plastetik

DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



INFORMATION PATIENT

Mommy makeover

L’essentiel sur le traitement, la préparation, le jour de l’opération et la cicatrisation – à lire tranquillement et comme base pour votre consultation.

Cette information patient a été traduite à l’aide de l’IA. Des erreurs de traduction sont possibles – seule la version allemande fait foi.

PARTIE 1 · LE TRAITEMENT

CORPS · POITRINE

Mommy makeover – ventre et poitrine après la grossesse et l’allaitement

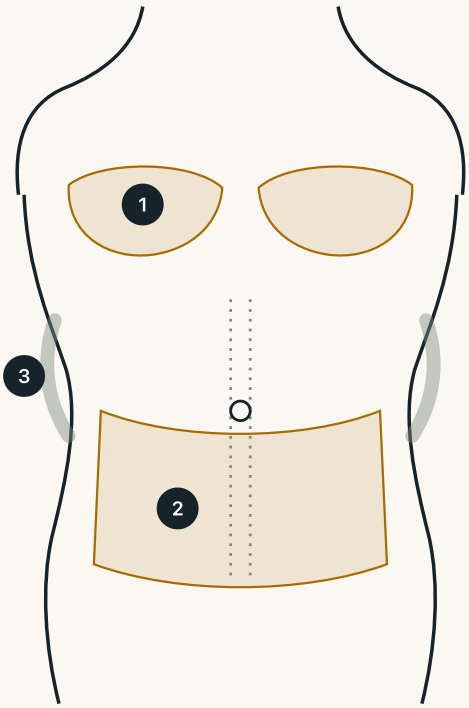
La grossesse et l’allaitement transforment le corps. Lorsque la paroi abdominale et la poitrine ne retrouvent plus leur forme, des interventions combinées de manière ciblée peuvent aider – planifiées individuellement, sans formule toute faite et avec un conseil honnête.

COMPOSANTES	MOMENT	ANESTHÉSIE	OBJECTIF
paroi abdominale, poitrine, liposuccion	au plus tôt 6 mois après la fin de l’allaitement	anesthésie générale	une silhouette dans laquelle vous vous sentez bien

De nombreuses femmes viennent me consulter quelque temps après la naissance de leurs enfants. Leurs demandes se ressemblent : le ventre reste bombé malgré la rééducation et le sport, la peau s’est relâchée, la poitrine a perdu de sa forme et de son volume après l’allaitement. Ce n’est pas un défaut, mais une conséquence normale de ce que le corps a accompli. Celles qui s’en sentent durablement mal à l’aise trouvent toutefois en chirurgie plastique des possibilités fiables.

Ce qu’est un mommy makeover

Le « mommy makeover » n’est pas une technique opératoire à part entière. Ce terme regroupe des interventions qui traitent les modifications typiques du **ventre** et de la **poitrine** après la grossesse et l’allaitement – le plus souvent en combinaison, parfois en deux étapes. Nous décidons ensemble, après l’examen, quelles composantes sont judicieuses pour vous. Je ne propose pas de formule fixe.



LES COMPOSANTES

1 **Poitrine**
lifting – si nécessaire avec implant ou graisse autologue pour plus de volume

2 **Paroi abdominale**
retension de la peau, sur demande avec rapprochement des muscles abdominaux (diastasis des grands droits), cicatrice basse

3 **Taille et flancs**
liposuccion pour une ligne de transition harmonieuse vers le ventre

Nous décidons ensemble, après l'examen, quelles composantes sont pertinentes – toutes les composantes ne conviennent pas à toutes les femmes.

Représentation schématique, pas à l'échelle.

Les trois composantes les plus fréquentes. Représentation schématique, pas à l'échelle.

Les composantes en détail

Abdominoplastie

Lors de l'abdominoplastie (plastie abdominale), je retire l'excédent de peau et de tissu graisseux du bas-ventre. Si les muscles grands droits de l'abdomen se sont écartés pendant la grossesse, je peux les rapprocher à nouveau sur la ligne médiane au cours de la même opération. Le nombril est repositionné à son emplacement naturel. La cicatrice se situe bas, au-dessus du pubis, de sorte qu'elle est le plus souvent couverte par les sous-vêtements ou le bikini. Pour en savoir plus, consultez la page Remodelage et raffermissement corporels.

