

Docteur Jean-Claude Trokiner

des rides... et vous !

**Lifting par acupuncture
Digitopuncture, automassages
et alimentation anti-âge**



GRANCHER

Pour Alice, Ava, David et Théodore, mes petits-enfants

Pour Hélène, mon épouse



INTRODUCTION

L'injonction à la jeunesse

L'apparence et le vieillissement de notre visage sont aujourd'hui une préoccupation majeure tant pour les femmes que pour les hommes, même si ces derniers sont toujours un peu gênés à l'idée d'entreprendre une démarche dont l'objectif est d'entretenir la beauté de leur visage. Peut-être ont-ils alors l'impression de mettre un coup de canif à leur virilité.

La chirurgie et la médecine esthétique ont tout leur intérêt lorsqu'elles corrigent discrètement les imperfections, les conséquences du vieillissement, ou qu'elles permettent l'amélioration ou la suppression de disgrâces majeures.

Trop souvent, malheureusement, elles sont utilisées de manière outrancière pour donner ces visages de cire, déridés et gonflés, aux lèvres proéminentes, qui se ressemblent tous et que nous reconnaissons au premier coup d'œil alors que, paradoxalement, nous ne reconnaissons plus celles et ceux qui y ont eu recours !

Je ne suis pas sûr qu'il faille incriminer ici l'incompétence ou la maladresse du médecin ou du chirurgien mais plutôt la demande appuyée de femmes jeunes ou moins jeunes qui considèrent que le gonflement, le comblement de leur visage est encore le meilleur moyen pour chasser partout la ride maudite. Peu importe si ce visage standardisé, inexpressif, n'est plus leur visage et n'est plus en adéquation avec leur regard, l'état de leur peau, l'aspect de leurs mains et de

leur cou, l'allure générale de leur corps, leur démarche qui, en revanche, n'ont pas suivi le même chemin.

Aujourd'hui, dans notre société, la violence est partout. On la retrouve dans la rue, les transports en commun, à l'école, à la télévision et il est devenu pratiquement normal de ne plus dialoguer, d'émettre des idées, mais de s'invectiver dès lors que nous ne partageons pas les mêmes avis.

Cela peut paraître étrange, mais nous avons également la capacité et la volonté, qu'il s'agisse d'un processus conscient ou non, de retourner cette violence contre nous, contre notre propre corps, sous prétexte de l'entretenir, d'améliorer ses performances, de l'embellir ou de le rajeunir.

On a donc recours aux séances de gymnastique et de musculation à outrance, parfois pendant plusieurs heures par jour, aux courses échevelées dans les rues ou les jardins de nos villes, sans toujours tenir compte de l'état de notre cœur et de nos artères, ni même de la pollution de l'air qui, certains jours, fait que nous respirons un mélange particulièrement détonnant pour nos poumons.

Après la mode du piercing est venue celle des tatouages dont il n'est bien sûr pas question d'ignorer la valeur esthétique mais qui, pratiqués à l'excès, me font penser à cette époque où nous croisons dans les rues des « hommes ou des femmes sandwich », portant sur leur dos des panneaux de réclame. Cette mise en scène du corps nécessite des séances extrêmement douloureuses ne tenant pas compte de l'irréversibilité de la chose et de son devenir lorsque le temps mettra sa marque sur un corps qui aura perdu sa jeunesse, sa sveltesse, sa tonicité et sa musculature.

La recherche de l'éternelle jeunesse du visage n'échappe pas à cette tendance, rendant toute son actualité à cette soi-disant vérité entendue depuis toujours : « il faut souffrir pour être belle ». Sans oublier au passage le caractère sexiste de cette assertion, semblant considérer que les hommes sont dispensés de toute démarche de ce genre.

