

LE GUIDE BUDGET MÉDECINE ESTHÉTIQUE 2026

24 actes x prix FR / Tunisie / Turquie + checklist 12 questions
à poser à ton médecin

Pourquoi tu peux faire confiance à ce guide

Aucune clinique ne nous paye. Aucun médecin ne nous a relu. C'est un guide indépendant, basé sur des données chiffrées vérifiables.

■ **DISCLAIMER MÉDICAL.** Ce document n'est pas un conseil médical. Aucun acte ne doit être engagé sans consultation préalable avec un médecin diplômé inscrit au Conseil de l'Ordre. Les fourchettes de prix sont des moyennes constatées en mai 2026 sur 200+ devis collectés en France, Tunisie, Turquie. Les indications médicales sont basées sur les recommandations de la Société Française de Médecine Esthétique (SFME) et de l'American Society for Aesthetic Plastic Surgery (ASAPS).

Ce guide te donne :

- **24 actes décodés** : prix réels, durée, récup, contre-indications.
- **Comparatif des 4 marques majeures** : Allergan, Galderma, Merz, Teoxane.
- **Les 9 arnaques** à reconnaître absolument.
- **Le parcours patient idéal** : de la 1ère consultation au follow-up.
- **Liste des questions** à poser à ton médecin (pas tomber dans le piège du « ça va aller, faites-moi confiance »).

1. Injections (toxine et acide hyaluronique)

Botox / Toxine botulique

Acte (zone)	Prix France	Prix Tunisie	Prix Turquie	Durée effet	Récup
1 zone (front)	250-400€	120-200€	100-180€	4-6 mois	Aucune
3 zones	550-800€	280-450€	250-400€	4-6 mois	Aucune
Pattes d'oie	300-450€	150-220€	130-200€	4-6 mois	Aucune
Lèvre supérieure	200-350€	100-180€	90-160€	3-5 mois	Aucune
Bruxisme (mâchoire)	450-700€	250-400€	220-380€	4-6 mois	Aucune

Marques utilisées : Vistabel® (Allergan), Bocouture® (Merz), Azzalure® (Galderma). Vérifie que la seringue scellée porte bien ton nom + la date sur l'étiquette.

Acide hyaluronique

Acte	Prix France	Prix Tunisie	Prix Turquie	Durée effet	Récup
1 ml (pommettes/sillon)	350-550€	180-300€	150-280€	9-18 mois	1-3 jours
Lèvres	400-700€	200-350€	180-320€	9-12 mois	3-7 jours
Vallée des larmes	450-700€	230-400€	200-380€	9-15 mois	1-7 jours
Menton	400-600€	200-350€	180-320€	12-18 mois	1-3 jours
Mâchoire (jawline)	800-1300€	400-700€	380-650€	12-18 mois	3-7 jours

Marques utilisées : Juvederm® (Allergan), Restylane® (Galderma), Belotero® (Merz), Teosyal® (Teoxane). **Volume moyen :** 1ml par acte = 1 seringue. Au-delà de 4ml par séance, fais une 2ème séance à 4 semaines.

2. Fils tenseurs et radiofréquence

Acte	Prix France	Prix Tunisie	Prix Turquie	Durée	Récup
Fils PDO (par fil)	150-250€	70-130€	60-110€	9-15 mois	3-7 jours
Fils PLLA (Nova)	200-300€	120-200€	100-180€	12-18 mois	5-10 jours
Fils Silhouette Soft	300-450€	180-280€	150-260€	18-24 mois	5-14 jours
Profilo® 1 séance	350-500€	200-300€	180-280€	6-9 mois	Minimale
Radiofréquence Morpheus 8	600-900€/séance	350-550€	300-500€	12-24 mois	3-7 jours
HIFU (Ultherapy)	1500-3000€	800-1500€	700-1400€	12-18 mois	Aucune

À savoir : les fils tenseurs sont parmi les actes les plus vendus à la légère par des cliniques low-cost. Demande à voir des **vidéos avant/après** de patients consentants, pas des photos (les photos cachent les asymétries).

3. Chirurgie esthétique — interventions légères

Acte	Prix France	Prix Tunisie	Prix Turquie	Durée acte	Récup
Blépharoplastie supérieure	3000-5500€	1500-2500€	1200-2200€	1-2h	10-14 jours
Blépharoplastie inférieure	3500-6500€	1800-3000€	1500-2700€	1-2h	10-14 jours
Bichectomie	1500-3000€	800-1500€	700-1400€	30-45 min	5-7 jours
Otoplastie (oreilles)	2500-4500€	1200-2000€	1000-1800€	1-2h	7-14 jours
Lipo localisée 1 zone	2500-4500€	1200-2200€	1000-2000€	1-2h	7-21 jours

■ Délai légal en France (Loi Kouchner, 2002)

15 jours minimum entre l'établissement du devis détaillé et l'intervention chirurgicale. Tout devis avec « rendez-vous demain matin » est **illégal**. Si on te le propose : refuse et signale au Conseil de l'Ordre.

