

Que faire quand on est médecin esthétique en cette période de crise ?

En cette période de crise sanitaire, le Docteur Durantet, médecin esthétique a accepté de nous faire partager son point de vue sur son exercice de la médecine, sa façon de se rendre utile, son avis sur la médecine générale et esthétique. Il apporte aussi ses conseils en cette période de confinement et partage ses espoirs pour l'après confinement.

Rencontre :



**Vous êtes médecin esthétique. Aujourd'hui en période de pandémie, en tant que médecin esthétique avez-vous opté pour porter « mains fortes » à vos collègues en hôpital ? Pourquoi ?**

Evidemment oui ! Même si je ne fais plus de médecine générale depuis 10 ans, c'est « comme le vélo »...

Dans un premier temps, dès l'annonce du confinement, afin de prêter main forte à mes collègues pour encaisser la 1ère vague, je me suis immédiatement proposé au centre téléphonique du 15, pour aider à la régulation ; cependant, nous étions nombreux sur liste d'attente et je n'ai pas été contacté, bien que la 1ère semaine, il y a eu une augmentation de 225% des appels, jusqu'à 4000 par jour ! Je me suis longuement posé la question d'aider dans son service une amie de gériatrie à l'hôpital... Mais, il s'agit d'une médecine de crise, d'urgence, avec une population de plus de 80 ans, polypathologique et gravement atteinte ; et après longue réflexion, cela révèle d'une spécialité à part entière où peut-être n'aurai-je pas été à la hauteur... La Médecine Esthétique est tellement loin de tout cela... que j'aurai pu gêner plutôt que d'aider... C'est pourquoi les patients de réanimation ont principalement été mutés dans d'autres réanimation de France, plutôt que dans des blocs de clinique privée réaménagés en chambre. L'équipe soignante de réanimation est ultra-spécialisée et nous les soutenons pour leur travail admirable !



### **Aussi que proposez-vous à vos patients ou à de potentiels patients ?**

Afin de ne pas mal prendre en charge les patients covid-19 de manières isolées dans mon cabinet, mais aussi face à la pénurie de moyens (masque chirurgicaux / masque FFP2 / sur-blouse), j'ai préféré opter pour une téléconsultation sur Doctolib le temps du confinement. Je pensais aider en déchargeant les généralistes qui accueillent les covid-19, en déchargeant les urgences, en déchargeant le 15 (en aiguillant les patients selon leurs symptômes) pour prendre en charge des patient de médecine générale classique (renouvellement d'ordonnance, infection urinaire, suivi de patients chroniques stables...).

Au bout d'un mois, le constat est surprenant... Mes confrères généralistes et moi-même ont vu notre activité considérablement diminuer : plus d'accident de la route, plus de décompensation de maladie chronique, plus d'accident du travail, plus d'accident de sport, plus d'accident lié à l'alcool, à la circulation... **Les citoyens ont globalement bien respectés les consignes de confinement !**

### **D'ailleurs quels conseils donneriez-vous en cette période de beau temps, pour bien gérer le confinement ? (sport, alimentation, beauté...)**

Pour un confinement « réussi », si je peux dire, quelques règles simples, qui ont été répétées par les réseaux sociaux, les intervenants médicaux et para-médicaux, ainsi que les médias :

- **Avoir un objectif dans sa journée** et/ou sa semaine, en marquant la différence journée / soirée (ne pas rester en pyjama la journée par exemple, et se maquiller), et en marquant aussi la différence semaine / week-end (se permettre une relâche sur le sport ou un bon plat le week-end)
- **Ne pas couper les liens sociaux** (famille, amis, collègues), que se soit par téléphone, ou visio... Organiser des réunions collectives virtuelles afin de se soutenir, d'échanger et d'exprimer ses craintes... ou ses rêves !
- **Pratiquer régulièrement une activité sportive adaptée à votre confinement** (corde à sauter, tuttos de coaching, renforcement musculaire), afin d'évacuer le stress mais aussi d'éviter de grignoter en cas d'ennui ou de baisse du moral... et lutter contre les maux de dos qui resurgissent suite à des heures passées assis devant un écran.
- **Ne pas modifier ses règles de sommeil**, en se couchant comme à l'habitude, et en mettant un réveil le matin (surtout si l'on n'a pas d'enfants)... Ne pas se coucher à 2-3h du matin, sous prétexte de regarder une série, un film et ensuite de se lever à 10-

12h et/ou de faire une sieste l'après-midi, car c'est un cercle vicieux ensuite : troubles du sommeil, modification des sécrétions hormonales (mélatonine), baisse du moral et de l'élan vital.



