



VERGETURES

TOUT CE QUE TU DOIS SAVOIR

omum

Bienvenue

et merci d'avoir téléchargé ce guide !

Tu es enceinte et tu as peur d'avoir des vergetures. Tu en as déjà peut être eu pendant l'adolescence et tu crains d'en avoir à nouveau.

Nous allons dans cet ebook t'aider à prendre soin de ta peau pendant la grossesse et répondre aux nombreuses questions que tu te poses.

- Pourquoi les vergetures apparaissent-elles pendant la grossesse ?
- Est-ce que les vergetures sont génétiques ?
- Comment puis-je prévenir l'apparition des vergetures ?
- Les crèmes et huiles anti-vergetures fonctionnent-elles vraiment ?
- Y a-t-il des aliments qui peuvent aider à éviter les vergetures ?
- Peut-on vraiment faire disparaître les vergetures ?

Hydratation, massage, alimentation... Nous passerons en revue les gestes essentiels pour préserver son élasticité.

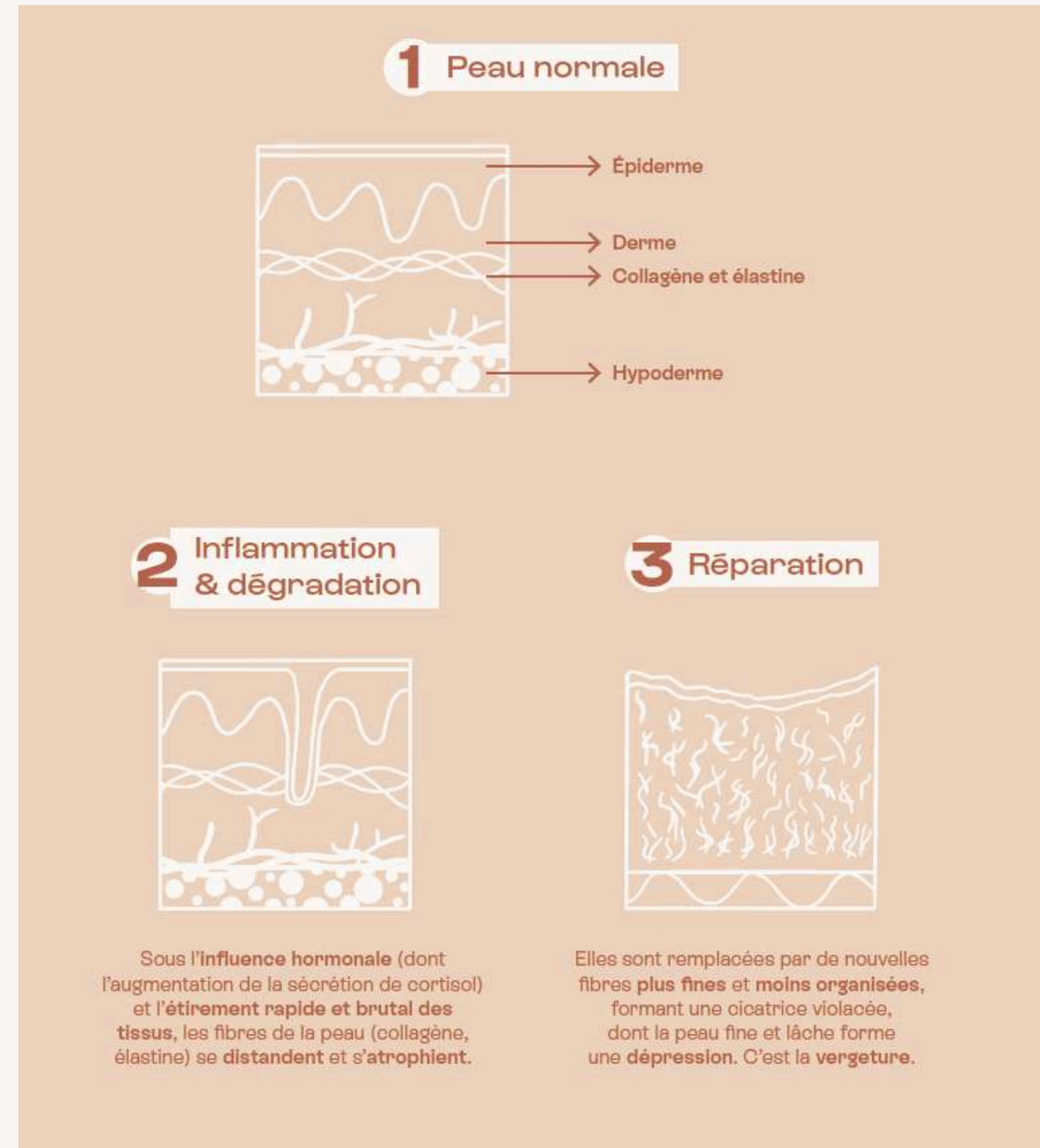
Mais tout d'abord nous allons essayer de comprendre pourquoi les vergetures apparaissent pendant la grossesse ?