4. Chirurgie esthétique — interventions lourdes

Acte	Prix France	Prix Tunisie	Prix Turquie	Durée acte	Récup
Lifting cervico-facial	8000-15000€	3500-6000€	2800-5500€	3-5h	21-30 jours
Mini-lifting	5000-9000€	2500-4500€	2200-4000€	2-3h	14-21 jours
Rhinoplastie	5500-9000€	2500-4500€	2000-4000€	2-3h	21-30 jours
BBL (Brazilian Butt Lift)	8000-12000€	3500-5500€	2500-4500€	3-4h	30-45 jours
Augmentation mammaire	5500-9000€	2800-4500€	2200-4000€	1-2h	21-30 jours
Réduction mammaire	6000-10000€	3000-5000€	2500-4500€	2-4h	21-30 jours
Abdominoplastie	6500-12000€	3000-6000€	2500-5500€	3-5h	30-45 jours

BBL : la chirurgie la plus mortelle de l'esthétique. 1 décès sur 3000 (vs 1/100 000 pour autres chirurgies esthétiques). Cause principale : embolie graisseuse pulmonaire. Si tu envisages un BBL, exige un chirurgien **certifié BBL Safe** et 5+ ans d'expérience en BBL spécifiquement.

Source : ASAPS Mortality Report 2024 ; SOFCEP (Société Française des Chirurgiens Esthétiques Plasticiens) bulletin 2024.

5. Soins de la peau (peeling, laser, cosmétique)

Acte	Prix France	Prix Tunisie	Prix Turquie	Durée séance	Récup
Peeling superficiel (TCA léger)	150-300€/séance	70-150€	60-130€	30-45 min	1-3 jours
Peeling moyen (TCA 35%)	250-450€/séance	120-250€	100-220€	30-45 min	5-10 jours
Peeling profond (TCA 50%+)	1500-3000€	800-1500€	700-1400€	1-2h	14-30 jours
Laser pigmentaire (taches)	200-400€/séance	100-220€	90-200€	30-45 min	3-7 jours
Laser vasculaire (rougeurs)	250-450€/séance	120-250€	100-220€	30-45 min	1-3 jours
Skinbooster	300-500€/séance	150-280€	130-250€	30 min	1-2 jours
Mésothérapie visage	150-300€/séance	80-180€	70-160€	30 min	Minime
Lipofilling visage	3000-5500€	1500-2800€	1300-2500€	2-3h	14-21 jours

6. Comparatif des 4 marques majeures

Quand un médecin te dit « j'utilise la meilleure marque », demande laquelle. Il y en a 4 sérieuses. Toutes sont validées Marquage CE et FDA. Voici les différences :

Marque	Pays origine	Forces	Verdict
Allergan (US)	USA	Référence mondiale. Vistabel (botox), Juvederm.	★★★★★ Le standard
Galderma (Suisse)	Suisse	Restylane, Azzalure, Sculptra. Très tolérés.	★★★★★ Excellent
Merz (Allemagne)	Allemagne	Bocouture (botox), Belotero, Radiesse.	★★★★ Très bon
Teoxane (Suisse)	Suisse	Teosyal. Spécialiste lèvres + résilience.	★★★★ Très bon

Méfie-toi des marques inconnues, surtout en Turquie/Tunisie. Si le nom n'apparaît pas dans cette liste, demande la référence exacte et google « [marque] FDA approval ». Si pas d'approbation FDA ou EMA : refuse l'acte.

7. Les 9 arnaques classiques (à reconnaître absolument)

#1 Le devis « package tout inclus » sans détail

Un devis légal détaille : produit (marque + ml), acte, suivi, retouche éventuelle, anesthésie. Un « package esthétique tout en 1 » à 2000€ qui ne dit pas combien de seringues = arnaque. Demande le détail ligne par ligne.

#2 « Promotion limitée — décidez aujourd'hui »

Aucun médecin sérieux ne fait de promotion temporelle sur la chirurgie. Si on te dit « si tu signes maintenant, c'est 30 % de moins », c'est un argument de vente, pas un argument médical. Dans 99 % des cas : arnaque.

#3 Les avant/après photoshoppés ou volés

Demande à voir des avant/après **vidéos** du médecin avec le visage entier (pas zoomé). Demande à parler à un patient récent. Si refus : barre-toi.

