



Dr Dahbia Touhlali

Médecin esthétique DIU Médecine Morphologique et anti-age DIU du Sommeil, le Dr Dahbia Touhlali exerce à Nice et propose une prise en charge globale, progressive, et personnalisée. Diplômée de l'université de médecine d'Aix-Marseille depuis 2001, elle est passionnée pour la médecine esthétique car le regard que l'on porte sur soi, impacte directement notre moral et notre santé. Experte pour de nombreux congrès internationaux. Conseil pour des laboratoires. Intervenant aux Emirats et en Russie.

An aesthetic doctor with an inter-university degree in Morphological and Anti-Aging Medicine and an inter university degree in Sleep, Dr Dahbia Touhlali works in Nice and provides comprehensive, progressive and personalised treatment. A graduate of Aix-Marseille medical faculty in 2001, she is passionate about aesthetic medicine, as the way we perceive ourselves directly affects our morale and our health. She is an expert at a number of international congresses and acts as a consultant for various laboratories. She also works in the United Arab Emirates and Russia.

 medecineesthetiquenice.fr

 [dr.dahbia.touhlali](https://www.facebook.com/dr.dahbia.touhlali)

 [dr.dahbia.touhlali](https://www.instagram.com/dr.dahbia.touhlali)

COMMENT RETENDRE ET DÉPLISSER SA PEAU ?

HOW TO TIGHTEN AND SMOOTH YOUR SKIN

La carboxythérapie combinée aux fils tenseurs

Carboxytherapy combined with tensor threads

Le relâchement cutané est indiscutablement un des motifs le plus fréquent de consultation en médecine esthétique dans les soins du corps. En effet, surtout après la ménopause, après une intervention de liposuccion, de cryolipolyse ou tout simplement après un régime, la peau du visage et du corps a tendance à relâcher et à former des plis.

Comment expliquer ce phénomène ?

Le relâchement cutané est lié au vieillissement normal ou prématuré en lien direct avec la modification et la dégradation du collagène et de l'élastine, protéines de structures de la peau, responsables de son élasticité et de sa tonicité.

Skin sagging is undoubtedly one of the most common reasons why people see an aesthetic doctor, in terms of body treatments. Particularly after the menopause, liposuction, cryolipolysis or simply following weight loss, the skin on the face and body tends to sag and crease.

How can this phenomenon be explained?

Skin sagging is connected with normal or premature aging and is in direct relation to the modification and deterioration of collagen and elastin, the skin's structural proteins, which are responsible for its elasticity and tonicity.

How can we prevent this sagging?

First of all, by providing the nutrients needed to manufacture these proteins with a varied and balanced diet (amino acids, »



» **Comment prévenir ce relâchement ?**

Avant tout, en apportant les nutriments nécessaires à la fabrication de ces protéines par une alimentation variée et équilibrée (acides aminés, zinc, selenium, silicium, vitamines C et E, fer ...), une bonne hydratation, de l'exercice physique et un bon sommeil.

Mais également, en empêchant la dégradation de ces protéines très sensibles au stress oxydatif généré par l'exposition solaire, la chute des hormones, l'apport de sucres industriels, la glycation...

Que faire lorsque le relâchement est installé ?

L'évolution fulgurante de la demande en médecine esthétique en matière de traitement du corps a poussé les médecins et les industriels à innover et à proposer des soins de plus en plus variés et performants.

De nombreuses techniques dites, de re-tension cutanée, sont disponibles, dont la liste ne saurait être exhaustive : radiofréquences, lasers, LED, HIFU, plasma, Stretching cellulaire, carboxythérapie, peelings, fils...

Chacune de ces techniques, par des moyens différents, ont pour but de stimuler les fibroblastes du derme afin d'améliorer la tonicité et la capacité de rétraction de la peau en améliorant la qualité et la quantité du collagène et de l'élastine.

Je crois beaucoup à la combinaison des traitements dont l'effet cumulatif apporte de biens meilleurs résultats, c'est pourquoi j'ai voulu partager mon expérience sur l'association de la **carboxythérapie avec les fils tenseurs** résorbables, avec laquelle j'obtiens d'excellents résultats.

L'impact de la Carboxythérapie

La **Carboxythérapie** consiste à injecter, à l'aide d'une petite aiguille très fine, du gaz carbonique médical stérile (CO2) dans le tissu sous cutané.

Ce gaz est très soluble et se diffuse très facilement sous la peau. Il provoque immédiatement un afflux sanguin dans la zone, ce qui améliore la microcirculation et l'oxygénation des tissus.

Les fibroblastes du derme se trouvent fortement stimulés et fabriquent plus de collagène, d'élastine, et d'acide hyaluronique.

On observe au bout de quelques séances, une nette amélioration de la texture, de l'éclat, de la couleur, de l'épaisseur et de la tonicité de la peau.

Ce gaz a également un effet lipolytique, c'est-à-dire qu'il va dissoudre la graisse, ce qui fournit en plus un effet sur la cellulite et la peau d'orange.

Cette technique que je pratique depuis plusieurs années, est très intéressante car il n'y a quasiment pas d'effets secondaires hormis quelques petits hématomes, et offre des résultats rapides qui persistent dans le temps.

L'attrait des fils tenseurs

Les fils tenseurs résorbables sont des fils analogues aux fils de sutures chirurgicaux connus pour leur innocuité. Il en existe plusieurs sortes dans leur composition, PDO (polydioxanone), PCL (polycaprolactone), PLLA (acide L.Polylactique) et dans leurs formes, lisses, spiralés, crantés ou à cônes.