Comprendre les Vergetures

QU'EST CE QU'UNE VERGETURE ?

Les **vergetures** sont des **marques visibles** sur la peau, causées par un **étirement rapide et intense**, accentué par l'action des **hormones**. Lorsque cet étirement dépasse la capacité des **fibres de collagène** et d'**élastine** à s'adapter, ces dernières se fragilisent, laissant apparaître ces **stries caractéristiques**.



Vergetures et grossesse

QU'EST CE QUI FAVORISE LEUR APPARITION ?

Lors de la grossesse, plusieurs facteurs sont à l'origine des vergetures.

Tout d'abord, la **croissance rapide** du ventre, puisque la tension peut endommager certaines couches de la peau en entraînant la rupture du collagène et de l'élastine, deux protéines fibreuses qui servent de support à la peau.

ET LES HORMONES DANS TOUT ÇA ?

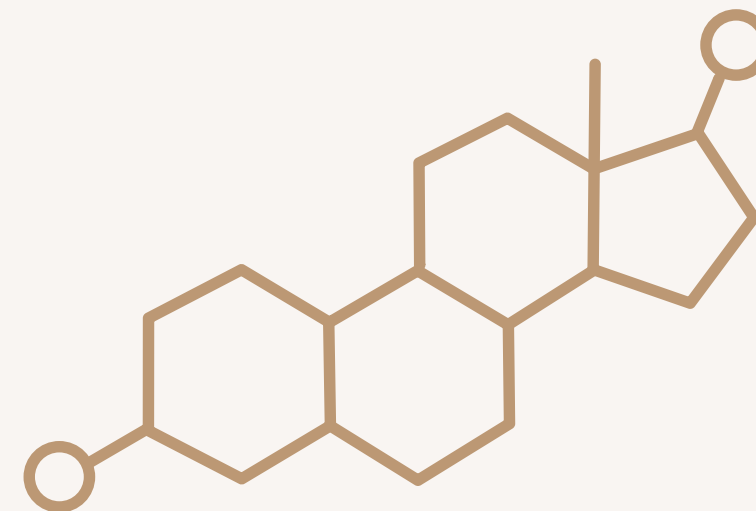
Les hormones sont aussi à l'origine de ces petites stries :

- **Le niveau de cortisol augmente :**

Lorsque l'on est enceinte, notre corps sécrète plus de cortisol ce qui réduit la production de collagène. Nos fibres élastiques sont plus fragiles et forment donc des vergetures.

- **La relaxine et la progestérone** aident le corps à se préparer à la grossesse.

Elles contribuent également au relâchement des tissus. Cela favorise l'étirement nécessaire pour la croissance du fœtus, mais affaiblit la structure de la peau, augmentant les risques de vergetures.



