Dr. Mustafa Aydınol

Édition : septembre 2026

GUIDE PATIENT

Le guide du remodelage corporel après une perte de poids

Ce que j'explique à chaque patient présentant un relâchement cutané après une perte de poids importante : quelle opération convient à quelle zone, l'emplacement des cicatrices, ce qui peut être fait ensemble en toute sécurité et comment préparer votre corps à la chirurgie.



Dr. Mustafa Aydınol

Chirurgien plasticien, reconstructeur et esthétique, Istanbul

Membre de l'ISAPS

Société turque des chirurgiens plasticiens reconstructeurs et esthétiques

Autorisation de tourisme de santé, ministère turc de la Santé

Avant de commencer

Une perte de poids importante est une réussite. L'excès de peau qu'elle laisse derrière elle n'est pas un manque de volonté : une fois que les fibres élastiques ont été étirées de manière permanente, aucune crème, aucun laser, aucun régime ni aucun exercice ne pourra l'inverser totalement.

La chirurgie échange cet excès de peau contre un contour plus ferme et une cicatrice planifiée. Ce guide explique où se situent les cicatrices, ce que chaque opération corrige, et comment je décide de ce qui peut être fait ensemble en toute sécurité et de ce qui doit attendre.

Lisez-le à votre rythme. Lorsque vous serez prêt, envoyez-moi des photos et l'historique de votre poids, et je vous dirai honnêtement ce que je ferais, et dans quel ordre.

Dr. Mustafa Aydınol

Dans ce guide

01 Ce que la chirurgie peut faire après une perte de poids, et ce qu'elle ne peut pas faire

02 Ce qui peut être fait ensemble

03 Quelle opération pour quelle zone

04 Avant la chirurgie : poids, médicaments et nutrition

05 Résultats de mon cabinet

06 Êtes-vous un bon candidat ?

07 L'opération

08 Vos jours à Istanbul

09 Après votre vol de retour

10 Risques et limites honnêtes

11 Comment lire les photos avant-après

12 Questions à poser à tout chirurgien

13 Coût et comment obtenir un devis

14 À propos du Dr Aydınol et votre prochaine étape

01

Ce que la chirurgie peut faire après une perte de poids, et ce qu'elle ne peut pas faire

Pour les plis cutanés et le tablier abdominal qui suivent une perte de poids majeure, le retrait chirurgical est la seule solution fiable. La quantité de peau relâchée dépend de l'importance et de la rapidité de votre perte de poids, de votre âge, de vos gènes, de vos grossesses antérieures, des dommages causés par le soleil et du tabagisme.

J'évalue chaque corps selon trois critères

La peau

Son degré de relâchement et les zones concernées. Une peau qui se rétracte est un problème de liposuccion ; une peau qui reste là où vous la placez doit être retirée.

La graisse

La graisse résiduelle. La liposuccion peut la modeler, mais sur une peau fine et relâchée, la liposuccion seule peut aggraver l'affaissement.

Santé

La stabilité du poids, la nutrition, la numération globulaire et d'autres conditions décident de ce qui peut être fait en toute sécurité en une seule séance.

Ce que le remodelage corporel ne fera pas

- Il ne laisse pas de cicatrices invisibles. Les cicatrices sont longues, elles sont planifiées et placées aussi soigneusement que possible.
- Ce n'est pas une perte de poids. La liposuccion n'est jamais une opération de perte de poids.
- Il ne développe pas le tonus musculaire et ne traite pas la cellulite.

Peau seulement légèrement relâchée ?

Liposuccion et raffermissement

Lorsque l'affaissement est léger, une liposuccion avec Renuvion peut suffire, surtout si la qualité de la peau est encore raisonnable.

Appareils seuls

Renuvion et Endolift peuvent rétracter une peau légèrement relâchée de manière modeste.

La limite honnête : aucun appareil sur le marché ne peut retendre un pli de peau tombant. Cela nécessite une chirurgie. mustafaaydinol.com/fr/renuvion-ou-abdominoplastie/

02

Ce qui peut être fait ensemble

La plupart des patients ont besoin de plusieurs opérations. Ce qui compte, c'est le plan : quelles zones, dans quel ordre, et combien en une seule séance.