Lifting des seins – avec ou sans volume

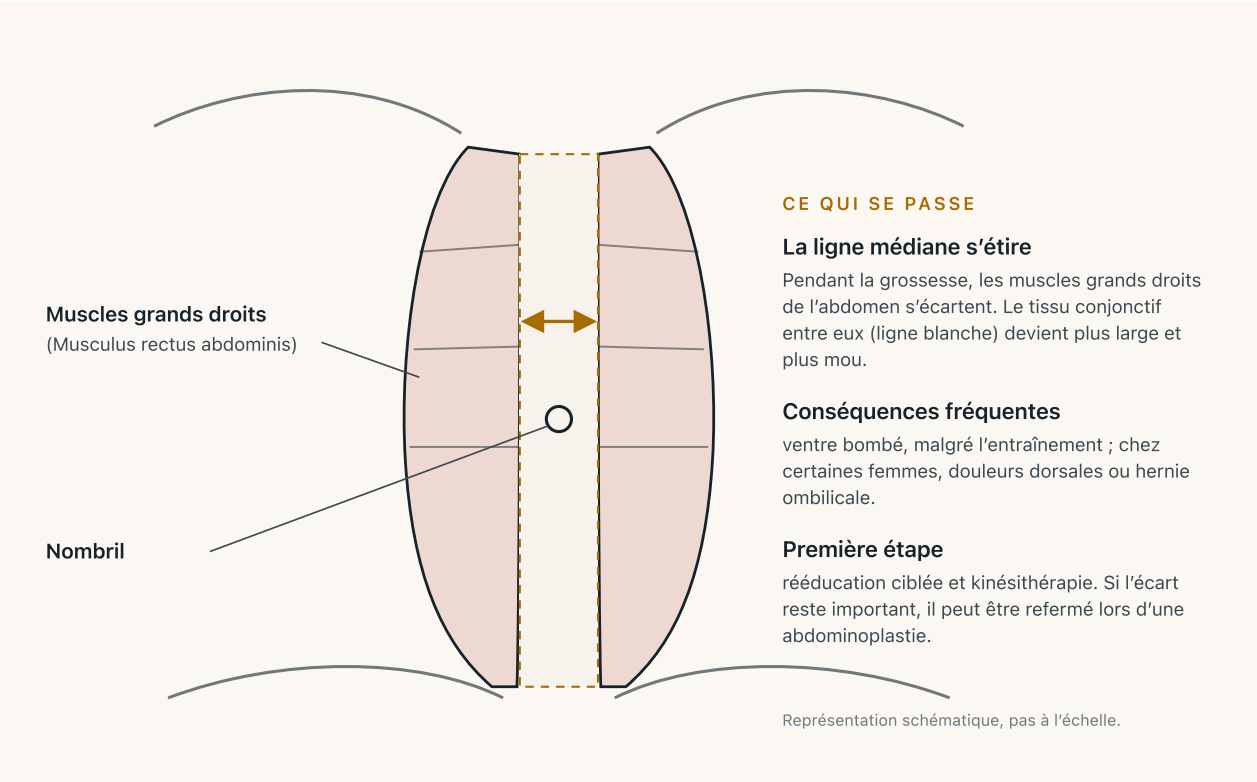
Après l'allaitement, la poitrine a souvent perdu de sa tonicité et se situe plus bas. Lors du lifting des seins, je remodèle le tissu glandulaire, je remonte le mamelon et je retire l'excédent de peau. S'il manque en outre du volume, le lifting peut être associé à un implant ou à de la graisse autologue. Si, à l'inverse, la poitrine est très volumineuse et pesante, une réduction mammaire peut être envisagée. Pour en savoir plus, consultez la page Chirurgie mammaire.

Liposuccion

Les amas graisseux tenaces au niveau de la taille, des flancs ou des cuisses peuvent être traités par liposuccion. En combinaison avec l'abdominoplastie, on obtient une transition harmonieuse de la taille vers le ventre. La graisse prélevée peut – si elle s'y prête – être utilisée pour une augmentation mammaire par graisse autologue. Pour en savoir plus, consultez la page Liposuccion.

Diastasis des grands droits : quand les muscles abdominaux s'écartent

Pendant la grossesse, les muscles grands droits de l'abdomen s'écartent pour laisser de la place à l'enfant. Chez beaucoup de femmes, l'écart se referme après l'accouchement ; chez certaines, il persiste. Le ventre reste alors bombé – surtout lors de la contraction – malgré l'entraînement, et des douleurs dorsales ou une hernie ombilicale peuvent parfois s'y ajouter.