LES DIFFERENTES COULEURS DES VERGETURES

Les vergetures **rouges/violettes**

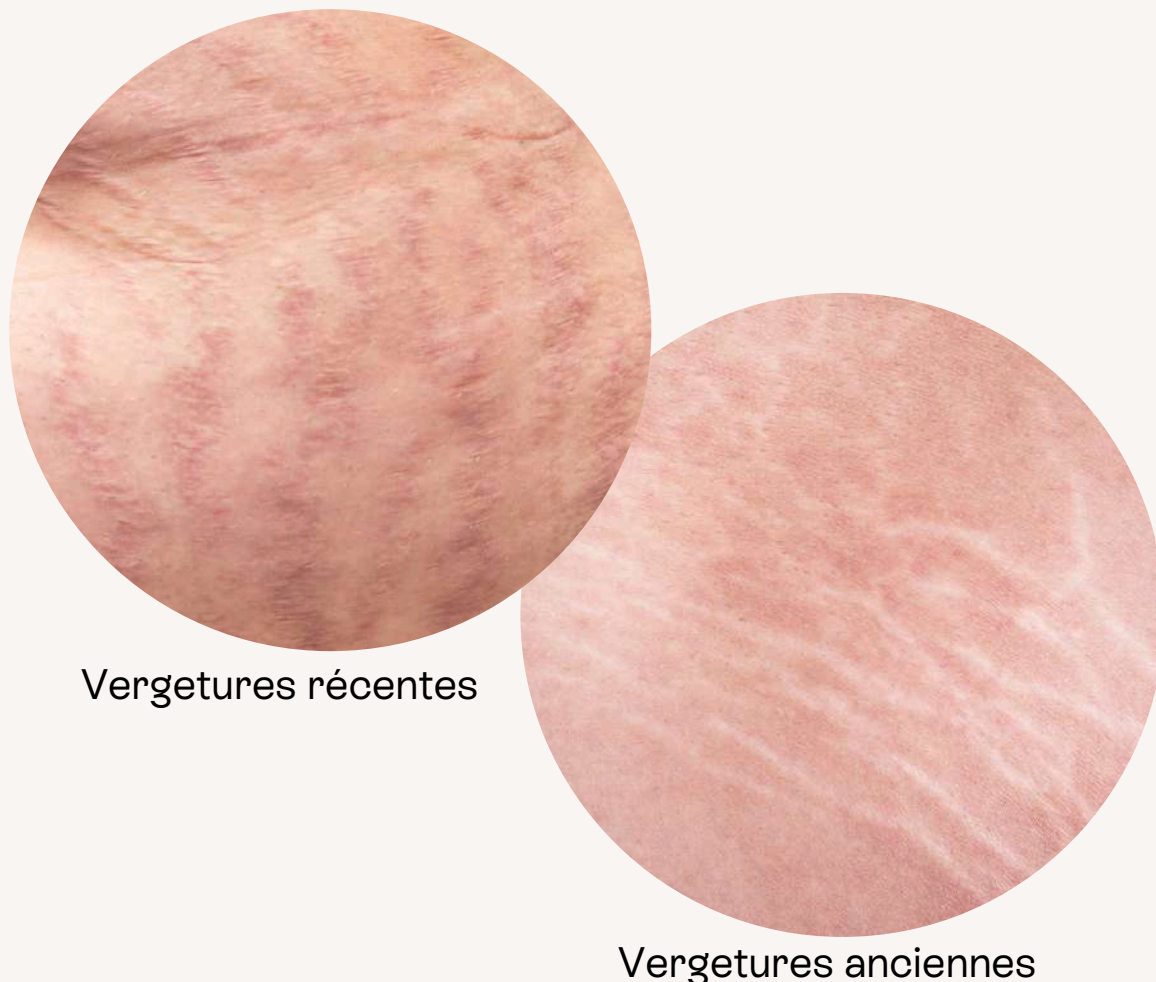
Phase inflammatoire

- Elles apparaissent quand la peau se fissure, on les appelle aussi vergetures "immatures".
- Leur couleur rouge/violette vient de l'inflammation du derme.
- Elles peuvent gratter ou tirailler.
- **Bonne nouvelle** : à ce stade, on peut encore bien les atténuer avec des soins adaptés !