En une seule séance

Au maximum trois liftings majeurs sont réalisés en une seule séance. Une abdominoplastie, un lifting ou une réduction mammaire, et un lifting des bras, des cuisses ou des fesses comptent chacun pour un ; la liposuccion, un BBL et un lifting du dos ne comptent pas.

En plus d'une séance

Dans une série publiée de 653 patients après une perte de poids majeure, deux ou trois zones ensemble n'ont pas augmenté les complications de manière significative, mais quatre ou plus, oui. Si tout ne peut pas être fait en toute sécurité en une fois, la réponse est deux séances, pas une séance plus longue.

Deux ou trois séances ?

Si la peau est très relâchée, un bon résultat peut nécessiter deux ou même trois séances, espacées de plusieurs mois, chacune une fois que vous avez complètement récupéré. Un âge supérieur à soixante ans, un IMC élevé, une anémie, un diabète, une chirurgie bariatrique préalable et le tabagisme réduisent tous ce que je peux faire en une fois.

La première question n'est pas une liste de prix mais le plan.

03

Quelle opération pour quelle zone

Étendue ou Fleur-de-Lys

Abdominoplastie

Après une perte de poids modérée à importante, généralement étendue autour des hanches. La Fleur-de-Lys ajoute une cicatrice verticale, uniquement lorsque le haut de l'abdomen resterait autrement relâché.

Cicatrice au niveau de la ceinture

Lifting du bas du corps (Body lift)

Une opération tout autour du corps pour l'abdomen, les hanches, l'extérieur des cuisses et les fesses, avec une cicatrice approximativement au niveau de la ceinture. L'option la plus puissante.

Cicatrice à l'intérieur du bras

Lifting des bras

De l'aisselle vers le coude. L'opération avec le ratio cicatrice/résultat le plus élevé, la décision est donc réellement une décision concernant la cicatrice.

Aine et intérieur de la cuisse

Lifting des cuisses

Généralement un tracé en L, dans l'aine et le long de l'intérieur de la cuisse ; un tracé en T après une perte de poids massive. La liposuccion fait partie de presque chaque lifting des cuisses.

Ligne du soutien-gorge ou haut des fesses

Lifting du dos et des fesses

Un lifting du dos cache sa cicatrice sous la bande du soutien-gorge. Un lifting des fesses peut conserver vos propres tissus sous forme de lambeau enfoui pour restaurer la forme.

Généralement en forme d'ancre

Seins ou torse

Les femmes ont généralement besoin du lifting complet en T inversé, souvent avec un implant ou de la graisse pour le volume. Chez les hommes, le choix est entre la peau relâchée ou une cicatrice ; il n'y a pas de troisième option.

Combinaisons courantes

- Une abdominoplastie avec un lifting des bras ou des cuisses
- Un lifting du dos avec un lifting ou une réduction mammaire
- Un lifting du bas du corps avec liposuccion
- Un lifting mammaire avec une abdominoplastie, planifiés en une seule séance

> Un lifting du visage n'est jamais combiné avec une chirurgie du corps. Chaque combinaison est une décision prise en consultation, pas un choix sur un menu.

04

Avant la chirurgie : poids, médicaments et nutrition

Atteindre votre poids cible ne signifie pas automatiquement que vous êtes prêt. Les longues incisions cicatrisent mieux dans un corps stable, bien nourri et non anémié.

Poids stable

Je souhaite généralement que votre poids soit stable depuis quatre à six mois. Un poids qui revient étirera le résultat.

Médicaments pour la perte de poids

Continuez à prendre votre médicament GLP-1 et indiquez-nous la dose ainsi que la date de votre dernière injection. Au lieu de l'arrêter, nous modifions le jeûne : liquides clairs uniquement pendant les 24 heures précédant la chirurgie. Ne modifiez pas la dose par vous-même.

Nutrition et sang

Les taux de protéines, de fer, de vitamine B12 et de vitamine D sont vérifiés et corrigés en premier. L'anémie nécessite des semaines, et non des jours, pour être corrigée.

Ce qui modifie également le plan

- Après une chirurgie bariatrique, apportez vos derniers résultats de numération globulaire, de ferritine et de B12.
- Le diabète est le prédicteur le plus fort de complications après une abdominoplastie faisant suite à une perte de poids majeure. Apportez votre dernier taux d'HbA1c.
- Tabagisme : je demande à chaque patient d'arrêter pendant quatre semaines. On ne vous refusera pas l'intervention, mais le risque vous sera clairement exposé.
- Pas de régime supplémentaire le dernier mois avant la chirurgie, suffisamment de protéines et marche quotidienne.

