Dr. Mustafa Aydınol

Édition : septembre 2026

GUIDE PATIENT

# Le guide de l’abdominoplastie et du Mommy Makeover

Ce que j’explique à chaque patient avant une chirurgie abdominale à Istanbul : quelle abdominoplastie correspond à quel corps, quand un mommy makeover a du sens, et à quoi ressemble réellement votre convalescence.




## 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 abdominoplastie n'est pas une seule opération. Une mini, une complète, une étendue, une Fleur-de-Lys et une abdominoplastie inversée traitent des problèmes différents, laissent des cicatrices différentes et nécessitent des convalescences différentes. Choisir la bonne pour le patient que j'ai devant moi compte plus que tout le reste dans ce guide.

Un mommy makeover n'est pas non plus une seule opération. C'est un plan : les changements que la grossesse a laissés dans votre abdomen, votre taille et vos seins, corrigés en une seule séance avec une seule anesthésie et une seule convalescence, mais seulement dans la mesure où il est sûr de les combiner.

Lisez ce guide à votre propre rythme. Quand vous serez prêt, envoyez-moi quelques photographies et je vous dirai honnêtement quelle opération votre corps nécessite, et si une abdominoplastie est la bonne réponse.

**Dr. Mustafa Aydınol**

### Dans ce guide


01 Ce que fait une abdominoplastie, et ce qu'elle ne fait pas

02 Réparation musculaire : quand elle est nécessaire

03 Quelle abdominoplastie correspond à votre corps

04 Mommy makeover : un plan, une convalescence

05 Résultats de mon cabinet

06 Êtes-vous un bon candidat ?

07 L'opération

08 Votre semaine 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 fait une abdominoplastie, et ce qu'elle ne fait pas

Une abdominoplastie retire l'excès de peau et de graisse de l'abdomen et, si nécessaire, répare les muscles. Une fois que la peau s'est étirée au-delà de sa capacité de récupération, le régime, l'exercice et le raffermissement non chirurgical ne peuvent pas la remplacer.

## J'évalue chaque abdomen en trois couches

### La peau

Quelle quantité de peau relâchée il y a et si elle se prolonge autour des flancs. Cela détermine le type d'abdominoplastie et la longueur de la cicatrice.

### La graisse

La graisse de l'abdomen, de la taille et du dos, traitée par liposuccion dans la même opération, avec précaution, pour que la peau conserve son apport sanguin.

### Muscle

Si les muscles abdominaux se sont séparés après une grossesse ou un changement de poids. Les réparer donne le profil plat que la plupart des patients espèrent.

## Ce qu'une abdominoplastie ne fera pas

- Ce n'est pas une opération de perte de poids. Elle fonctionne mieux lorsque vous êtes proche de votre poids idéal et stable.
- Elle ne peut pas retirer la graisse à l'intérieur de l'abdomen, autour des organes. Un abdomen ferme et arrondi dû à la graisse interne reste.
- Il n'arrête pas le temps. La peau et la réparation musculaire sont permanentes, mais une prise de poids importante ou une nouvelle grossesse modifieront le résultat.

### De la graisse avec une peau raisonnablement ferme ? Alors vous n'avez peut-être pas besoin d'une abdominoplastie

**Liposuccion**

La liposuccion VASER ou MicroAire retire la graisse par de petites incisions, sans longue cicatrice, lorsque la peau est encore ferme.

**Raffermissement cutané**

Lorsque la qualité de la peau est limite, Renuvion ou Endolift peuvent aider la peau à se contracter après la liposuccion.

La limite honnête : aucun appareil ne peut reprendre un pli de peau pendante ou fermer une séparation musculaire. Cela nécessite une chirurgie. mustafaaydinol.com/fr/liposuccion-en-turkiye/

02

# Réparation musculaire : quand elle est nécessaire

La grossesse et les changements de poids importants peuvent écarter les deux muscles abdominaux verticaux. Le retrait de la peau seul ne peut pas corriger cela ; l'écart est refermé avec des sutures, comme un corset interne. Mais réparer des muscles qui n'en ont pas besoin ne fait qu'ajouter douleur et temps de convalescence.