Les vergetures **blanches**

Phase cicatricielle

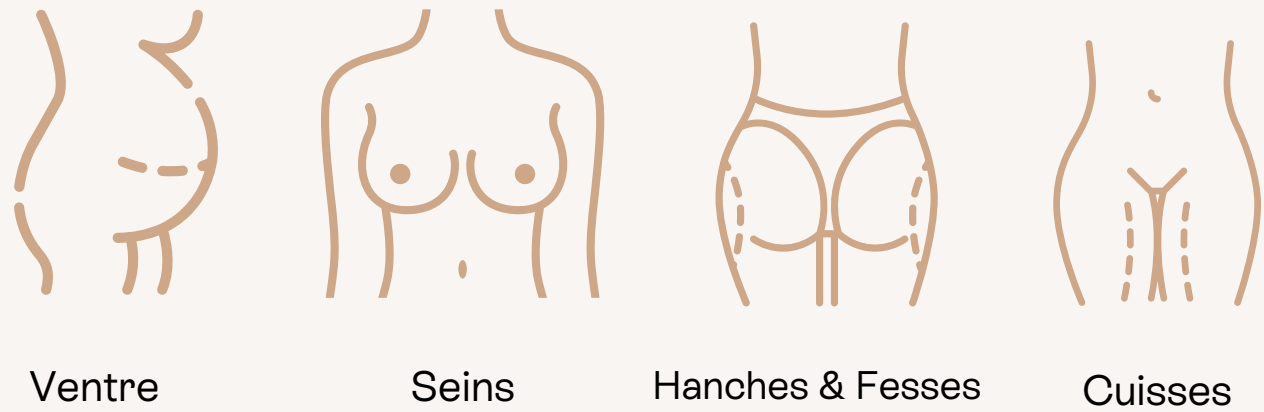
- Avec le temps, elles cicatrisent et deviennent blanches ou nacrées.
- Elles sont plus lisses et moins visibles, mais aussi plus difficiles à estomper.



LES ZONES LES PLUS TOUCHÉES

Pendant la grossesse, on pense à tort que seul le ventre peut être sujet aux vergetures.

Cependant le corps se modifie également au niveau des **hanches**, des **seins** (avec les glandes mammaires qui fabriquent le lait), des **fesses**, des **cuisse**s, des **mollets**, mais aussi de la face interne des **bras** !



