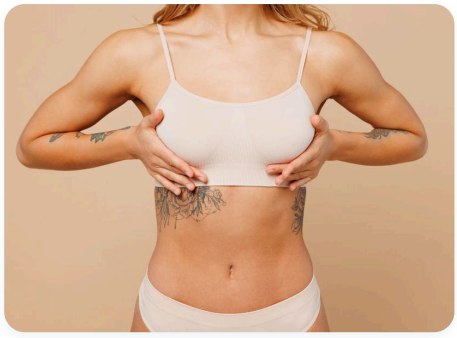
REMODELAGE CORPOREL

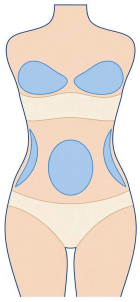
Le Mommy Makeover : Combiner les Interventions en Toute Sécurité



Ce que contient en général un plan combiné, comment le chirurgien décide de ce qui peut se faire ensemble, et quand mieux vaut opérer en deux temps

La grossesse distend la peau, écarte les muscles abdominaux et vide le haut du sein. Le poids se perd et les muscles se rééduquent ; une peau distendue et une paroi écartée, souvent, ne se corrigent pas sans chirurgie.

LES ZONES LE PLUS SOUVENT TRAITÉES



Seins, abdomen et flancs. Chacun peut demander une opération différente ; le plan décide lesquelles combiner.

CE QUI A RÉELLEMENT CHANGÉ

- ✓ **La peau du ventre.** Distendue au-delà de sa capacité à se rétracter ; elle pend ou se plisse, surtout sous le nombril.
- ✓ **La paroi abdominale.** Les deux grands droits s'écartent (diastasis) et laissent un bombement qui persiste même contracté.
- ✓ **Les seins.** Volume perdu dans le pôle supérieur ; peau distendue ; le sein est plus bas.
- ✓ **La graisse.** Des dépôts aux flancs et au bas-ventre qui ne répondent pas au sport.

LES INTERVENTIONS LE PLUS SOUVENT COMBINÉES

Abdominoplastie
Retire la peau, répare la paroi, repositionne le nombril.

Liposuccion
Flancs, hanches et bas du dos, pour affiner le contour.

Lifting mammaire
Remonte et remodèle ; parfois avec implant pour le galbe du haut.

Réduction ou augmentation mammaire
Quand c'est la taille, et pas seulement la position, qui gêne.

ⓘ L'expression ne désigne pas un menu fixe. Certaines patientes n'ont besoin que d'une abdominoplastie ; d'autres, seulement des seins. La combinaison, c'est ce que trouve l'examen, pas ce que suggère le nom.

Décrivez ce qui vous gêne le plus, par ordre d'importance. Cet ordre façonne le plan.

PAGE 2 SUR 4

Comment la combinaison se décide

Combiner les interventions épargne une anesthésie, une convalescence et un voyage. Cela allonge aussi l'opération et la charge pour l'organisme. Le rôle du chirurgien est de trouver le bon équilibre pour vous.

CE QUI FIXE LA LIMITE

La sécurité d'abord

1
Durée opératoire
Plus l'opération est longue, plus le risque monte ; la plupart des équipes fixent un plafond.

2
Votre santé
Poids, tension, coagulation, tabac.

3
Étendue
Une abdominoplastie complète plus les seins, c'est une grosse journée.

4
Appui hospitalier
Nuit sur place et surveillance doivent suivre la chirurgie.

5
Récupération à la maison
De l'aide pour les enfants et les charges, deux semaines ou plus.

UN TEMPS OU DEUX TEMPS

Une seule opération

Tout est fait en une séance.

- ✓ Une anesthésie, une convalescence, un voyage
- ✓ Un coût total plus bas
- ✓ Une chirurgie plus longue, deux premières semaines plus dures
- ✓ Possible quand la santé et l'étendue le permettent

Deux temps

En général le ventre d'abord, les seins ensuite, ou l'inverse.

- ✓ Des opérations plus courtes ; chaque convalescence plus légère
- ✓ Moins de risque si l'étendue ou la santé inquiète
- ✓ Deux voyages et deux convalescences
- ✓ Souvent le plan le plus sage pour les cas importants

Pourquoi « moins à la fois » est parfois la réponse experte

Un chirurgien qui recommande deux temps n'est pas prudent par principe. Au-delà d'une certaine durée opératoire, les complications augmentent plus vite que le gain de confort. Le plan honnête est celui qui vous protège, même s'il demande deux venues.

Demandez franchement : l'équipe médicale ferait-elle votre plan en un temps, et pourquoi ?