Quel est le bon moment ?

Lorsque votre poids est stable, que vos résultats sanguins sont en ordre et que vous êtes prêt à échanger l'excès de peau contre une cicatrice planifiée. Si vous perdez encore du poids, attendez.

05

Résultats de mon cabinet

Il s’agit de mes propres patients, photographiés avant et après la chirurgie.







Deux patients

Peau relâchée, retirée en un seul plan

Premier : après une perte de poids de 30 kg, une abdominoplastie, un lifting mammaire avec implants, une liposuccion et un BBL, avant et une semaine après. Ensuite : une abdominoplastie Fleur-de-Lys avec un lifting mammaire avec implants, un BBL et une liposuccion, avant la chirurgie et après.

Plus de résultats



Lifting mammaire, abdominoplastie, liposuccion 360 et BBL

Âge 60 ans. Avant (gauche) et une semaine après (droite). Un lifting des cuisses et un lifting du visage sont prévus comme étapes ultérieures.



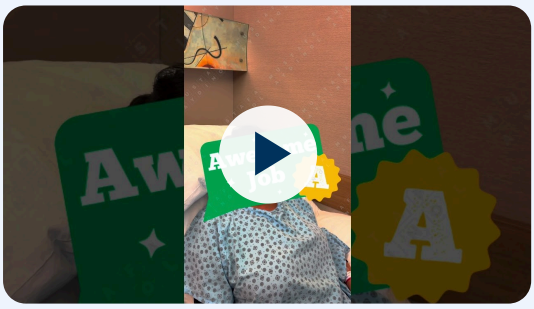
Abdominoplastie, lifting mammaire avec implants, liposuccion et BBL

Avant (à gauche) et après (à droite).



Lifting des bras

Avant (en haut) et après (en bas), avec la cicatrice le long de l'intérieur du bras.



HISTOIRE DE PATIENT

Un patient du Canada : liposuccion, abdominoplastie Fleur-de-Lys et lifting des bras.

Scanner pour regarder

Plus de résultats: mustafaaydinol.com/fr/galerie-avant-et-apres/

06

Êtes-vous un bon candidat ?

Les meilleurs candidats ont atteint un poids stable, sont en bonne santé générale et sont prêts à échanger l'excès de peau contre une cicatrice planifiée.

Mes patients après une perte de poids viennent de trois horizons

Après une chirurgie bariatrique

Peau relâchée dans plusieurs zones à la fois. La nutrition et les résultats sanguins sont vérifiés avant toute planification.

Après des médicaments pour la perte de poids

Les médicaments GLP-1 affectent rapidement la qualité de la peau. Avec peu d'affaissement, la liposuccion et Renuvion peuvent suffire ; avec plus, la chirurgie.

Après régime et exercice

Un poids stable atteint au fil du temps, avec un relâchement cutané dans une ou plusieurs zones, souvent planifié par étapes.

Quand je dirai non, ou pas encore

- Vous perdez encore du poids. Attendez qu'il soit stable.
- Vous n'êtes pas prêt à accepter la cicatrice. Le choix est entre la peau relâchée ou une cicatrice ; il n'y a pas de troisième option.
- Votre IMC est de 30 ou plus et vous souhaitez une liposuccion ou un lifting des bras, des cuisses ou du corps. Une abdominoplastie seule peut encore être possible.
- Vous demandez sept ou huit opérations à la fois. Ce n'est pas ainsi que cela fonctionne ; nous planifions les étapes ensemble.

07

L’opération

ANESTHÉSIE

Anesthésie générale, dans un hôpital accrédité

DURÉE DE L’OPÉRATION

Environ 2 à 3 heures par lifting ; un lifting du bas du corps 4 à 6 heures

HÔPITAL

Une nuit ; deux avec une abdominoplastie, un body lift ou des liftings combinés

DRAINS

Retirés à Istanbul, généralement entre le deuxième et le cinquième jour

Si nous ne pouvons pas tout faire en toute sécurité en une seule séance, la solution est deux séances plutôt qu’une seule plus longue.