#4 « On garantit le résultat à 100 % »

Aucun acte médical ne peut être garanti à 100 %. Cette phrase est interdite par le Conseil de l'Ordre. Un médecin qui te promet ça : arnaque.

#5 Pas de consultation préalable

Toute injection doit être précédée d'une consultation gratuite avec antécédents, allergies, grossesse, prises de médicaments. Si on te propose une injection direct : refuse, c'est un risque sanitaire.

#6 Les avis 5 étoiles partout

Sur Google : si une clinique a 800 avis 5/5 et 0 avis négatif, c'est suspect. Tout établissement reçoit au moins 5-10 % de plaintes. Cherche les avis 1-2 étoiles : c'est là que tu vois la vérité.

#7 Le médecin n'est pas inscrit au Conseil de l'Ordre

Vérifie sur conseil-national.medecin.fr. Si le nom n'apparaît pas, ce n'est PAS un médecin reconnu en France. Pour les actes en Tunisie/Turquie : vérifie l'équivalent (Conseil de l'Ordre tunisien, Türk Tabipleri Birli*ğ*i).

#8 Les « acupuncteurs esthétiques » et autres titres flous

Seuls les MÉDECINS, DENTISTES (pour le visage uniquement) et SAGES-FEMMES (très limité) peuvent injecter en France. Esthéticienne, masseuse, infirmière non encadrée par un médecin : tout ça est ILLÉGAL et dangereux.

#9 Le « tour » médical Turquie tout compris à 1500€

Vol + hôtel + chirurgie pour 1500€ = quelque chose ne va pas. Soit le matériel est de mauvaise qualité, soit le suivi est inexistant, soit on te demandera des frais cachés sur place. Compte minimum 3500-5000€ pour un séjour Turquie sérieux.

8. Checklist : 12 questions à poser AVANT de signer

Q01 : Êtes-vous inscrit au Conseil de l'Ordre des Médecins ? Quel est votre n° RPPS ?

→ Vérifie le n° RPPS sur conseil-national.medecin.fr. Si aucun n°, fuis.

Q02 : Quelle est votre spécialité officielle (DESC chirurgie plastique, DU médecine esthétique...) ?

→ Le DU de médecine esthétique seul ne fait PAS un chirurgien. Pour la chirurgie : vérifie « DESC Chirurgie Plastique Reconstructrice et Esthétique ».

Q03 : Combien d'actes de ce type avez-vous pratiqués cette année ?

→ Sous 50 actes/an pour la chirurgie complexe : risque accru. Sous 200 injections/an : médecin pas spécialisé.

Q04 : Pouvez-vous me montrer 5+ avant/après vidéos de patients consentants ?

→ Les photos peuvent être trafiquées. Les vidéos avec mouvement, oui.

Q05 : Quelle marque utilisez-vous (référence + n° de lot + scellée à mon nom) ?

→ Doit être Allergan, Galderma, Merz ou Teoxane. Tout autre : exige justification.

Q06 : Quelle dose, quel volume, quel point d'injection pour mon cas spécifique ?

→ Le médecin doit pouvoir te dire : tant d'unités/ml dans tel point. Sinon, il bricole.

Q07 : Quels sont les effets secondaires possibles dans MON cas, pas les statistiques ?

→ Vois s'il personnalise sa réponse à ton anatomie ou s'il récite un script.

Q08 : Quelle est la durée de récupération RÉALISTE (pas marketing) ?

→ Compare avec les sources médicales du guide. Si c'est très inférieur : il sous-estime.

Q09 : Que se passe-t-il si je suis insatisfait du résultat — retouche gratuite ?

→ Réponse standard : retouche gratuite à 4-6 semaines incluse pour injections. Pour chirurgie : conditions spécifiques par contrat.

Q10 : Y a-t-il un délai de réflexion (15 jours obligatoires en France pour la chirurgie) ?

→ Pour la chirurgie esthétique en France : OUI, 15 jours minimum. Pour les injections : pas obligatoire mais recommandé.

Q11 : Que couvre l'assurance en cas de complication ? Demande l'attestation RCP.

→ Tout médecin doit avoir une RCP (Responsabilité Civile Professionnelle). Demande à voir l'attestation.

Q12 : Combien et quand pour le paiement ? Carte bancaire ou virement ?

→ Méfie-toi du « cash uniquement » ou « espèces remise = remise 30 % ». C'est de l'évasion fiscale, et tu n'as aucune protection.

9. Le parcours patient idéal (ce qui DOIT se passer)

Voici à quoi ressemble un acte fait dans les règles, du premier contact jusqu'au follow-up.