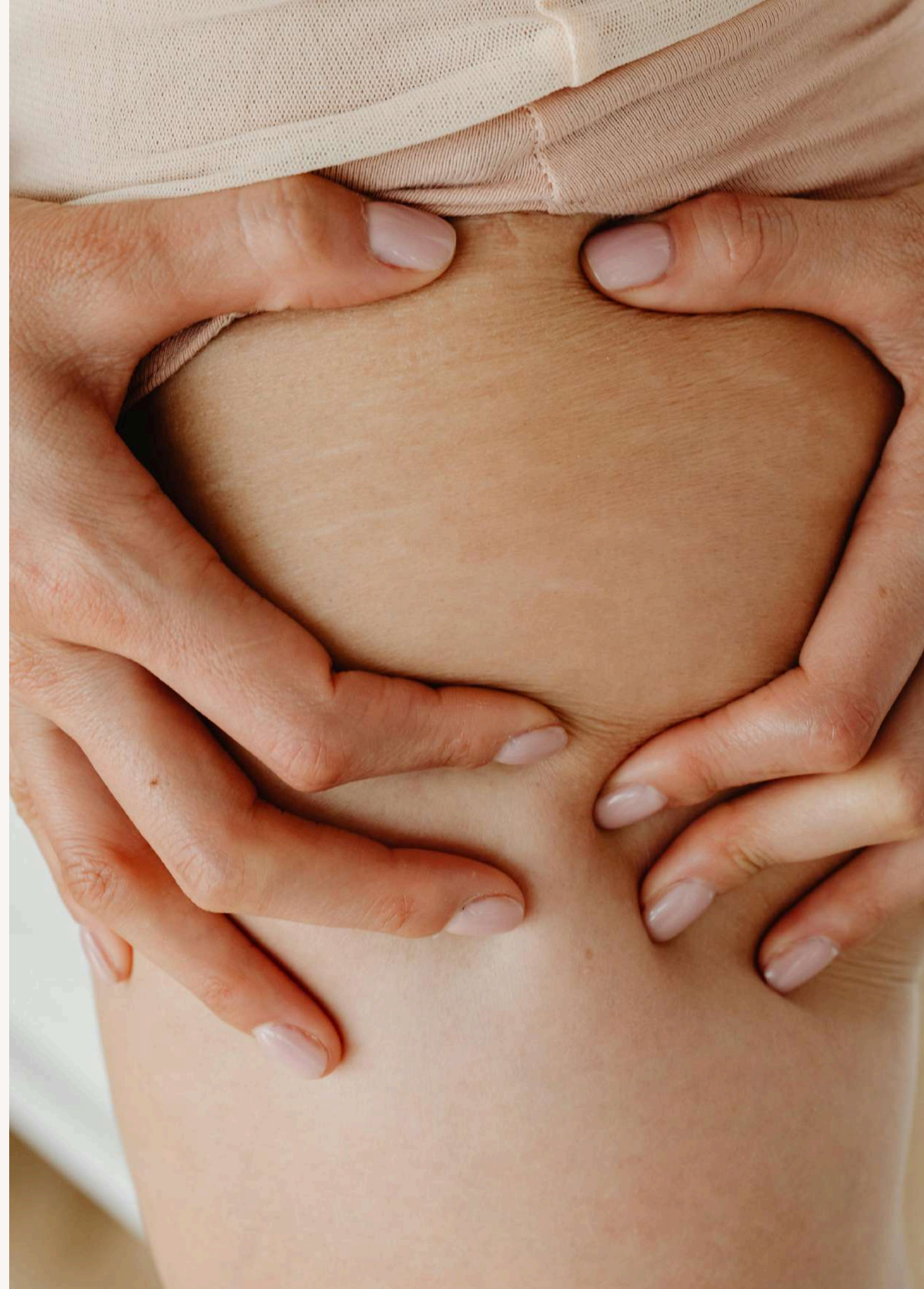
LES MOMENTS OÙ LA PEAU EST SOUS TENSION

Le 2^e trimestre (4^e au 6^e mois) : le début des tensions cutanées

À partir du 4^e mois, le ventre s'arrondit progressivement, et la prise de poids s'accélère. La **peau**, encore relativement **souple**, commence à être fortement sollicitée, notamment sur le **ventre**, les **seins** et les **hanches**. **C'est à ce moment que les premières vergetures peuvent apparaître**, en particulier si la peau manque d'hydratation ou de nutriments essentiels pour maintenir son élasticité.

Le 3^e trimestre (7^e au 9^e mois) : l'étirement maximal

C'est la période où la **peau subit sa plus forte tension**, notamment sur le **ventre**, qui prend rapidement du volume pour s'adapter à la croissance du bébé. Les **seins**, en **préparation à l'allaitement**, peuvent aussi augmenter considérablement de taille. Cette expansion rapide peut fragiliser les fibres **de collagène et d'élastine**, augmentant ainsi le risque de vergetures sur le ventre, les seins, les hanches et les cuisses.



Comment prévenir leur apparition

Les vergetures font partie de la vie d'une femme, mais il est possible de mettre en place des gestes simples pour les prévenir.

Nous te partageons aujourd'hui 6 actions pour prévenir l'apparition des vergetures.