### Quand je répare les muscles

Après une grossesse ou des changements de poids importants, la plupart des patients ont une séparation qui nécessite une fermeture. Je l'évalue par examen et, lorsque le tableau n'est pas clair, par imagerie. La réparation est effectuée avec des sutures permanentes.

### Quand je choisis différemment

Un jeune patient qui n'a pas été enceinte, ou un homme, n'a généralement pas besoin de réparation. Chez un patient plus jeune qui pourrait encore tomber enceinte, j'utilise des sutures résorbables : elles maintiennent pendant que le tissu guérit puis laissent la paroi abdominale s'étirer naturellement.

### La réparation musculaire fait-elle toujours partie d'une abdominoplastie ?

Non. C'est une décision que je prends pour chaque patient, lors de l'examen, et je vous l'explique avant la chirurgie. Une clinique qui l'inclut par défaut, ou l'omet par défaut, n'évalue pas votre abdomen.

**C'est généralement la réparation musculaire, et non le retrait de la peau, qui donne le profil plat que la plupart des patients espèrent. C'est pourquoi je la décide au cas par cas, jamais par défaut.**

03

# Quelle abdominoplastie correspond à votre corps

Cicatrice courte et basse

### Mini-abdominoplastie

Pour une peau relâchée limitée à la zone sous le nombril, avec peu ou pas de séparation musculaire. Le nombril n'est pas déplacé et la convalescence est plus rapide. Je ne la propose que lorsque l'excès est vraiment confiné au bas de l'abdomen.

De hanche à hanche, sous les sous-vêtements

### Abdominoplastie complète

Pour l'abdomen typique après une grossesse. La peau du nombril jusqu'à la zone pubienne est retirée, le nombril est repositionné et les muscles sont réparés si nécessaire.

Autour des flancs

### Abdominoplastie étendue

Pour un relâchement qui se prolonge autour des flancs vers le dos, généralement après une perte de poids modérée à importante. La cicatrice est plus longue, un compromis dont je discute ouvertement.

Cicatrice horizontale et verticale

### Fleur-de-Lys

Ajoute une cicatrice verticale sur la ligne médiane, pour une perte de poids massive où la peau pend dans toutes les directions. La cicatrice verticale est un coût réel, donc je ne la recommande que lorsque le haut de l'abdomen resterait sinon relâché.

Dans le pli sous les seins

### Abdominoplastie inversée

Retire la peau relâchée du haut de l'abdomen par une incision dans le pli sous les seins. Elle est souvent combinée avec une chirurgie mammaire.

Abdominoplastie et lipo 360

### Abdominoplastie 360

Une abdominoplastie combinée avec une liposuccion tout autour de la taille et du bas du dos, pour que la taille soit sculptée sous tous les angles, pas seulement de face.

## Souvent planifiés dans la même opération

- Liposuccion de la taille, des flancs et du dos, souvent avec VASER
- Lifting mammaire, augmentation, réduction ou implant avec lifting
- Transfert de graisse vers les fesses (BBL) ou vers les seins
- Lifting des bras ou des cuisses après une perte de poids majeure, dans les limites de sécurité ci-dessous

> Les combinaisons sont planifiées à l'avance, comme une seule opération et une seule convalescence. C'est une décision de consultation, pas un choix de menu.

04

# Mommy makeover : un plan, une convalescence

Un mommy makeover n'est pas une procédure unique et ne devrait jamais être vendu comme un forfait fixe. C'est une combinaison personnelle d'opérations, effectuées en une seule séance, pour les changements laissés par la grossesse.

### Abdomen

Une abdominoplastie avec réparation musculaire. Dans ma pratique, c'est le cœur de presque tous les mommy makeovers.

### Taille et dos

Liposuccion VASER de la taille, des flancs et du dos, parfois avec Renuvion lorsque la peau a besoin d'aide pour se raffermir.

### Seins

Un lifting, une augmentation, une réduction ou un implant avec lifting. Le transfert de graisse vers les seins ou les fesses n'est ajouté que s'il convient à votre corps.

