

«Mais pourquoi ai-je toujours l’air fatigué?»

HARMONIE • Qu'elles soient liées au vieillissement ou non, des anomalies au niveau du visage, surtout de l'œil et de la région périoculaire, contribuent à donner un regard fatigué à des personnes pourtant en excellente santé. Des solutions existent.

«Tout le monde me dit que j'ai l'air fatigué alors que je me sens très bien, dois-je consulter?». Cette phrase, nombre d'entre nous l'ont à maintes reprises prononcée ou entendue, et elle représente un grand classique des motifs de consultation dans les cabinets médicaux. Et c'est une réalité: nombre de patients qui se sentent très bien et vivent une vie tout à fait normale présentent un regard fatigué. Une sorte d'illusion optique liée à des spécificités et/ou à des modifications qui surviennent, dans la grande majorité des cas, au niveau de l'œil ou dans la région périoculaire.

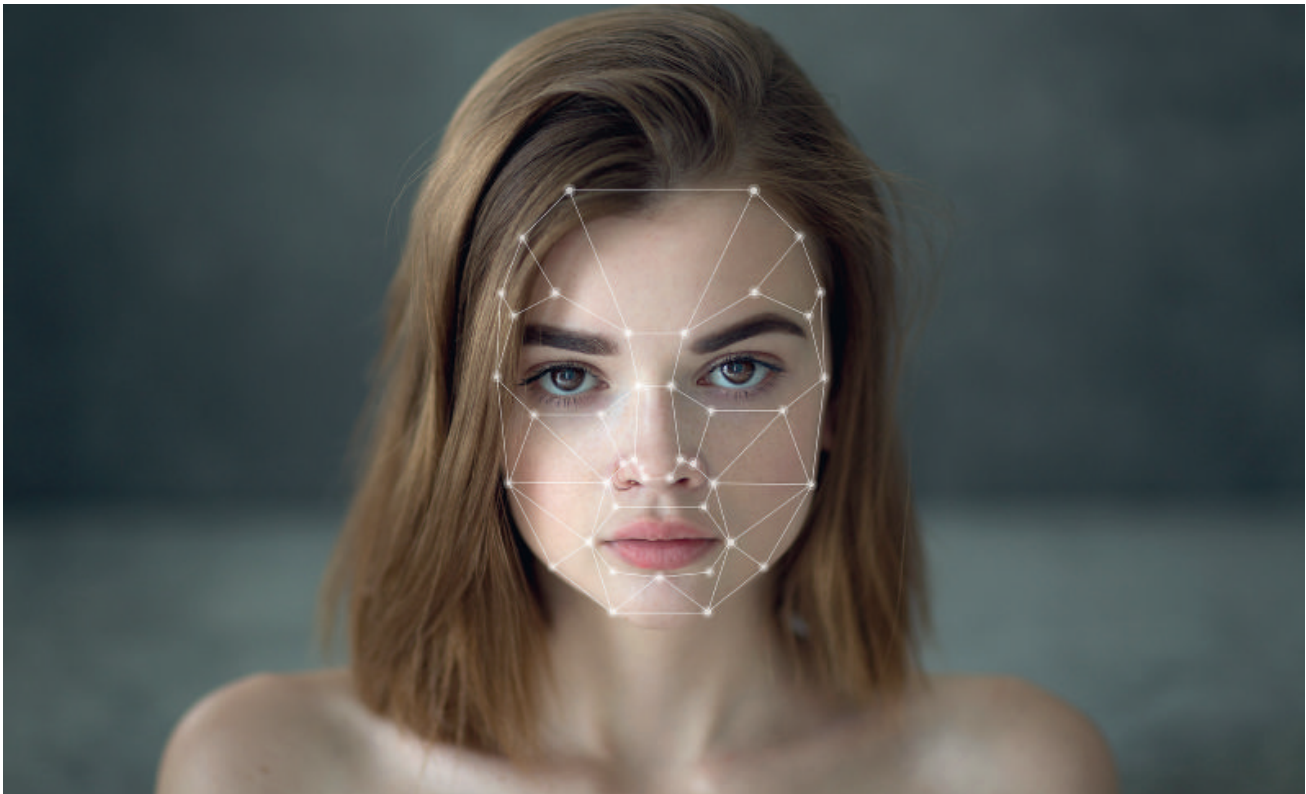
En tout état de cause, l'apparence d'un visage, et plus précisément d'un regard fatigué, ne dépend pas d'un seul facteur: plusieurs éléments contribuent à l'expliquer. Il y a d'abord la génétique. Certaines personnes présentent ainsi, très jeunes, des cernes, des poches sous les yeux, une position trop basse de la partie latérale des sourcils, voire des pro-

éminences osseuses telles qu'elles afficheront spontanément un regard fatigué, indépendamment de leur état de santé ou de leur âge.