Vous protéger pendant et après la chirurgie

Vous marchez quelques heures après la chirurgie. La marche précoce, la compression et, le cas échéant, les injections d’anticoagulants vous protègent contre les caillots.

Pour le vol de retour, vous portez des bas de contention graduée, dans les deux sens. Les drains ne sont jamais laissés à votre charge à domicile.

08

Vos jours à Istanbul

Prévoyez environ sept jours à Istanbul, même pour une opération combinée plus importante.

Jour 0

Chirurgie

Votre opération sous anesthésie générale. Vous marchez en quelques heures.

Jours 1 à 2

Hôpital

Une ou deux nuits d'observation étroite, avec compression et, le cas échéant, prophylaxie anticoagulante.

Jours 2 à 5

Hôtel

Contact quotidien de mon équipe. Les drains sont retirés entre le deuxième et le cinquième jour, selon l'opération ; après un body lift, ils restent le plus longtemps.

Jours 6 à 7

Contrôle final et vol

Un examen final avant votre départ. La plupart des patients rentrent en avion le sixième ou septième jour, en portant des bas de contention.

Planificateur de convalescence

Utilisez le planificateur de convalescence sur mon site web pour transformer votre date de chirurgie en un calendrier jour par jour pour votre voyage.
mustafaaydinol.com/fr/planificateur-de-convalescence/

09

Après votre vol de retour

2 à 3 semaines

Votre première douche vers le dixième ou douzième jour. Travail de bureau à partir de deux semaines environ, trois après un body lift. Conduite à partir de la troisième semaine environ, quatrième semaine après un body lift.

6 à 8 semaines

Compression pendant au moins six semaines, pour beaucoup de patients jusqu'à huit. Cardio léger à partir de la sixième semaine environ et entraînement intensif à partir de la huitième semaine environ ; après un body lift, plus tard.

4 à 6 mois

La majeure partie de l'œdème s'est résorbée, bien qu'après un body lift, cela puisse prendre plus de temps. Une alimentation riche en protéines et une bonne hydratation aident.

12 à 18 mois

Les cicatrices ont leur aspect le plus marqué les premiers mois et continuent de mûrir pendant douze à dix-huit mois ou plus.

Normal dans les premières semaines

- Tension, et marche légèrement penchée en avant après une abdominoplastie ou un body lift
- Engourdissement autour des cicatrices, qui s'améliore au fil des mois
- Gonflement des jambes après un lifting des cuisses, qui peut mettre des semaines à se résorber

Contactez mon équipe immédiatement si vous remarquez

- Essoufflement ou douleur thoracique
- Un mollet douloureux ou gonflé
- Fièvre, ou gonflement qui augmente rapidement
- Une plaie qui s'ouvre, ou un saignement

10

Risques et limites honnêtes

Les risques importants sont les problèmes de cicatrisation, le sérome, les saignements, l'infection, les caillots sanguins et les problèmes de cicatrices. Les problèmes de plaie sont plus fréquents lors d'opérations plus importantes et chez les anciens gros fumeurs.

Cicatrisation des plaies

Plus probable là où les cicatrices se rejoignent ou subissent une tension. Un lifting des cuisses présente un taux de problèmes de cicatrisation plus élevé que la plupart des opérations de remodelage corporel.

Sérome

Liquide s'accumulant sous la peau après le retrait des drains. La compression et la marche précoce le réduisent.

Cicatrices

Longues et permanentes. Elles peuvent s'élargir ou se déplacer, le plus souvent dans l'aine après un lifting des cuisses ; après les liftings des bras, les séries publiées rapportent des cicatrices problématiques chez environ un patient sur dix.

Caillots sanguins

Rares mais graves. La marche précoce, la compression et, le cas échéant, les injections protègent chaque patient.

Deux limites honnêtes

La peau retirée à un poids stable le reste. Mais si vous prenez du poids par la suite, la zone traitée change avec le reste de votre corps.

Une peau très relâchée peut se détendre à nouveau avec le temps. Dans les séries publiées sur le lifting des bras, un relâchement récurrent a été rapporté chez environ huit patients sur cent.

11

Comment lire les photos avant-après

Après une perte de poids, une photo de face avec les bras le long du corps cache l'essentiel de ce qui importe. Une comparaison équitable vous montre l'ensemble du corps et les cicatrices.