## Les règles de sécurité selon lesquelles je combine les opérations

- Au maximum trois liftings majeurs sont réalisés en une seule séance. Une abdominoplastie, un lifting mammaire ou une réduction, un lifting des bras, des cuisses ou des fesses comptent chacun pour un.
- Un lifting du visage n'est jamais combiné avec une chirurgie corporelle, et une rhinoplastie n'est pas effectuée le même jour qu'une abdominoplastie.
- La chirurgie combinée nécessite un poids stable, une bonne santé générale et des examens normaux. Si le temps opératoire ou la qualité des tissus l'exigent, nous échelonnons la chirurgie.
- Après une perte de poids majeure, un bon résultat peut nécessiter deux voire trois séances.

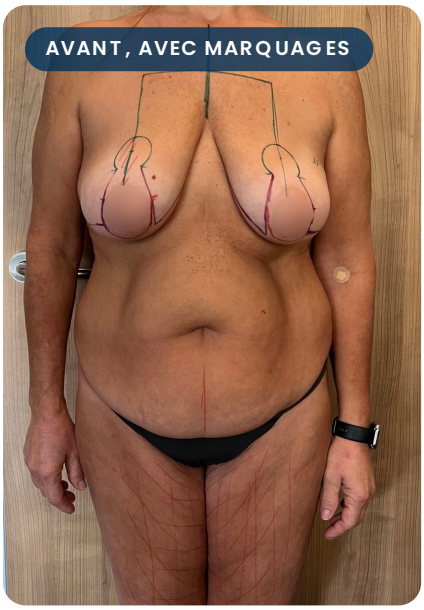
### Quel est le bon moment ?

Au moins six mois à un an après l'accouchement, et au moins six mois après l'arrêt de l'allaitement. Votre poids devrait être proche de votre idéal et stable. Une autre grossesse n'est pas une barrière médicale, mais si vous en planifiez une prochainement, je vous conseille vivement d'attendre.

05

# Résultats de mon cabinet

Ce sont mes propres patients. Chaque photo est étiquetée avec exactement ce qui a été fait, rien de plus.










Un patient, une opération

## Mommy makeover

Abdominoplastie complète avec réparation musculaire, liposuccion VASER de la taille, des flancs et du dos, Renuvion au niveau des flancs, et lifting mammaire avec transfert de graisse, planifiés comme une seule opération. L'étude de cas complète, avec les décisions derrière chaque étape : mustafaaydinol.com/fr/mommy-makeover-en-turquie-etude-de-cas-dabdominoplastie-de-liposuccion-vaser-et-de-lifting-mammaire-en-une-seule-seance/

# Plus de résultats



**Abdominoplastie, lifting mammaire avec implants, liposuccion et BBL**

Avant (à gauche) et après (à droite).



**Liposuccion, abdominoplastie et BBL**

Avant (à gauche) et après (à droite).



**Abdominoplastie Fleur-de-Lys, lifting mammaire avec implants, BBL et liposuccion**

Avant (à gauche) et après (à droite).



HISTOIRE DE PATIENT

**Elle est venue de Manchester pour un mommy makeover : un lifting mammaire avec implants, une abdominoplastie avec réparation musculaire et une liposuccion.**

Scanner pour regarder

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

06

# Êtes-vous un bon candidat ?

Les meilleurs candidats sont proches de leur poids idéal, avec une peau relâchée, des muscles étirés ou les deux, que l'exercice ne peut plus changer. L'âge compte moins que la santé générale.

## La plupart de mes patients d'abdominoplastie se répartissent en trois groupes

### Après une grossesse

Peau relâchée sous le nombril, séparation musculaire et souvent changements mammaires également. C'est là qu'une abdominoplastie complète, ou un mommy makeover, convient généralement.

### Après perte de poids

Peau qui pend sur le bas de l'abdomen et souvent autour des flancs. Une abdominoplastie étendue ou Fleur-de-Lys, parfois en plusieurs séances.

### Hommes et patients sans grossesse

Peau relâchée avec graisse tenace, généralement sans séparation musculaire. Souvent une abdominoplastie avec liposuccion, et pas de réparation musculaire.