Diastasis des grands droits : la ligne médiane entre les muscles grands droits est élargie. Représentation schématique, pas à l'échelle.

La première étape est toujours une rééducation ciblée, idéalement avec de la kinésithérapie. Si l'écart reste important après quelques mois, il peut être refermé lors d'une abdominoplastie. Lors de la consultation, j'examine s'il existe un écart et quelle est sa taille, si nécessaire par échographie.

Le bon moment

Un mommy makeover est judicieux lorsque votre corps s'est remis de la grossesse et de l'allaitement. Je vous recommande d'attendre que les conditions suivantes soient réunies :

- **Allaitement terminé** – au plus tôt six mois après la fin de l'allaitement, afin que le tissu mammaire se soit stabilisé
- **Poids stable** – si possible proche du poids souhaité et constant depuis quelques mois
- **Projet familial achevé** – une nouvelle grossesse peut à nouveau modifier le résultat
- **Rééducation terminée** – idéalement avec de la kinésithérapie en cas de diastasis des grands droits
- **Aide organisée** – pendant les premières semaines, vous aurez besoin d'aide pour vous occuper de vos enfants
- **Ne pas fumer** – le tabac augmente nettement le risque de troubles de la cicatrisation

En une ou en deux opérations ?

Le ventre et la poitrine peuvent souvent être traités en une seule opération. Cela signifie une seule anesthésie et une période de récupération commune. L'intervention dure toutefois plus longtemps, et la charge pour l'organisme est plus importante. La possibilité d'une combinaison dans votre cas dépend de votre état de santé, de l'étendue des interventions et de votre situation personnelle. Il est parfois plus sûr d'opérer le ventre et la poitrine en deux étapes, à quelques mois d'intervalle. Votre sécurité passe toujours en premier.

Déroulement

01

QUELQUES SEMAINES AVANT

Consultation et planification

Examen de la paroi abdominale et de la poitrine, objectifs et attentes, choix des composantes et de leur ordre, examens préopératoires, information et délai de réflexion.

02

JOUR DE L'OPÉRATION

Opération

Intervention sous anesthésie générale ; selon l'étendue, avec hospitalisation.

03

SEMAINES À MOIS

Suivi

Gaine de compression et soutien-gorge de maintien, contrôles des plaies, retour progressif au quotidien et au sport.

Récupération – bien s'organiser avec des enfants

Jours 1–3

Sensation de tension et gonflement ; une posture légèrement penchée en avant pour marcher est normale

Semaines 1–2

Contrôles des plaies ; reprise d'un travail de bureau possible après environ deux semaines selon l'étendue

Semaines 1–6

Porter la gaine de compression et le soutien-gorge de maintien ; **ne rien soulever de lourd – pas même votre enfant**

à partir de la semaine 6

Reprise progressive du sport – après avis médical

Mois 3–12

Les gonflements disparaissent complètement, les cicatrices s'éclaircissent et s'assouplissent

Pour les mères, le point le plus important est le suivant : pendant les premières semaines, vous ne devez pas porter votre enfant. Prévoyez donc le soutien de votre partenaire, de votre famille ou de

vos amis. Ces indications sont des valeurs indicatives ; l'évolution réelle dépend de l'étendue de l'intervention et de votre cicatrisation.

Risques

Un mommy makeover comprend des interventions importantes. Parmi les risques généraux figurent les saignements secondaires, les séromes (accumulations de liquide), les troubles de la cicatrisation, les infections, les thromboses et les embolies, ainsi que des cicatrices visibles ou élargies. Au niveau de la poitrine, la sensibilité du mamelon peut se modifier ; la capacité d'allaiter peut être limitée. Après une liposuccion, des irrégularités de la surface de la peau sont possibles. Lorsque plusieurs interventions sont combinées, le risque augmente avec la durée de l'opération. Je discute en détail de tous les risques avec vous – et je vous déconseille une combinaison si elle n'est pas raisonnable dans votre cas.

Ma position

Il est important pour moi que vous preniez cette décision pour vous-même – non pas en raison des attentes d'autrui et non pas sous la pression du temps. L'objectif n'est pas de retrouver le corps d'avant la grossesse, mais une silhouette dans laquelle vous vous sentez de nouveau bien et qui vous correspond. Cela implique aussi une évaluation honnête de ce qu'une opération peut apporter et de ce qu'elle ne peut pas apporter. Les vergetures, par exemple, ne peuvent être supprimées par une opération qu'aux endroits où la peau est retirée.