Ce qu'il faut chercher

- ✓ La même posture, distance et lumière sur les deux photos.
- ✓ L'emplacement des cicatrices et leur longueur, pas seulement l'aspect plat de face.
- ✓ Les côtés et le dos. Le relâchement cutané après une perte de poids fait tout le tour du corps.
- ✓ Horodatages. À une semaine, le corps est encore gonflé et sous compression. Demandez à voir le résultat à un an, quand les cicatrices ont mûri.

La chirurgie de remodelage corporel après une perte de poids majeure ne laisse pas de cicatrices invisibles. Elle échange une peau lâche et pendante contre un contour plus ferme avec une cicatrice planifiée et bien placée.

12

Questions à poser à tout chirurgien

Le chirurgien compte plus que la technique, et la structure entourant la chirurgie compte autant que la chirurgie elle-même.

1. Êtes-vous certifié en chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique, et de quelles sociétés êtes-vous membre ?
2. Quelles zones peuvent être traitées ensemble en toute sécurité pour moi, et de combien de séances aurai-je besoin ?
3. Où se situera exactement chaque cicatrice ?
4. Pendant combien de temps mon poids doit-il être stable avant la chirurgie ?
5. Que devez-vous savoir sur mes médicaments, ma nutrition et mes résultats sanguins ?
6. Comment les caillots sanguins sont-ils prévenus pendant et après la chirurgie ?
7. Qui m'examine à Istanbul après la chirurgie, et qui dois-je contacter une fois rentré chez moi ?
8. Qu'est-ce qui est exactement inclus dans le prix ?

Signaux d'alerte

- Tout en une seule séance, quelle que soit la liste
- Liposuccion proposée pour une peau tombante
- Aucune question sur la nutrition ou la numération globulaire
- Un prix avant que quiconque n'ait vu vos photographies

13

Coût et comment obtenir un devis

Le remodelage corporel à Istanbul coûte considérablement moins cher que les mêmes opérations au Royaume-Uni, en Allemagne ou dans le reste de l'UE. Je fournis un devis par écrit après avoir vu vos photographies, car le plan et le nombre de séances décident du prix.

Ce qui détermine votre devis

- Les zones concernées et les types de liftings
- Le nombre de séances
- L'ajout de liposuccion ou de Renuvion
- La durée de votre séjour à l'hôpital

Comment obtenir votre devis

1

Envoyez vos photographies

Vues de face, de profil et de dos, debout et détendu, bras levés à hauteur d'épaules pour les bras, avec votre poids actuel et depuis combien de temps il est stable.

2

Appel vidéo

Nous discutons de ce qui vous dérange le plus, de votre santé et de l'ordre qui semble logique.

3

Devis écrit

Votre plan et votre devis par écrit, couvrant l'hôpital, l'anesthésie et le suivi à Istanbul.

14

À propos du Dr Aydınol



J'ai terminé ma formation spécialisée en chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique à l'université de Dicle (2012 à 2017) et je dirige mon propre cabinet à Istanbul depuis 2020. Mon travail couvre le rajeunissement du visage, la rhinoplastie, la chirurgie mammaire et le remodelage du corps, toujours avec la même règle : la bonne procédure au bon moment, ou un non honnête.

Des patients d'Allemagne, d'Italie, du Royaume-Uni, du Moyen-Orient et de nombreux autres pays se rendent à Istanbul pour une chirurgie avec moi. Mon équipe et moi planifions tout le voyage autour de l'opération.

- Plus de 10 000 interventions
- Membre de l'ISAPS
- Société turque des chirurgiens plasticiens reconstructeurs et esthétiques
- Rhinoplasty Society of Europe
- Autorisation de tourisme de santé, ministère turc de la Santé

Votre prochaine étape

Envoyez quelques photos sur WhatsApp. Dites-moi ce qui vous dérange le plus, et je vous dirai honnêtement ce que je recommanderais.

WHATSAPP +90 544 772 07 72

E-MAIL info@mustafaaydinol.com

CLINIQUE Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, Istanbul

Envoyez-nous un message sur WhatsApp

Planifiez votre récupération

Peau relâchée après une perte de poids

Ce guide constitue une information générale et ne remplace pas une consultation médicale personnelle. Votre plan, l'opération et votre convalescence dépendent de votre propre examen.