- 1 Adopte une bonne alimentation
- 2 Bois suffisamment
- 3 Fais de l'exercice
- 4 Exfolie ta peau
- 5 Hydrate et nourris ta peau
- 6 Protège toi du soleil

MANGE CE QUI EST BON POUR TA PEAU



Oméga-3 et Oméga-6 – Hydratent et préservent l'élasticité de la peau

Où les trouver ? Poissons gras (saumon, sardine), huiles végétales (colza, noix,), graines de chia.

Vitamine E – Protège et nourrit la peau.

Où les trouver ? Huiles végétales (olive, tournesol), avocat, fruits à coque (amandes, noisettes).



Vitamine A – Favorise la régénération cutanée

Où la trouver ? Carottes, patates douces, abricots, beurre, œufs.

Antioxydants (Vitamine C & polyphénols) –

Stimulent la production de collagène

Où les trouver ? Fruits rouges, kiwi, agrumes, poivrons, épinards.



UNE JOURNÉE DANS TON ASSIETTE

Petit-déjeuner

Smoothie : Mangue, banane, myrtilles, graines de chia, lait d'amande, huile de lin.

Pain complet avec un peu de beurre

Déjeuner

Salade Glow-Up : Avocat, carottes râpées, épinards, noix, graines de chia, myrtilles, pois chiches ou tofu grillé.

Vinaigrette : Huile de noix, citron.

Goûter

Yaourt nature avec fruits à coque.

1 pomme ou 1 orange.

Dîner

Poisson grillé (saumon ou rouget) avec purée de patates douces.

Légumes sautés : poivrons, courgettes.

BOIS SUFFISAMMENT

Une **bonne hydratation** générale garantit une **bonne hydratation de la peau**. Alors si tu veux **éviter les vergetures** : **bois tes 1.5L par jour**. Tu peux également compléter avec des **fruits et légumes riches en eau** ou de la **tisane**.

En revanche, **attention à la caféine** qui a un **effet diurétique** et qui favorise la déshydratation.

EXFOLIE TA PEAU

Fais un **gommage**, une fois par semaine, sur les **zones sensibles** et propices aux **vergetures**. Le gommage permet d'**éliminer les peaux mortes** pour favoriser la **régénération cutanée**.

Pour éviter d'agresser ta peau, tu peux utiliser une **éponge Konjac** qui exfolie tout en douceur.

HYDRATE ET NOURRIS TA PEAU

C'est **indispensable**, si tu souhaites éviter les vergetures. L'idéal est d'**effectuer quotidiennement**, matin et soir, un **massage des zones sujettes aux vergetures** : au niveau de ton ventre, de tes fesses, de tes hanches et de tes bras.

La **régularité est essentielle** pour prévenir les vergetures !

FAIS DE L'EXERCICE

Le **sport** permet de **stimuler la circulation sanguine**, ce qui favorise l'**oxygénation** et la **nutrition** des **tissus cutanés**. Ta peau grâce au sport sera **plus souple et élastique**.

Maintenir une **activité physique** pendant la grossesse permet de **prendre du poids de manière progressive**.

Yoga prénatal, marche, natation, tu as le choix pour te faire du bien.

PROTEGE TOI DU SOLEIL

Pendant la grossesse **une exposition trop prolongée** peut **affaiblir les fibres de collagène** et d'**élastine**, qui sont essentiels pour le maintien l'**élasticité de la peau**.

De plus les **UV augmentent la sécheresse de la peau**, la rendant moins souple et plus vulnérable aux étirements.



QUAND COMMENCER A METTRE DE LA CREME ?

Tu te demandes s'il est trop tôt pour commencer à appliquer une crème anti-vergetures ? La réponse est non ! Il n'est jamais trop tôt pour prendre soin de ta peau pendant la grossesse.

L'anticipation est la clé. Plus tôt tu commences, plus ta peau pourra s'adapter aux transformations de ton corps. L'idéal est de débiter dès le premier trimestre, car les changements hormonaux impactent déjà son élasticité.

Tu es déjà au 2^e ou 3^e trimestre ? Pas de panique ! Il n'est jamais trop tard pour agir. Chaque soin que tu lui apportes aide à limiter l'apparition des vergetures et favorise une meilleure récupération après l'accouchement.