- **Ne pas surconsommer de toxiques** (alcool, tabac, drogue, somnifère)
- Bien s'hydrater
- **Manger équilibré** ; ne pas s'abandonner dans la Junk Food, le grignotage permanent, les aliments hypercaloriques, car en période de confinement, nous dépensons moins de calories... et par évidence, nous les stockerons : attention à la prise de poids !!!
- **Bien aérer son habitat**, pour éliminer les polluants (excès d'utilisation de la javel, la fumée alimentaire ou liée au tabac, mais aussi améliorer l'oxygénation de sa pièce de vie dans laquelle nous passons beaucoup de temps) ; et puis pour mieux sentir l'air extérieure, d'autant plus qu'il fait bon, sentir les odeurs estivales et réapprendre à écouter le silence, et le retour de oiseaux dans nos villes !
- **Adonnez-vous à la lecture...** On dit qu'un livre est une « fenêtre ouverte par laquelle on s'évade ». Il faut en profiter pour développer tous ses sens, car (théoriquement) cela n'arrivera pas souvent d'avoir 1-2 mois de disponible dans notre vie, avant la retraite !
- Profitez-en pour faire une introspection sur vous-même, se recentrer sur les priorités élémentaires, à savoir la famille, les amis, ainsi que les plaisirs simples...

**Et pour évoquer un point plus léger, que recommanderiez-vous comme routine beauté ?**



Bien entendu, il faut poursuivre son protocole de crème habituel, tel que l'hydratation le matin et/ou sérum anti-oxydant, et acide de fruit ou rétinol la nuit si besoin ; N'oublions pas moins la crème solaire, principal allié dans notre programme anti-aging pour les personnes qui bénéficient d'un balcon, d'un jardin..et qui en profitent pour s'exposer les jours de beau temps.

On y pense souvent dans un contexte d'exposition tel que la plage, le ski, la piscine... mais on y pense beaucoup moins lorsque l'exposition est moins intense et pluriquotidienne, alors que c'est précisément là où il faut redoubler de vigilance.

**Et cessons de dire que l'exposition au soleil apporte de la vitamine D, car on se cache un peu derrière cela pour justement s'exposer ! Pour rappel, la vitamine D est apportée par l'alimentation et ensuite métabolisée par le foie, les reins... et le soleil ! Donc, si pas de vitamine D dans l'alimentation, pas d'activation au soleil.** C'est pourquoi je donne en systématique à mes patients une ampoule tous les 3 mois. Il faut avoir en mémoire que 1 personne sur 2 en France est en insuffisance de vitamine D...

**Pensez-vous que le confinement puisse influencer sur l'image que l'on a de soi ?**  
**Comment** **et** **pourquoi ?**

La réponse est évidemment « OUI »

**Pourquoi ?**

Tout simplement parce que cette monotonie de vie va pousser les uns à se dépasser, et les autres à subir et ensuite se déprécier... **Cette image de soi n'est que le reflet de notre moral !**

**Enfin, comment pensez vous que les personnes vont gérer le post confinement dans leur relation au corps ? Pourquoi ?**

Le post-confinement ? Pour l'instant personne n'est capable de prédire quoi que ce soit...

Evidemment, il y aura la gestion sur le court terme, comme vivre, se réappropriier son corps, aller chez le coiffeur, se faire les ongles, s'acheter une belle robe pour l'été, redécorer une pièce dans laquelle nous avons passé trop de temps... Mais tout dépendra de ses propres finances, et tout le monde ne pourra assouvir ses désirs, puisque nombres de travailleurs ou de petites entreprises vont pâtir de cette crise sanitaire... qui va se transformer (peut-être) à moyen terme en crise économique.

**A l'heure actuelle, avec mes confrères, nous nous posons de nombreuses questions sur notre activité,** qui, bien que utile dans la prévention physique et psychologique du vieillissement, n'en reste pas moins qu'**une médecine de confort.**

L'avenir nous le dira !

**Peut-être que l'âge interviendra dans ce point de vue ? Les millennials et les autres.**

De ce que je vois depuis ma petite fenêtre ouverte sur mes réseaux sociaux, les millennials se préoccupent beaucoup de leur beauté, mais aussi de leur bien-être, en cuisinant par exemple, en optimisant leur sortie sur le mode « intensité de plaisir / temps passé à l'extérieur ».

Ce que je pense, voire espère peut-être, c'est que cette nouvelle et jeune génération, pleine d'énergie, d'ambition, d'optimisme et de courage, vont construire un monde peut-être meilleur, plus centré sur le bien-être et la beauté, vivre en accord avec ses principes.

La vie durant l'Egypte Antique prônait la beauté comme mode de vie ; les Grecs, « un esprit sains dans un corps sain »... Peut-être que les millennials vont insuffler une nouvelle forme de beauté dans notre société : bien-être, écoute, respect des animaux, respect de la planète, décroissance...

On m'a reproché d'avoir un esprit candide, voire naïf, limite post-soixante-huitard, utopiste, en voulant croire à un monde meilleur ; cependant, la France n'a pas connu de guerre depuis 75 ans grâce à la génération post-guerre... C'est donc possible !

Et le Covid-19 pourrait bien être un facteur déclencheur.

(crédit photo : photo à la une : pixabay, photo du Docteur Durantet linkedIn, photos dans le texte, Pulcherry)