## Quand je dirai non, ou pas encore

- Votre problème est la graisse avec une peau raisonnablement ferme. Une abdominoplastie est le mauvais outil ; la liposuccion est la réponse, et je vous le dirai.
- Votre poids change encore. Je veux généralement qu'il soit stable pendant quatre à six mois, y compris après un médicament pour la perte de poids, car un poids qui revient étirera une abdominoplastie.
- Vous avez accouché il y a moins de six mois à un an, ou arrêté l'allaitement il y a moins de six mois.
- Vous fumez ou utilisez de la nicotine et ne pouvez pas arrêter avant la chirurgie. Ne pas fumer est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour protéger votre guérison.

07

# L’opération

**ANESTHÉSIE**

Anesthésie générale

**DURÉE DE L’OPÉRATION**

Environ 2 à 4 heures ; un mommy makeover environ 4 à 6

**HÔPITAL**

Deux nuits

**DRAINS**

Retirés à Istanbul, généralement vers le troisième jour

Je ne pratique pas de liposuccion agressive de la peau abdominale elle-même. L’amincir pour obtenir un résultat plus mince est la façon dont les problèmes de guérison et la perte de peau se produisent.

## La cicatrice et le nombril

L’incision se situe bas, pour que la cicatrice soit couverte par les sous-vêtements ou un maillot de bain. La peau est fermée en couches, et dans une abdominoplastie complète, le nombril est remodelé par une petite incision autour de lui.

Les drains sont retirés à Istanbul en fonction de la quantité de liquide qu’ils collectent. Ils ne sont jamais laissés pour que vous les gériez à la maison.

08

# Votre semaine 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 quelques heures après la chirurgie, légèrement penché en avant. C'est normal et cela protège la réparation.

**Jours 1 à 2**

### Deux nuits à l'hôpital

Drains, votre vêtement de compression et surveillance étroite. Les opérations plus importantes et combinées bénéficient également d'une prophylaxie anticoagulante.

**À partir du jour 2**

### Hôtel

Vous vous installez à votre hôtel avec un contact quotidien de mon équipe. Les drains sont retirés vers le troisième jour, et le massage lymphatique commence, généralement tous les deux jours.

**Jour 6**

### Contrôle final

Pansements et examen final avant votre départ. La plupart des patients rentrent chez eux le sixième ou septième jour.

**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

**Environ 2 semaines**

Votre première douche vers le dixième jour, une fois que les drains ont été retirés depuis plusieurs jours. Vous pouvez à nouveau dormir à plat, et la plupart des patients reprennent un travail de bureau vers le quatorzième jour.

**Environ 3 à 4 semaines**

Conduite vers la troisième semaine. Début des soins de cicatrice, avec gel ou feuilles de silicone et protection solaire. Un bain, une piscine ou la mer à partir de la quatrième semaine environ.

**6 à 8 semaines**

Portez le vêtement de compression pendant au moins six semaines, beaucoup de patients jusqu'à huit. Cardio léger à partir de la sixième semaine environ ; entraînement abdominal et levage de charges lourdes à partir de la huitième semaine environ.

**3 à 12 mois**

La majeure partie du gonflement s'est résorbée à trois ou quatre mois. La cicatrice est à son pire vers les semaines quatre à huit et continue de mûrir pendant douze à dix-huit mois.

## Normal dans les premières semaines

- Gonflement du bas de l'abdomen qui augmente au cours de la journée
- Engourdissement de la peau du bas de l'abdomen, qui s'améliore sur plusieurs mois
- Sensation de tiraillement, et marche légèrement penchée en avant dans les premières semaines
- Constipation au début : buvez beaucoup d'eau et mangez des fibres

## Contactez mon équipe immédiatement si vous remarquez

- Essoufflement ou douleur thoracique
- Un mollet douloureux ou gonflé
- Fièvre, ou gonflement qui augmente rapidement
- Saignement important, ou une plaie qui s'ouvre

10

# Risques et limites honnêtes

Chaque intervention comporte des risques. Dans une abdominoplastie, ceux qui comptent sont le sérome, les problèmes de cicatrisation, l'infection et, rarement, les caillots sanguins. Ne pas fumer et marcher tôt les réduisent tous considérablement.