Et après la grossesse ? Même si tu n'as pas eu de vergetures, continue d'hydrater ta peau après l'accouchement. La perte de poids, l'allaitement et les variations hormonales peuvent la fragiliser. Un geste simple qui fait toute la différence !



QUELS SOINS FONCTIONNENT VRAIMENT ?

Tu te dis que ça ne sert à rien de te badigeonner de crème, qu'il y a une grande **part de génétique** dans l'**apparition des vergetures** ?

Oui, mais cela peut être pire si tu ne fais rien, et ce sera **toujours bénéfique** à ta **peau** d'être **hydratée**.

Cependant, il est nécessaire de **choisir les bons produits**.

QUELLE EST LA PART DE GÉNÉTIQUE ?

Pourquoi certaines femmes développent-elles des **vergetures** pendant la grossesse et d'autres non ? Si l'on pense souvent que tout se joue sur l'**élasticité de la peau** ou la **prise de poids**, la science nous dit que la **génétique** a aussi son rôle à jouer.

Des recherches ont identifié des **variantes génétiques** influençant la **structure** et la **résistance de la peau**. Notamment, des mutations sur le **gène ELN**, impliqué dans la production d'**élastine** – une **protéine clé** pour la **souplesse cutanée** –, pourraient augmenter la **prédisposition aux vergetures**. Résultat : si ta **maman** ou ta **sœur** en ont eu, tu as plus de chances d'en voir apparaître à ton tour.

Mais rassurez-vous, **génétique ne veut pas dire fatalité** ! Une peau plus sensible aux vergetures peut être protégée avec des **gestes adaptés** : **hydratation ciblée**, **massage quotidien** et **nutriments essentiels** pour préserver son élasticité.



Mon Rituel Surdouée



POURQUOI UN RITUEL EN 3 ETAPES ?

Prévenir les vergetures, c'est avant tout **prendre soin de sa peau** avec des **gestes ciblés** et une **approche globale**. C'est pourquoi nous avons conçu un **rituel en trois étapes essentielles**. **Hydrater, nourrir** et **renforcer** : trois actions clés pour aider la peau à s'adapter aux transformations de la grossesse. En combinant **soins ciblés** et **soutien nutritionnel**, ce rituel **agit en synergie** pour optimiser **l'élasticité, la résistance** et le **confort** de la peau, jour après jour.

3 GESTES POUR PRESERVER LA PEAU

1. Hydrater & apaiser (Crème La Surdouée) = Le geste quotidien

Avec sa texture fondante et son parfum réconfortant, la crème initie le rituel en hydratant intensément la peau tout en procurant un moment de bien-être. Elle apaise les tiraillements et démangeaisons. Elle pénètre rapidement, idéale pour une utilisation le matin.

2. Nourrir & Assouplir (L'Huile La Surdouée) = Le geste complémentaire du soir

Riche en huiles végétales bio, notre huile hydrate, nourrit en profondeur, améliore l'élasticité et rend la peau plus douce et plus souple. Un massage quotidien le soir permet de se reconnecter à son corps en douceur.

3. Renforcer sa peau de l'intérieur (La Surdouée - Complément alimentaire) = Le soutien global

L'alimentation joue un rôle clé dans l'élasticité et la résistance de la peau. En apportant des nutriments essentiels, La Surdouée agit de l'intérieur pour booster l'élasticité de la peau, l'hydrater en profondeur et renforcer les tissus cutanés.

COMMENT AVOIR DE BONS RÉSULTATS ?