Mais évidemment, la principale cause du regard fatigué, c'est le processus de vieillissement, qui nous affecte tous, mais de manière inégale, en fonction aussi bien de notre mode et de notre hygiène de vie que de notre génétique, voire de notre origine ethnique: les personnes d'origine asiatique, africaine ou moyen-orientale vieillissent moins vite que les personnes dites caucasiennes.

Harmonie du visage

Le vieillissement affecte d'une manière générale l'ensemble des structures qui soutiennent le visage: la peau bien sûr, les paquets graisseux, les muscles et même les os, qui, en se réduisant au fil du temps, participent à un déséquilibre des volumes et de l'harmonie du visage et alimentent sa tendance à l'affaissement.



Plusieurs éléments contribuent à l'harmonie du visage. C'est l'équilibre du regard qui contribue à une impression de «regard fatigué». 123RF

Au niveau des yeux, ce sont évidemment les paupières qui représentent incontestablement la structure la plus fréquemment concernée: elles tombent d'autant plus facilement que la

peau y est particulièrement fine et plus volontiers affectée précocement par le processus de vieillissement. Ces paupières tombantes représentent d'ailleurs le premier motif de consultation en chirurgie esthétique du visage. D'autres éléments liés au vieillissement concourent également à donner une impression de fatigue au visage: rides, cernes, poches, mais aussi sourcils tombants peuvent en effet apparaître ou s'accroître avec l'usure du temps.

%. La blépharoplastie est d'ailleurs l'intervention de chirurgie esthétique la plus pratiquée au monde. Les rides et les sourcils tombants, quant à eux, peuvent bénéficier soit d'injections de produits permettant de rétablir l'équilibre et la tonicité du regard, soit d'une chirurgie. Reste enfin à distinguer ce qui relève d'une prise en charge dite esthétique d'une prise en charge proprement médicale. Et là, la réponse est sans équivoque: chaque fois que le champ visuel du patient est limité par une anomalie de son visage, liée au vieillissement ou non, le traitement est d'ordre médical et relève alors de l'assurance-maladie. ■



Prise en charge

Tous ces phénomènes peuvent être, sinon résolus, du moins largement atténués par une prise en charge médicale ou chirurgicale, pratiquée par un ophtalmoplasicien, un chirurgien plasticien ou un chirurgien maxillo-facial. Les paupières tombantes relèvent ainsi d'une chirurgie simple, dite blépharoplastie, qui consiste à retirer la peau excédentaire pour redonner à la paupière toute sa plénitude, avec d'excellents résultats et un taux de satisfaction de l'ordre de 96



Avis du spécialiste Dr Antonio Iskandar
Spécialiste FMH en ophtalmochirurgie

Quels éléments favorisent l'apparition d'un «regard fatigué»?

Le vieillissement joue un grand rôle, bien sûr, mais la génétique fait aussi que le visage de certaines personnes peut vieillir plus vite, ou à l'inverse moins vite. On sait également que des facteurs environnementaux (exposition constante au soleil sans protection) et une mauvaise hygiène de vie générale – tabagisme, consommation d'alcool, hydratation insuffisante, mauvaise alimentation, manque de sommeil, etc. – jouent un rôle dans l'accélération du vieillissement du regard.

En dehors du vieillissement, des maladies contribuent-elles à provoquer un «visage fatigué»?

Oui, la rosacée ou l'eczéma par exemple, qui est une dermatose que l'on observe essentiellement au niveau de la peau du visage et des paupières. Cette inflammation chronique des couches externes de la

peau la rend plus lâche et favorise d'autant plus l'affaissement des tissus que la peau est mal hydratée.

Si vous deviez donner un seul conseil de prévention, quel serait-il?

Une chose est non négociable, pour les dames: se démaquiller systématiquement tous les soirs. Le fard à paupières et le mascara tendent en effet à s'accumuler sur le bord des paupières, à les irriter et à provoquer par la suite des problèmes esthétiques.

Vous arrive-t-il de conseiller à un patient confronté à un «regard fatigué» de ne rien faire?

Non, parce qu'il est toujours possible de faire quelque chose lorsqu'on est confronté à ce type de problème. Ce qui est important, en revanche, c'est évidemment que le travail du médecin soit correctement pratiqué et corresponde aux attentes du patient, qui ne doivent pas être démesurées. D'où l'importance de dialoguer avec lui en amont.

Charaf Abdessemed

Avec la collaboration de

