

CHLOÉ PAQUET

7



20€ 07

9

ANTOINYM  
♀



## Dr Leduc : Choisir son âge c'est possible.

Après quelques années passées aux CHU de Necker et de Lariboisière Saint-Louis, puis dans l'industrie pharmaceutique, le docteur Valérie Leduc s'installe à Paris, pour créer « l'Atelier Médical ». Mettant à profit ses nombreuses expériences à l'étranger, elle fonde à Genève, « Le centre médical de la jolie jambe et de la silhouette » au sein du Spa du mythique de hôtel La Réserve. Forte de son succès, elle revient à Paris, avec un nouveau cabinet « Médecine de la Beauté », dans lequel elle propose une prise en charge médicale globale et personnalisée de la beauté de ses patients.

**En ce début d'année, le Dr Valérie Leduc publie l'ouvrage «La Médecine de la beauté, Le meilleur des innovations thérapeutiques», dans lequel elle explique sa méthode et offre conseils et astuces qu'elle a rassemblé au cours de sa pratique, démontrant que nous sommes aux commandes de notre santé et de notre beauté.**

Dans votre livre, vous parlez de la résignation que peuvent ressentir certaines femmes d'à peine 45 ans, se sentant invisibles voir inutiles au regard de la société. On a parfois l'impression que les mentalités évoluent très lentement. La société continue t-elle à regarder la femme avec un regard d'homme? Pensez-vous que le comportement ou le discours de certaines femmes contribuent à cette lente avancée?

Malgré des réajustements encore trop faibles, les femmes en 2021 sont considérées comme «sénior» dès 45 ans dans le monde du travail... L'approche de la cinquantaine les dessert alors que c'est une 2<sup>e</sup> jeunesse qui les attend: elles ont l'expérience, plus de disponibilité et moins de contraintes avec le départ des enfants. Ce n'est qu'une image car aujourd'hui, les femmes de 50 ans sont très belles et dans la séduction. Les femmes prennent par ailleurs de plus en plus de pouvoir à des postes clés et la société les accepte plutôt favorablement. J'entends très souvent «à quand une présidente de la République en France?» et aussi bien de la bouche des hommes que des femmes...

**La confiance en soi reste la clé, comment la préserver avec les années qui passent?**

Toujours s'aimer pour garder confiance en soi... Pas facile si j'entends la plupart de mes patientes qui se regardent dans la glace avec une grande sévérité... J'aime les surprendre en leur demandant ce qu'elles aiment chez elles... et non pas ce qu'elles rejettent. Après un moment de surprise de leur part, j'ai le plus souvent le plaisir de voir qu'il y a finalement de quoi leur faire réaliser qu'elles sont beaucoup plus belles que ce qu'elles pensaient et à moi le médecin de m'appuyer sur ces points positifs et de les exprimer de façon plus visibles... Si vous aimez, vous dégagez une énergie positive qui est très attrayante pour les autres.

**Vous évoquez également Instagram et la pression que peuvent avoir les réseaux sociaux sur les femmes trentenaires. Comment peuvent-ils agir sur l'estime de chacun?**

Les selfies à longueur de journée pour obtenir un maximum de «like» ou de commentaires «tu es la plus belle» est une addiction qui peut se révéler néfaste pour son auteur. Ces photos corrigées par une appli magique qui va supprimer les petits défauts ou atouts de charme (tout dépend de comment on regarde la personne) finissent par donner une fausse image totalement artificielle. La beauté n'est pas un visage ou un corps sans défaut mais ce qui en dégage... Ces selfies vont afficher des images tronquées de la personne qui va finir par se voir différemment de ce qu'elle est en réalité. Le danger est de ne plus se voir de façon authentique...

**Quels sont les comportements à adopter pour pouvoir y remédier?**

S'accepter tel que l'on est, sans baisser les bras. Ne pas jouer à se transformer en permanence sur les réseaux car il peut y avoir un gros choc si les gens ne vous reconnaissent pas. Relever le « beau » et le valoriser. Tenter d'améliorer « le moins beau » et là il existe de nombreuses technologies pour le faire de façon non invasive.

**Grâce au mouvement « Body Positivisme », la quête de la minceur devient de moins en moins obsessionnel et les formes plantureuses sont enfin célébrées. Cependant vous alertez sur la banalisation de l'obésité. Quels conseils donneriez-vous, pour éviter de passer d'un extrême à un autre ?**

Si aujourd'hui avoir des formes peut devenir un critère de bonne santé (c'est le contre-pied des anorexiques) et de beauté, ne pas tomber dans l'excès inverse est très important. En effet le surpoids est un facteur de comorbidité qu'il ne faut pas négliger... Je vous rappelle que beauté/santé/bien-être sont indissociables... Pour être belle il faut être en bonne santé, donc limiter la prise de sucre, avoir une alimentation saine et faire du sport. Connaître son poids idéal (esthétique et santé) et s'y tenir.

