Aging and Aesthetics of Superficial Tissue (Paris V). DIU in Morphological and Anti-Aging Medicine. Graduated in Phlebology from the Paris V Marie Curie Institute and the French National College of Aesthetic Medicine (Paris VI). President of the CIMEMI (International Congress for the Aesthetics of Legs). Inventor of the microsculpture and mesocannulation techniques for legs, the TC 3000 technique (radio waves to treat varicose veins), and the anti-aging filler Stylage Mesolift. Consultant for the companies FCARE, Auriga, Solidea, Cutera Servier, etc.