### Sérome

Liquide s'accumulant sous la peau après le retrait des drains. La compression, la marche précoce et les drains qui restent jusqu'à ce que le débit soit faible le réduisent tous.

### Cicatrisation des plaies

Plus probable là où la cicatrice est sous la plus grande tension. Le tabagisme et un lambeau cutané trop aminci le rendent plus probable, c'est pourquoi je protège l'apport sanguin du lambeau.

### Caillots sanguins

Rares, mais graves. La marche précoce et la compression protègent chaque patient ; les opérations plus importantes et combinées bénéficient également d'une prophylaxie anticoagulante et d'une surveillance plus étroite.

### Cicatrice et sensation

La cicatrice est permanente, placée aussi bas que possible. L'engourdissement de la peau du bas-ventre est attendu et s'améliore au fil des mois.

### Deux limites honnêtes

La peau et la réparation musculaire sont permanentes, mais une abdominoplastie ne vous protège pas de l'avenir. Une prise de poids importante ou une nouvelle grossesse modifieront le résultat.

La plupart des problèmes que je vois après la chirurgie sont évitables : massage qui a été sauté, ou compression abandonnée trop tôt. Votre part de la convalescence compte autant que la mienne.

11

# Comment lire les photos avant-après

Presque tous les abdomens paraissent plats sur une photo prise sous le bon angle, dans la bonne lumière, en retenant sa respiration. Une comparaison équitable vous montre l'image complète.

## Ce qu'il faut chercher

- ✓ La même posture, distance et lumière sur les deux photos. Un léger tour ou une respiration retenue change la taille.
- ✓ La cicatrice : à quelle hauteur elle se situe et jusqu'où elle s'étend, pas seulement à quel point le devant paraît plat.
- ✓ Le nombril : une forme et une position naturelles comptent autant qu'un abdomen plat.
- ✓ Horodatages. Un résultat une semaine après la chirurgie est encore gonflé et maintenu par la compression. Demandez à voir à six et à douze mois.

**J'applique la même règle à mes propres patients : je juge l'abdomen à six mois et la cicatrice à douze. Avant cela, le gonflement et la couleur de la cicatrice changent encore.**

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. Quel type d'abdominoplastie me recommandez-vous, et où exactement sera la cicatrice ?
3. Ai-je une séparation musculaire, et comment l'avez-vous évaluée ?
4. Si vous combinez des opérations, quel est le temps opératoire total, et pourquoi est-ce sûr pour moi ?
5. Combien de temps resterai-je à l'hôpital, et qui retire les drains ?
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

- Un prix avant que quiconque n'ait vu vos photographies
- Un forfait mommy makeover fixe, le même pour tout le monde
- Drains laissés pour que vous les gériez à la maison
- Un vol de retour quelques jours après une opération combinée importante

13

# Coût et comment obtenir un devis

Je ne publie pas un prix unique, car il n'y a pas d'abdominoplastie unique. La chirurgie à Istanbul coûte considérablement moins cher qu'au Royaume-Uni, en Allemagne ou dans l'UE au sens large, car les coûts opératoires locaux sont plus bas.

## Ce qui détermine votre devis

- Le type d'abdominoplastie, et si les muscles sont réparés
- Liposuccion ajoutée, VASER ou Renuvion
- S'il s'agit d'une séance combinée, comme un mommy makeover
- La durée de votre séjour à l'hôpital

## Comment obtenir votre devis

**1**

### Envoyez vos photographies

Vues de face, de côté et de dos de votre abdomen, debout détendu. C'est suffisant pour un premier avis.

**2**

### Appel vidéo

Nous passons en revue ce que vous souhaitez, ce dont votre corps a besoin, et vos questions.

**3**

### Devis écrit

Votre plan et votre devis par écrit. Il comprend l'hôpital, l'anesthésie, le suivi à Istanbul et le contact post-opératoire.

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 convalescence

Abdominoplastie

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.