Coûts

Un mommy makeover est en règle générale une prestation à la charge de la patiente. Les coûts dépendent des composantes combinées, de leur complexité et de la nécessité d'une hospitalisation. Après la consultation, vous recevez un devis écrit et individuel. En cas de diastasis des grands droits prononcé avec des troubles ou d'une hernie ombilicale, une prise en charge par l'assurance maladie peut être envisagée au cas par cas – nous le clarifions au préalable.

[bewertungen variante="kompakt"]

Questions fréquentes

Combien de temps dois-je attendre après l'accouchement ?

Le corps a besoin de temps pour se remettre. Je recommande d'opérer au plus tôt six mois après la fin de l'allaitement et d'attendre que votre poids soit stable et que la rééducation soit terminée. Chez beaucoup de femmes, c'est le cas environ un an après l'accouchement, ou plus tard.

Que se passe-t-il si je tombe de nouveau enceinte ensuite ?

Une nouvelle grossesse est en principe possible, mais elle peut à nouveau modifier le résultat – surtout au niveau de la paroi abdominale et de la poitrine. C'est pourquoi il est judicieux d'attendre que votre projet familial soit achevé avant un mommy makeover.

Pendant combien de temps ne dois-je pas porter mon enfant ?

Pendant les six premières semaines environ, vous ne devez rien soulever de lourd – pas même votre enfant. La durée exacte dépend de l'étendue de l'intervention. Prévoyez impérativement de l'aide pour cette période.

Les vergetures disparaissent-elles ?

Seulement là où la peau est retirée lors de l'abdominoplastie – le plus souvent au niveau du bas-ventre. Les vergetures situées au-dessus du nombril restent, mais sont souvent légèrement déplacées vers le bas. Il n'existe aucune garantie à ce sujet.

Pourrai-je encore allaiter après un lifting des seins ?

Lors du lifting des seins, la connexion entre le mamelon et le tissu glandulaire est en règle générale préservée. Une limitation de la capacité d'allaiter reste néanmoins possible. Nous en parlons lors de l'entretien d'information, en particulier si une nouvelle grossesse n'est pas exclue.

L'assurance maladie prend-elle en charge un mommy makeover ?

Les interventions purement esthétiques sont à la charge de la patiente. En cas de diastasis des grands droits avec des troubles, d'une hernie ombilicale ou d'une poitrine très volumineuse et pesante, une prise en charge peut être possible au cas par cas. Une demande doit être déposée auprès de l'assurance maladie avant l'intervention.

Les cicatrices sont-elles visibles ?

La cicatrice de l'abdominoplastie se situe bas et est le plus souvent couverte par les sous-vêtements ; s'y ajoute une petite cicatrice au niveau du nombril. Lors du lifting des seins, les cicatrices entourent l'aréole et, selon la technique, descendent verticalement en dessous. Les cicatrices ont besoin d'environ un an pour s'éclaircir et s'assouplir.

Votre prochaine étape

Rien ne remplace un entretien personnel. J'y réponds à vos questions et nous déterminons ensemble ce qui est judicieux pour vous.

Rendez-vous en ligne : www.plastetik.de/fr/rendez-vous/
Téléphone : +49 89 987855 · **E-mail :** info@dr-woerl.de
Plus d'informations : www.plastetik.de/fr/mommy-makeover/

Dr. med. Hans-Hermann Wörl · Médecin spécialiste en chirurgie plastique et esthétique · Plastetik GmbH

Remarque importante : Cette information sert à l'information générale et ne remplace pas l'entretien médical personnel de conseil et d'information. Les déroulements, durées et évolutions de la cicatrisation sont des valeurs typiques et peuvent varier individuellement. Aucun résultat précis ne peut être garanti.

Cette information patient a été traduite à l'aide de l'IA. Des erreurs de traduction sont possibles – seule la version allemande fait foi.

Crédits photos :

- Porträt Dr. Wörl in Praxiskleidung: © Lukas Schramm Fotografie (Nutzungsrechte: Dr. med. Hans-Hermann Wörl), alle Rechte vorbehalten; verkleinert, WebP
- Beratungsgespräch zur Brustchirurgie mit Implantatmustern: © Lukas Schramm Fotografie (Nutzungsrechte: Dr. med. Hans-Hermann Wörl), alle Rechte vorbehalten; verkleinert, WebP
- Schémas : illustrations propres (KnoCo UG pour Plastetik GmbH)