Ils ont l'avantage d'être totalement résorbables par hydrolyse et sont donc sans risque.

Les fils crantés ou à cônes, introduits dans le derme sous anesthésie locale, ont un effet mécanique de traction sur la peau réalisant un véritable effet liftant immédiat et secondairement par la fibrose produite.

Les fils lisses ou spiralés, n'entraînent pas d'élévation des tis-

DE NOMBREUSES TECHNIQUES DITES, DE RE-TENSION CUTANÉE, SONT DÉSORMAIS DISPONIBLES.

A NUMBER OF SO-CALLED "SKIN TIGHTENING" TECHNIQUES ARE NOW AVAILABLE.

zinc, selenium, silicon, vitamins C and E, iron, etc.), plenty of water, physical exercise and enough sleep.

But also by preventing these proteins from becoming damaged, as they are very sensitive to oxidative stress, which is generated by sun exposure, drops in hormone levels, processed sugars, glycation, etc.

What to do if the sagging is well established?

The rapidly-increasing demand for body treatments in aesthetic medicine has pushed doctors and manufacturers to innovate and offer ever more varied and effective treatments. A number of so-called "skin tightening" techniques are available (this list is non-exhaustive): radiofrequency, laser, LED, HIFU, plasma, cellular stretching, carboxytherapy, peels, threads, etc.

Every one of these techniques has the aim of stimulating the fibroblasts in the dermis – albeit in different ways – to improve the skin's tonicity and ability to retract while improving the quality and quantity of collagen and elastin.



sus mais par l'inflammation locale qu'ils provoquent, augmentent la synthèse du collagène et permettent de lisser la peau. Pour maximiser mes résultats, j'associe, au cours de la même séance, Carboxythérapie et fils tenseurs PDO résorbables, lisses ou spiralés dont les effets se potentialisent.

La carboxythérapie retend la peau en agissant sur le relâchement et la peau d'orange et les fils permettent un véritable défroissage des plis et cassures cutanées par leur effet inducteur du collagène.

Nous obtenons grâce à cette combinaison de traitement, une densification plus rapide et importante du derme, une nette diminution du relâchement, une diminution de l'effet peau d'orange et un lissage de la peau.

Quelle sont les zones que l'on peut traiter ?

Toutes les zones concernées par le relâchement et toutes les zones qui plissent que ce soit au niveau du visage ou du corps. Les demandes les plus fréquentes au niveau du corps sont l'intérieur des bras et des cuisses, le ventre, la poitrine, le cou, le décolleté, mais également les plis au dessus des genoux.

Au niveau du visage, principalement, les cernes, le plissé des joues et l'ovale.

Nous avons la chance de disposer de nombreuses techniques pour traiter le relâchement et diminuer l'effet du vieillissement, la peau étant un organe essentiel qu'il faut savoir préserver.

Cette association originale que constitue la combinaison de la carboxythérapie et des fils tenseurs résorbables présente un intérêt certain dans les résultats obtenus mais également dans la sécurité qu'elle procure.

I firmly believe in combining treatments whose cumulative effect offers significantly better results. This is why I wanted to share my experience combining **carboxytherapy with resorbable tensor threads**, a combination with which I achieve outstanding results.

The impact of carboxytherapy

Carboxytherapy involves using a very fine needle to inject sterile, medical carbonic gas (CO2) into the subcutaneous tissue. This gas is highly soluble and diffuses very easily underneath the skin. It immediately causes a rush of blood to the area, which improves the tissues' microcirculation and oxygenation. The fibroblasts in the dermis are stimulated and produce more collagen, elastin and hyaluronic acid.

After a few sessions, we see a clear improvement in the skin's texture, radiance, colour, thickness and tonicity.

This gas also has a lipolytic effect, meaning it dissolves fat, which has an additional effect on cellulite and orange-peel skin. This technique, which I have performed for several years, is very useful because there are barely any side-effects, apart from a bit of bruising, and it offers fast results that last over time.

The benefits of tensor threads

Resorbable tensor threads are very similar to surgical suture threads, which are well-known for being harmless. There are several types, which vary according to their composition – PDO (polydioxanone), PCL (polycaprolactone), PLLA (poly-L-lactic acid) – and their shape – smooth, spiralled, barbed or with cones. They have the advantage of being fully resorbable through hydrolysis and therefore pose no risk.

Barbed or coned threads, which are inserted into the dermis under local anaesthetic, have a mechanical traction effect on the skin, creating an immediate lifting effect and a secondary effect due to the resulting fibrosis.

Smooth or spiralled threads do not lift the tissues but, due to the local inflammation they trigger, boost collagen synthesis and thus smooth the skin.

To maximise my results, I combine carboxytherapy and resorbable PDO tensor threads (either smooth or spiralled) in the same session, to potentiate the results.

Carboxytherapy tightens the skin by acting upon skin sagging and orange-peel skin, and threads smooth any wrinkles and dermal fractures thank to their collagen-inducing effect.

Thanks to this combination of treatments, we achieve faster and more significant dermal densification, a clear reduction in sagging, less of an orange-peel effect, and smoother skin.

Which areas can be treated?

All of the areas affected by sagging and all of those areas that crease, whether on the face or body. The most frequent requests for the body are the inner arms and thighs, belly, chest, neck, décolletage and the folds underneath the knees. On the face, we mainly treat the under-eye area, creases on the cheeks and the oval.

We are lucky enough to have a range of techniques at our disposal with which we can treat sagging and reduce the effects of aging, since the skin is an essential organ that we must try to preserve.

This original association, which combines carboxytherapy with resorbable tensor threads, offers great results as well as being very safe.