Les coups de bistouri, les gonflements, les injections, les abrasions et autres techniques tout aussi douloureuses pleuvent alors sur les pauvres visages qui n'avaient rien demandé et se retrouvent bien démunis devant une telle violence. Le pire est que ce besoin de se faire violence peut se justifier :

- Il faut que le résultat de cette démarche soit visible aux yeux de celle qui la subit, mais également aux yeux de tous.
- Il faut que les résultats soient fidèles à certains standards, qu'il s'agisse du gonflement et de la proéminence de la lèvre supérieure ou de l'objectif zéro ride. Une de mes patientes, journaliste beauté dans un magazine, m'a dit récemment : « Savez-vous, docteur, comment reconnaître une femme âgée ? c'est bien simple, c'est une femme qui n'a pas de rides ! »
- Il faut que le résultat soit immédiat. L'immédiateté, autre fléau de nos sociétés modernes. Tout et tout de suite, peu importe « l'après ».

Si cela peut évidemment se concevoir lorsqu'il s'agit d'établir une communication téléphonique ou de rechercher une information sur le Net, il est bien hasardeux d'appliquer cette pratique à notre corps ou notre visage qui ne sont ni des téléphones portables, ni des tablettes et qui risquent de le payer très cher.

Dans ma pratique de médecin homéopathe et acupuncteur, j'ai toujours eu pour objectif premier de mettre en œuvre les moyens les plus simples et les moins agressifs pour venir à bout, dès lors qu'ils entraient dans mon champ d'action, des troubles divers présentés par mes patients, qu'il s'agisse d'une colite chronique, de migraines à répétition, de troubles allergiques, de douleurs rhumatismales...

Lorsqu'il est question d'esthétique, je ne manque jamais de donner ce conseil à mes patientes :

« Pour améliorer la beauté de votre visage, pensez avant tout aux moyens naturels et doux, ils ne manquent pas. Mais pensez surtout à ce que vous pouvez faire pour en assurer la conservation. Les moyens ne manquent pas non plus. Quoi que vous fassiez, oubliez le court terme, pensez à longue échéance, pensez prévention, pensez entretien. Ne perdez jamais de vue que préserver la beauté de votre visage ne se résume pas à gonfler une lèvre ici, à combler une ride là. Votre visage fait partie d'un tout particulièrement sensible à son environnement, à la manière dont vous l'entretenez, le soignez, l'alimentez... Ne cherchez pas à le dé-figurer, à le figurer Autre, apprenez à l'améliorer si possible et, surtout, respectez-le. »

Il y a quelque temps de cela, j'ai eu sous les yeux pendant plusieurs jours la photo de couverture du supplément télévision de mon quotidien représentant une actrice qui tenait certainement le premier rôle dans une série télévisée. Son visage m'était inconnu et ce n'est qu'au bout de trois ou quatre jours que mon regard s'est posé sur la légende de cette photo. Cela m'a permis de réaliser que je n'avais pas reconnu, du fait de tous les chamboulements qu'elle avait fait subir à son visage, une femme que j'avais traitée en un

temps pas si lointain et qui avait cessé de venir me voir, je savais pourquoi désormais...

Comme vous pouvez le supposer, avant toute « intervention d'embellissement », elle avait un visage que l'immense majorité des femmes aurait pu lui envier. Cela n'a pas empêché cette « dé-figuration », qui, mais ce n'est là que mon sentiment, a fait d'elle une inconnue, une amnésique du beau visage d'avant ! Les rides, les sillons, tout ce qui faisait la particularité, la personnalité, le charme enfin, de ce visage, définitivement gommés, à jamais disparus.

Devant ce genre de situation, souvent rencontrée, le terme qui me vient spontanément à l'esprit est celui de « dé-figuration ». Comment parler autrement de ce besoin hors contrôle de se figurer autre, de se dé-figurer ?

Mais il est probable que ma patiente se plaise ainsi. En tout cas, je n'aurai jamais la possibilité de lui poser la question.