**Vous affirmez que pour rester belle, il existe quelques gestes simples et efficaces (marcher 5 km par jour, hydrater sa peau avant de se coucher, s'aimer soi-même...). Finalement, n'est-ce pas en grande partie, une question de (bons) choix et de bonnes habitudes ?**

L'hygiène de vie a un rôle très important dans la prise en charge de l'esthétique. L'épigénétique, cette nouvelle science qui prouve que l'on peut exprimer les bons gènes plutôt que les mauvais, au niveau de 85% de son ADN, est une nouvelle approche pour rester belle et en bonne santé... Les 5 piliers de l'épigénétique sont l'alimentation, le sport, la gestion du stress, le côté optimiste de son caractère et les réseaux sociaux que l'on a construit autour de soi (famille, travail, amis). Marcher, bouger, danser, rire, dormir, faire l'amour, manger sainement, se faire plaisir, avoir des amis... Prendre du temps pour soi : soigner sa peau, se masser, se coiffer, se trouver belle et s'aimer.

**Vous avez créé « le centre médical de la jolie jambe et de la silhouette » au sein du spa de l'hôtel La Réserve à Genève et vous consultez également à Paris dans votre cabinet. Quelles sont les demandes les plus fréquentes ?**

A Genève, mon activité était principalement centrée sur la beauté de la jambe et de la silhouette. En tant qu'angiologue, j'ai toujours aimé mettre en valeur cet atout de séduction merveilleux que sont les jambes... Si on ne peut pas

les «rallonger», on peut harmoniser leurs formes et effacer leurs défauts. J'ai beaucoup de demandes différentes mais qui ont le point commun de privilégier l'approche holistique. Rides, acné, tâches, cellulite, bourrelets gras, relâchement cutané et vergetures, varicosités... sont désormais à la portée de traitements non invasifs.

**Avez-vous vu les demandes évoluer, notamment à cause de nos modes de vie ?**

Les trentenaires sont très à l'écoute de leurs corps et repoussent l'idée de vieillir. Elles ont une hygiène de vie plus saine que leurs parents avec une vraie culture du sport, une alimentation équilibrée de qualité et une demande en médecine esthétique exprimée très tôt... On est dans la prévention plus que le traitement. C'est une génération très perfectionniste.

**Quelle serait en quelques mots, votre définition de la beauté ?**

La beauté est ce qui va accrocher le regard du voisin. Elle peut être plastique bien sûr, mais elle peut aussi se résumer à un sourire, un regard, une silhouette, une allure... C'est en fait une énergie positive qui se dégage, elle est à la portée de toutes sachant que la beauté ne va pas sans la santé et le bien-être. Elle se cultive, se soigne et s'entretient.

[www.drvalerieleduc.fr](http://www.drvalerieleduc.fr)



La Médecine de la beauté,  
Le meilleur des innovations  
thérapeutiques  
Aux Éditions du Seuil

# LIVRES

## NOTRE SÉLECTION



**La Médecine de la beauté**  
**Le meilleur des innovations thérapeutiques**  
Docteur Valérie Leduc  
*Éditions Seuil*

Nous sommes nombreuses, à traverser des phases de mal être, fatiguées, loin d'être en phase avec nous-mêmes... craignant parfois de perdre notre capital beauté avec le temps. Le livre du Docteur Leduc nous explique, que pour rester belle, il existe des gestes aussi simples qu'efficaces et à la portée de tous: marcher 5 kilomètres par jour, se crémér le soir avant de se coucher, prendre de la vitamine D tous les matins d'hiver, sortir un soir par semaine, jouir de la vie de toutes les façons... Valérie Leduc a inventé une médecine qui prend en compte la globalité du patient et utilise toutes les dernières avancées de la science pour leur proposer des soins qui reposent sur le triptyque bien-être, beauté, santé. Dans *La Médecine de la beauté*, elle explique sa méthode, et offre mille conseils et astuces, rassemblés au cours de sa pratique. Elle démontre comment nous sommes aux commandes de notre santé et de notre beauté et qu'il est possible de choisir son âge.



**Première matière // Expériences olfactives**  
*Éditions Journal d'un anosmique*

Un beau-livre pluridisciplinaire, liant la parfumerie et la création contemporaine, créé et édité par Le Journal d'un anosmique. Le concept: vingt-deux matières premières de parfumerie et vingt-deux artistes de toutes disciplines. Deux fioles numérotées, au contenu caché, ont été remises à chacun d'eux avec une seule consigne: choisir la plus inspirante et créer une œuvre originale à partir de la matière première de parfumerie sélectionnée à l'aveugle. Pour tous ces artistes, la participation à *Première Matière* a été une expérience déroutante, les amenant à s'approprier de façon inédite les intuitions nées de leur sens. Ils ont dû accepter de perdre leurs repères, de lâcher prise, de réinventer leur manière de faire et de sentir, pour parvenir à offrir l'essence de leur travail. Cet ouvrage vise à restituer leur expérience olfactive exceptionnelle.