

NUTRITION Quand la dermatologie s'allie à l'assiette

Sur la Riviera vaudoise, JMM Esthétique Montreux franchit un cap en reliant la santé de la peau au contenu de son assiette. Avec son nouveau programme de micronutrition, le cabinet propose une approche à 360°.

Par **Mélina Neuhaus**

Une démarche pionnière en Suisse romande

Si certaines cliniques parisiennes ont déjà intégré la micronutrition, en Suisse romande, la maison JMM Esthétique Montreux se distingue par un positionnement assumé, nourri par une demande croissante de prise en charge plus complète de la santé de la peau. L'objectif est de traiter les symptômes cutanés tout en ciblant les causes: inflammation, déséquilibres hormonaux ou métaboliques, hygiène de vie, etc.

La spécialiste «in & out»

«Mange ta skin care» résume malicieusement l'esprit du lieu: une belle peau se construit dedans et dehors. Deux jours par semaine, la consultation de micronutrition est tenue par Lucie Pilliard, nutritionniste pour JMM. Sa méthode est clinique et personnalisée: anamnèse systémique, lecture des bilans sanguins et, si nécessaire, recours à des indicateurs comme l'indice HOMA pour dépister une résistance à l'insuline: un angle encore trop peu exploité alors qu'il éclaire nombre d'acnés hormonales ou de dérèglements métaboliques. «Concrètement, l'idée est d'ajuster l'assiette, de corriger les carences, de proposer au besoin des compléments bien dosés et assimilables, sans moraliser. De petites marches réalistes qui tiennent sur la durée», explique Lucie Pilliard, nutritionniste MCO.

Un parcours simple et bienveillant

La consultation ou le suivi en nutrition peut se faire sur recommandation du dermatologue dans des situations d'acné, de rosacée ou de peau enflammée, via l'assistante qui remet des fiches thématiques, ou spontanément après la communication du programme. La première consultation privilégie des ajustements personnalisés, simples et faciles à appliquer. La consultation est agréable, non moralisatrice, sans culpabilisation, et mise sur la collaboration patient/thérapeute afin d'avancer sur une évolution favorable. Par exemple, «on apprend à mixer le lait



de vache avec du lait d'amande pour rééduquer le palais à de nouveaux saveurs et à réintégrer des collations utiles pour relancer le métabolisme, plutôt que d'imposer une révolution impossible à tenir», poursuit la nutritionniste.

Synergies esthétiques et postopératoires

Le pôle nutrition travaille main dans la main avec les soins: la luminothérapie - plébiscitée pour la cicatrisation après un lifting ou une chirurgie mammaire - protocoles anti-âge, et désormais un accompagnement faisant suite aux interventions du Dr Serge Lê Huu, chirurgien esthétique de renom ayant récemment rejoint l'équipe. Drainer, rééquilibrer l'assiette et maintenir la mobilité douce est une approche offrant une récupération accélérée et une reprise sécurisée des habitudes.

Une philosophie très claire

Chez JMM, on ne promet pas de miracles: on éduque, on personnalise et on coordonne. «Les conseils tiennent compte des phases de vie des patients, du stress, du microbiote, des interactions médicaments/nutriments, et s'inscrivent dans une vision moderne d'une esthétique durable, glo-

bale et individualisée», explique le Dr Jean-Marie Monney, fondateur de JMM Esthétique Montreux.

En pratique

- Programme «Micronutrition»: consultations le jeudi matin et le vendredi toute la journée, sur rendez-vous. Certaines assurances complémentaires peuvent participer au coût.
- Public: femmes et hommes, tout âge - acné, peaux sensibles/enflammées, gestion du poids, interventions postopératoires, prévention anti-âge.
- Esprit: hyper local et écoresponsable, ancré à Montreux, avec une équipe qui collabore (dermatologie, nutrition, yoga, chirurgie, luminothérapie) pour une prise en charge globale dans le but de préserver le capital santé.

jmmesthetique.ch