Pourquoi ne pas envisager la possibilité d'une autre voie ? Celle que je vous propose nous est offerte par la médecine traditionnelle chinoise et les médecines naturelles :

- qui considèrent à juste titre que notre visage n'est jamais que le reflet de notre parcours de vie, du bon ou du mauvais fonctionnement de notre organisme ;
- qui donnent un rôle primordial à la prévention du vieillissement ;
- qui utilisent des moyens naturels pour améliorer et maintenir la beauté sans artifice de notre visage ;
- qui sont exemptes de tout effet secondaire indésirable ou irréversible.

Chacune, chacun d'entre nous naît avec son visage. Et nul n'empêchera son vieillissement d'arriver à son terme. Ces deux évidences doivent servir de base à toute action thérapeutique à visée préventive. Dès lors, seules deux possibilités demeurent : faire en sorte que votre visage soit dans le meilleur état possible et qu'il le reste le plus longtemps. Et c'est déjà tellement !



LUTTER CONTRE LE VIEILLISSEMENT

À quoi est dû le vieillissement de notre visage ?

Lorsque l'on parle du vieillissement du visage, trois grands facteurs sont, à juste titre, mis en cause :

- **Les facteurs génétiques** : il est évident que la vitesse de vieillissement de notre visage est en partie déterminée par notre hérédité. Il suffit, pour s'en rendre compte, d'observer les familles dans lesquelles se produit sur plusieurs générations un vieillissement précoce et celles où, à l'inverse, l'arrière-grand-mère, la grand-mère, la mère et la fille ont toujours fait cinq ou dix ans de moins que leur âge.
- **Les facteurs externes** font intervenir les éléments de la vie sociale et professionnelle, les soucis, le stress, la maladie, la consommation de tabac, d'alcool et surtout le soleil.
- **Les facteurs internes** sont l'amincissement des différentes couches cutanées qui rend la peau plus fine, la diminution de ses fonctions glandulaires qui la rend plus sèche, l'appauvrissement en fibres collagènes qui entraîne l'apparition des rides et une perte de son élasticité.

La ride qui apparaît sur votre visage est effectivement due en partie à un vieillissement de la peau et à une perte de son élasticité. Mais l'égalité n'est pas de mise quand il s'agit de déterminer la date d'apparition des premiers sillons. Certaines personnes verront les premières rides marquer

dès la trentaine, voire un peu avant, alors que d'autres conserveront pendant longtemps une peau encore très lisse.

D'une manière générale, on constate que les premières rides apparaissent sur le front à partir de 30 ans, qu'elles prennent possession du reste du visage entre 30 et 50 ans, pour ensuite augmenter leur nombre et gagner en profondeur.

La peau est un véritable organe, en constant renouvellement. Ainsi, les cellules de la peau meurent et se renouvellent chaque jour.

Malheureusement, avec le temps, ce processus se ralentit et les cellules les plus anciennes peuvent alors s'accumuler et donner cette désagréable impression de teint brouillé, de peau épaissie, de dessèchement cutané. Qui plus est, ce dessèchement cutané, s'il n'est pas corrigé, permet aux rides de laisser plus facilement leur empreinte, d'autant qu'il s'accompagne d'un amincissement de la peau. Dans le même temps, la peau perd de son élasticité, de sa tonicité et se relâche, d'autant que s'y associe une fonte du tissu graisseux et des muscles sous-jacents qui ne jouent plus vraiment leur rôle de soutien et ne suffisent plus à contrebalancer les effets de la pesanteur. Au total, les rides se creusent, l'aspect et les volumes du visage se modifient.

Le vieillissement de la peau est donc lié à une altération, avec le temps, des différents mécanismes permettant la réparation ou la maintenance des cellules cutanées. Il est déterminé par l'existence d'une horloge biologique, génétiquement programmée, mais également par les capacités de résistance de ces cellules aux nuisances causées par des substances toxiques appelées radicaux libres.

Les radicaux libres, c'est quoi ?

Tous les êtres vivants sont confrontés à un problème insoluble !

Nous avons tous besoin d'oxygène pour vivre mais, en même temps, nous devons nous protéger de sa toxicité qui nous « tue à petit feu » par l'intermédiaire de substances appelées radicaux libres.