- Choisis des produits contenant des ingrédients naturels. Pour notre crème anti vergetures la Surdouée Crème nous avons choisi des ingrédients comme :
 - **Les huiles de sésame**, d'amandon de prune, d'abricot, de bourrache, d'onagre et d'argan: grâce à leurs propriétés nourrissantes et hydratantes elle contribuent à maintenir la souplesse de la peau.
 - **Le jus végétal de baies fraîches de Camarine noire Bio** : riche en polyphénols (flavonoïdes et anthocyanes) antioxydants et anti-inflammatoires, participe à la prévention des vergetures.
 - **Les extraits d'algues rouges**, riches en acides aminés naturels, en peptides et en polysaccharides, ils contribuent à maintenir la peau hydratée.
 - **La Centella Asiatica** stimule le processus de réparation de la peau et la production de fibres de collagène.
- Sois régulière en appliquant ta routine jour après jour, un geste à la fois.
- Combine l'utilisation de la crème (le matin) de l'huile (le soir) avec un complément alimentaire pour avoir une action In&Out.

COMMENT APPLIQUER LA ROUTINE

Applique tes soins anti-vergetures 2 fois par jour dès les premiers signes d'étirement de la peau. Il te suffit de masser les zones sujettes aux vergetures : ventre, hanches, fesses, cuisses et poitrine ! Essaie d'appliquer ton soin en massage circulaire, idéalement dans le sens des aiguilles d'une montre. Le massage active la micro-circulation et favorise la pénétration et l'action du soin.

EFFICACITÉ PROUVÉE

LA SURDOUÉE CRÈME

- La peau est hydratée : 100%**
- La peau est plus souple : 90.9%**
- Les inconforts (tiraillements et démangeaisons) sont apaisés : 95.5%**

Test d'usage sous contrôle dermatologique, réalisé sur 22 volontaires pendant 28 jours par un laboratoire indépendant

LA SURDOUÉE HUILE

- La peau est souple : 95 %**
- La peau est nourrie : 85 %**
- L'élasticité est améliorée : 75 %**

Test d'usage sous contrôle dermatologique, réalisé sur 20 volontaires pendant 56 jours par un laboratoire indépendant

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE LA SURDOUÉE

- La peau est plus élastique : 93%**
- La peau est plus souple : 87%**
- La peau est plus hydratée : 100%**
- Le complément permet de prévenir les vergetures : 83%**

Test de satisfaction réalisé auprès de 16 femmes après une prise de 60 jours



Hydrater, nourrir, renforcer
3 gestes pour protéger votre
peau de future maman.



Et si ma peau craque quand même ?

APPRENDRE À LES ACCEPTER

Et si les vergetures s'installent ? Rien de grave ! Elles font partie de la vie de nombreuses femmes et n'enlèvent rien à la **beauté** de ton corps. Ta **peau évolue**, tout comme toi, au rythme de cette **incroyable aventure**.

On peut aussi choisir de les accueillir avec **bienveillance**, comme une **empreinte précieuse** laissée par la maternité. Ces **marques** racontent une **histoire** : celle d'un **corps** qui s'est **transformé** pour **donner la vie**. Un corps **fort, puissant**, capable de **merveilles**. Elles peuvent devenir un doux rappel du **chemin parcouru**, du **lien tissé** avec ton bébé, et de cette **force intérieure** que tu portes en toi.

Se préparer, **prendre soin de sa peau**, c'est **important**. Mais s'**aimer** et s'**accepter** avec **tendresse**, c'est tout aussi essentiel.

QUELLES SOLUTIONS APRES LA GROSSESSE

Si les **vergetures** deviennent une vraie source de **complexe** et de **mal être**, il existe aussi **des solutions**. Notre crème **l'Expert** est un soin aux **actifs cicatrisants** et **régénérants** pour atténuer les vergetures ! Objectif : **lisser la peau**, lui **redonner de la souplesse** et **atténuer le relief** des vergetures. Applique le matin et soir sur les vergetures récentes, rouges et violacées.

Plus techniques, à ne pratiquer qu'**après la grossesse** :

- **La photo modulation LED** : projection de lumière pour stimuler la production des fibres de collagène.
- **Le laser** : rayon lumineux qui utilise la chaleur pour contracter les fibres de collagène.

Attention, ces deux méthodes ne sont pas compatibles avec la grossesse et l'allaitement.