PAGE 3 SUR 4

Qui est en général candidate

Les meilleurs résultats reviennent aux patientes qui ne prévoient plus d'enfant, ont atteint un poids qu'elles savent tenir et ont organisé une vraie aide à la maison pour les quinze premiers jours.

EN GÉNÉRAL LE BON MOMENT

- ✓ Au moins six à douze mois après le dernier accouchement, allaitement terminé
- ✓ Un poids stable depuis plusieurs mois, proche de l'habituel
- ✓ Aucune autre grossesse prévue
- ✓ Non-fumeuse, ou arrêt bien avant l'opération
- ✓ Une aide à la maison prévue pour deux semaines

EN GÉNÉRAL MIEUX VAUT ATTENDRE

- ✗ Allaitement en cours, ou accouchement récent
- ✗ Une autre grossesse envisagée
- ✗ Un poids qui varie encore nettement
- ✗ Personne pour aider avec les charges et les enfants
- ✗ Attendre de la chirurgie ce que la perte de poids n'a pas encore fait

TROIS PATIENTES, TROIS PLANS

PROFIL 1

Deux enfants, poids stable

Peau relâchée sous le nombril, bombement à la contraction, seins bas mais de bon volume.

→ **Abdominoplastie avec réparation et lifting mammaire, souvent en un temps**

PROFIL 2

Après une forte perte de poids

Excès de peau important au ventre et aux seins, flancs compris.

→ **Deux temps : ventre et flancs d'abord, seins ensuite**

PROFIL 3

Les seins avant tout

Ventre acceptable ; haut du sein vide et sein bas.

→ **Lifting mammaire, avec ou sans implant ; pas de chirurgie abdominale**

La convalescence est la partie que l'on sous-estime. Vous ne porterez pas un jeune enfant pendant plusieurs semaines. L'organiser honnêtement fait autant partie de l'indication que l'examen.

Parlez-nous de votre quotidien autant que de votre corps : le plan doit convenir aux deux.

PAGE 4 SUR 4

La convalescence d'une chirurgie combinée

Une chirurgie combinée, c'est une convalescence au lieu de deux, mais plus lourde. Les deux premières semaines sont l'épreuve ; ensuite, tout s'allège vite.

LES TROIS PREMIERS MOIS

J1–2
Hôpital
En général deux nuits ; marche pliée en avant, avec aide.

SEM. 1
Repos
Gaine et soutien-gorge ; drains retirés ; courtes marches.

SEM. 2
Redressée
Position droite ; travail de bureau possible ; pas de charges.

SEM. 4–6
Quotidien
La plupart des activités reprennent ; gaine encore portée.

MOIS 3
Stabilisé
Œdème presque résorbé ; cicatrices encore en maturation.

À ORGANISER AVANT LE DÉPART

- [ ] Un adulte à la maison les deux premières semaines
- [ ] Une aide pour porter, baigner et conduire les enfants
- [ ] Un fauteuil inclinable ou une position de sommeil surélevée
- [ ] Des vêtements amples, ouverts devant
- [ ] Un arrêt de travail : deux à trois semaines pour un poste de bureau

À QUOI S'ATTENDRE

- ✓ **Tiraillement.** Sur le ventre pendant des semaines ; la station droite revient peu à peu.
- ✓ **Vêtements.** Une gaine et un soutien-gorge de maintien, jour et nuit, aussi longtemps qu'indiqué.
- ✓ **Cicatrices.** Celle du ventre est basse, sous les sous-vêtements ; celles des seins suivent le tracé du lifting. Toutes s'estompent en un an.
- ✓ **Le résultat.** Il se juge à six mois, une fois l'œdème parti et la forme stabilisée.

VOTRE PROCHAINE ÉTAPE

Parlons-en avant que vous ne décidiez

Consultation gratuite
Un échange avec un coordinateur, sans aucun engagement.

Envoyez vos photos
Notre équipe médicale les examine et vous répond par une évaluation.

Écrivez-nous sur WhatsApp
Nous répondons dans votre langue, en général le jour même.

✓ Consultation gratuite · Évaluation médicale gratuite

ÉCRIVEZ-NOUS SUR WHATSAPP

LIRE EN LIGNE

POURQUOI ESTECENTER ?

- ✓ Des équipes médicales expérimentées
- ✓ Un plan de traitement personnalisé
- ✓ Un accompagnement des patients internationaux
- ✓ Un parcours de soins complet

estecenter.com/fr

Ce guide a une vocation informative.
L'éligibilité au traitement est déterminée après une évaluation médicale.