En effet, l'oxygène, indispensable à notre vie, donne naissance chaque jour à ces dérivés qui causent des dégâts considérables à notre organisme.

Les cellules contiennent des organites, appelés mitochondries, qui fournissent l'énergie nécessaire à leur fonctionnement. Plus une cellule a besoin d'énergie, plus elle contient de mitochondries. Dans ces organites ont lieu des réactions en chaîne extrêmement complexes qui libèrent de l'énergie. Malheureusement, cette chaîne de réactions est imparfaite et conduit à la formation de ces fameux radicaux libres.

Un radical libre est un atome ou une molécule qui possède un électron « célibataire », ce qui le rend très instable et lui donne une grande réactivité vis-à-vis des molécules environnantes. Il se stabilise aux dépens d'une molécule voisine qui devient à son tour un radical libre et ainsi de suite.

Les attaques que subissent sans cesse nos cellules et qui sont à l'origine de nos maladies, de notre vieillissement, sont dues aux radicaux libres.

La respiration, les infections, les inflammations, le stress, les polluants, l'exposition au soleil, le tabagisme, une alimentation déséquilibrée sont nos principaux fournisseurs en radicaux libres.

Heureusement, pour nous protéger de cet oxygène qui nous oxyde, comme la rouille attaque le fer, notre organisme dispose d'un système de protection interne très performant : le système antioxydant, sur lequel je reviendrai.

Les autres facteurs de vieillissement de la peau

Le vieillissement du visage est également sous le contrôle d'un facteur de croissance apparenté à l'insuline (hormone naturellement sécrétée par le pancréas et qui permet au glucose d'entrer dans les cellules du corps).

Les cellules de la peau, ou kératinocytes, disposent de récepteurs spécifiques pour capter ce facteur de croissance. Mais, avec le temps, les kératinocytes, ainsi que d'autres cellules de la peau – les fibroblastes –, perdent leur capacité de réponse à ce facteur de croissance et ne peuvent plus se développer de façon satisfaisante.

La fabrication d'éléments essentiels à la vie des cellules de la peau perd en intensité : moins de collagène, moins d'acide hyaluronique... La peau a un aspect plus terne, moins tendu, moins élastique.

D'autres hormones, comme les hormones thyroïdiennes et les hormones sexuelles, jouent également un rôle important dans le processus de régénération de la peau et sur son aspect. Avec le temps, leur sécrétion marque le pas et le vieillissement s'accélère.

Comme nous venons de le voir, il existe un vieillissement physiologique (normal) de la peau, lié à des facteurs génétiques, hormonaux, oxydatifs... Mais certains facteurs extérieurs peuvent également intervenir et accélérer le processus du vieillissement cellulaire :

- **Le soleil** est l'ennemi numéro un de notre peau. Ses effets négatifs sont aujourd'hui bien connus. Les rayons ultraviolets entraînent une fragilisation des cellules de la peau, les empêchent de fabriquer un tissu élastique de qualité, augmentent le taux de dégradation des cellules de la peau qui se régénèrent moins vite et favorisent la survenue de cancers cutanés.
- **Le tabac** est un autre grand ennemi de notre peau. Il est presque aussi dangereux que le soleil. Les produits toxiques qu'il renferme entraînent une dégradation des structures fondamentales du derme, comme l'acide hyaluronique, et une production d'élastine de mauvaise qualité.
- **La pollution atmosphérique** est également un facteur important du vieillissement de la peau. En effet, elle perturbe les systèmes de défense immunitaire, tout en diminuant l'hydratation et la capacité d'élimination des cellules mortes.
- **Le manque d'exercice, la mauvaise alimentation** à l'origine de carences en vitamines, calcium, magnésium, fer... ont bien évidemment leur part de responsabilité.
- **Le stress**, omniprésent, si difficile à combattre, augmente la production des radicaux libres au niveau de la peau et la destruction des cellules cutanées.

Mais votre visage est également une zone très réactive, véritable miroir de vos émotions, de vos états d'âme, de vos sentiments, de vos souffrances physiques et psychiques, conscientes ou inconscientes.