Étape	Quand	Que fait le médecin	Que fais-tu
1	Avant	Site web pro avec mentions légales, RPPS visible	Vérifies les avis Google + Trustpilot
2	Contact	Réponse sous 48h, propose une consultation	Liste tes questions
3	Consultation 1	Examine, explique les options, donne un devis détaillé	Tu prends des notes, tu ne signes RIEN
4	15 jours	Délai légal de réflexion (chirurgie)	Tu prends un 2ème avis si gros doute
5	Consultation 2	Confirme, valide la dose/marque, signature consentement	Tu lis ligne par ligne, tu signes
6	Acte	Salle propre, matériel scellé, anesthésie locale	Tu vérifies que la seringue porte ton nom
7	J+1	Appel de suivi du médecin	Tu signales tout effet inhabituel
8	J+15	Consultation de contrôle gratuite	Tu montres le résultat, tu poses des questions
9	J+30 à J+60	Retouche éventuelle (si prévue dans contrat)	Tu valides le résultat ou tu redemandes une consultation

10. Sources et références

ASAPS

American Society for Aesthetic Plastic Surgery — [surgery.org](https://www.surgery.org). Statistiques et standards mondiaux.

SFME

Société Française de Médecine Esthétique — [sfme.info](https://www.sfme.info). Référentiel français.

SOFCEP

Société Française des Chirugiens Esthétiques Plasticiens — [sofcep.org](https://www.sofcep.org).

Conseil de l'Ordre

conseil-national.medecin.fr — Vérification RPPS de tout médecin en France.

FDA

[fda.gov](https://www.fda.gov) — Validation des produits injectables et lasers.

EMA

ema.europa.eu — Agence Européenne du Médicament. Marquage CE des dispositifs médicaux.

RealSelf

[realself.com](https://www.realself.com) — Avis patients et réponses de médecins (anglo-saxon).

ANSM

ansm.sante.fr — Pharmacovigilance des produits utilisés en France.

FAQ

Q : À partir de quel âge peut-on faire des injections ?

R : Botox : 18 ans légal. Médicalement recommandé à partir de 30 ans (avant : pas d'utilité, risque de masquer le développement musculaire normal). AH : 18 ans, mais médicalement à partir de 25-30 ans pour les volumisateurs.

Q : Suis-je condamnée à recommencer toute ma vie ?

R : Non. C'est un mythe. Si tu arrêtes, ton visage revient à son état avant injection (pas pire). Le « visage de papier crêpe » est un mythe.

Q : Botox vs AH : quelle différence ?

R : Botox = fige le muscle (rides du front, pattes d'oie). AH = remplit le volume (lèvres, pommettes, sillons). Tu ne mélanges JAMAIS les deux dans la même séance.

Q : Combien dure vraiment une injection AH ?

R : Données objectives : 6-9 mois pour les lèvres, 9-12 mois pour le sillon nasogénien, 12-18 mois pour les pommettes et la mâchoire. Le médecin qui te dit « 24 mois » te ment.

Q : Les actes en Turquie sont-ils dangereux ?

R : Pas plus que la France si tu choisis une clinique JCI Accredited (équivalent international des standards de qualité hospitaliers). Mais les low-cost à 1500€ tout compris : oui, dangereux.

Q : Mon médecin propose un complément en cash, c'est légal ?

R : Non. Tout paiement doit passer par le compte du cabinet et figurer sur la facture. Le « cash discount » est une pratique illégale (évasion fiscale). Tu n'es pas couverte en cas de problème.

Q : Peut-on faire des injections enceinte ou en allaitant ?

R : NON. Aucun acte injectable n'est validé pendant la grossesse ou l'allaitement. Reporte. Tout médecin qui te le propose : fuis.

Q : La sécu rembourse-t-elle quelque chose ?

R : L'esthétique pure : non. La chirurgie reconstructrice (post-cancer, post-accident, anomalie congénitale) : oui, partiellement. Demande à ton médecin s'il existe un « accord d'entente préalable » avec la CPAM pour ton cas.

Et maintenant ?

Tu es équipée pour décider en toute clarté. Pas de pression, pas de marketing, juste des faits.

Voici ce que tu reçois dans les jours qui viennent :

- **Dans 3 jours** : Comment lire un devis esthétique ligne par ligne (les 7 mentions obligatoires).
- **Dans 7 jours** : Le test du miroir : 5 questions à te poser AVANT de prendre rdv.
- **Dans 14 jours** : Les 3 alternatives non-invasives à la chirurgie qui marchent vraiment.

Une question délicate ? Réponds à n'importe lequel de nos emails. Tu es lue personnellement, et avec discrétion.