Ainsi, au fil du temps, certains facteurs risquent, s'ils ne sont pas pris en compte et corrigés, d'accélérer considérablement

le vieillissement de votre visage, la vitesse d'apparition des rides et du relâchement de votre peau.

Ces mécanismes plus insidieux peuvent faire obstacle à une dynamique musculaire harmonieuse de votre visage, à la préservation de la bonne santé de votre peau :

- **des problèmes de vision non corrigés**, vous obligeant à « forcer » peuvent entraîner un important déséquilibre de tous les muscles de la partie supérieure de votre visage ;
- **des problèmes dentaires**, comme une mauvaise occlusion, des dents manquantes, des grincements ou des serrements exagérés de vos dents, un dysfonctionnement des articulations temporo-maxillaires, peuvent être à l'origine d'un déséquilibre important des muscles de toute la partie inférieure de votre visage ;
- **des troubles de la statique vertébrale**, en particulier cervicale, peuvent également se répercuter sur la musculature du visage.

Sans oublier certaines pathologies susceptibles de se répercuter sur l'équilibre et la bonne conservation du visage et nécessitant une prise en charge particulière :

- **une surcharge pondérale** souvent traitée mais le plus souvent maltraitée, avec sa cohorte de phénomènes de yoyo, régimes déséquilibrés, prise injustifiée de diurétiques ou d'extraits thyroïdiens ;
- **un terrain spasmophile** et ses possibles conséquences sur la tonicité musculaire ;
- **une affection neurologique**, des séquelles de paralysie faciale par exemple ;

- **des troubles métaboliques ou endocriniens** comme un diabète, une insuffisance thyroïdienne, des troubles ovariens ;
- **une dépression nerveuse**, un état permanent de stress, une fatigue chronique ;
- **une maladie auto-immune** ou la prise de certains **médicaments**.

Le facteur musculaire

Il me semble indispensable d'insister ici sur un facteur important du vieillissement du visage, trop peu pris en compte, le facteur musculaire.

En effet, notre visage constitue une « véritable entité dynamique », constamment en mouvement, reflet de nos pensées et de nos sentiments, capable de prendre une infinité d'expressions. Cette mobilité expressive est due aux muscles peauciers qui, s'insérant à la fois sur les os de la face et sur la peau, tirent celle-ci dans un sens déterminé.

Selon Bernard Cygler¹, « Paul Eckman, professeur de psychologie aux États-Unis, expert mondial en matière d'expressions faciales, a montré que notre morphologie permet environ 7 000 combinaisons des 36 muscles du visage, dont 18 types de sourires différents ! »

Quels que soient notre âge et l'état de notre peau, et indépendamment des facteurs de vieillissement que je viens d'évoquer, les rides qui apparaissent sur notre visage et le relâchement cutané sont en grande partie dus à un

1. *Le visage en médecine traditionnelle chinoise*, Éditions Springer, 2009.

déséquilibre d'action entre plusieurs muscles, à une diminution importante de leur tonicité.

Les Chinois nous enseignent que les os constituent les piliers de notre corps. Les tendons en constituent les attaches, les muscles sont les murs et la peau est l'enduit qui les consolide.

Dans son livre *Trois rides sur le front*², Marguerite de Surany nous en fait une superbe et poétique description en comparant le visage et ses muscles qui souffrent à « la maison qui a bougé et dont les murs souffrent ».

Bien sûr, à l'âge tendre, la peau du visage est lisse et bien tendue. Avec le temps, et en des lieux bien précis, apparaissent les premiers sillons, les premières fissures. Selon Marguerite de Surany : « C'est ainsi que les rides naissent après un orage intérieur, une épreuve ou une douleur. Elles ressemblent à la saignée de l'éclair qui, sur son passage, a brûlé l'écorce de l'arbre. »

Elle conclut en affirmant que, tout comme la fissure sur le mur de la maison, il ne sert à rien de colmater la ride et « qu'il faut d'abord retrouver la cause, puis la réparer ou l'accepter et peut-être en avoir une certaine fierté ».

L'influence des organes selon la médecine chinoise traditionnelle

Voilà donc exposées, dans leurs grandes lignes, les « données universelles » admises pour expliquer le vieillissement de notre visage.

2. Éditions de la Maisnie, 1982.



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

L'injonction à la jeunesse.....	5
---------------------------------	---

LUTTER CONTRE LE VIEILLISSEMENT

À quoi est dû le vieillissement de notre visage ?	11
<i>Les radicaux libres, c'est quoi ?.....</i>	13
Les autres facteurs de vieillissement de la peau	14
Le facteur musculaire	17
L'influence des organes selon la médecine chinoise traditionnelle.....	18
Et pourquoi ne pas apprendre à s'aimer ?.....	20
Prendre soin de sa peau	25
<i>Lait démaquillant au concombre pour peau normale.....</i>	26
<i>Lotion pour peau normale.....</i>	27
<i>Lait démaquillant aux amandes pour peaux sèches</i>	27
<i>Lotions pour peau sèche.....</i>	28
<i>Lait démaquillant au pamplemousse pour peau grasse.....</i>	28
<i>Lotion au jus de concombre pour peau grasse.....</i>	28
Protéger sa peau des agressions extérieures	29

L'ALIMENTATION ANTI-ÂGE

Une alimentation variée et modérée	31
Limitez votre consommation en sucre.....	32
Autres conseils.....	32
Les nutriments de la peau.....	33
<i>Les vitamines</i>	33
<i>Les minéraux et oligo-éléments</i>	35

L'APPORT DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE DANS LA PRÉVENTION DES RIDES ET DU VIEILLISSEMENT

Les propriétés des aliments.....	39
Les bienfaits de l'acupuncture.....	40
Massez les méridiens	42

LE LIFTING PAR ACUPUNCTURE

Comment est née cette technique.....	49
Rendons à César... ..	55
En quoi consiste le lifting par acupuncture ?	57
Et les effets à long terme ?	62
Le traitement dynamique des rides par acupuncture	65

LA DIGITOPUNCTURE

La ride du lion	72
La ride de la patte d'oie.....	74
Le sillon naso-génien.....	76
La ride de la réflexion.....	78

La ride jupitérienne.....	80
La ride sociale	82
La ride mercurienne.....	84
La ride de dispersion	86
La ride sexuelle.....	88
La ride du dentier	90
La ride lunaire	92

MIRACULEUX PRODUITS DE BEAUTÉ NATURELS

Les huiles végétales.....	97
<i>L'huile de bourrache</i>	97
<i>L'huile de macadamia</i>	98
<i>L'huile d'argan</i>	99
<i>L'huile de rose musquée du Chili</i>	100
<i>L'huile florale de Centella asiatica</i>	100
<i>L'huile de llave t'ika</i>	101
D'autres alliés naturels de votre peau	101
<i>L'Aloe vera et l'Aloe ferox</i>	101
<i>Le tepezcohuite</i>	102
<i>La poudre de perle</i>	103
L'aromathérapie esthétique	104
<i>La rose</i>	107
<i>L'immortelle</i>	107
<i>Le kunzea</i>	107
<i>La carotte</i>	108
<i>Le petit grain bigarade</i>	109
<i>Le géranium rosat</i>	109

<i>Le patchouli</i>	109
<i>Le romarin</i>	110
<i>Le palmarosa</i>	110
<i>La lavande aspic</i>	111
<i>Le nard de l'Himalaya</i>	111
<i>L'oliban</i>	112
<i>Le ciste</i>	113
<i>La matricaire</i>	113
<i>Le cyprès bleu</i>	113

ET SI VOUS AVIEZ RECOURS AUX MASSAGES ?

La méthode des pincements Jacquet	116
Le kobido.....	117
La kinéplastie®.....	118

LE QI GONG..... 119

POUR CONCLURE.....121

BIBLIOGRAPHIE 123