

Tonifier sa poitrine

«J'étais fière de ma jolie poitrine avant ma grossesse, et j'ai maintenant peur qu'elle ne s'affaisse à la fin de l'allaitement. J'essaie de la ménager, de me tenir bien droite, mais je suis quand même un peu inquiète.» Annie, maman de Barnabé, 2 mois

L'avis du pro «En premier lieu, veillez à la qualité de votre soutien-gorge: vous pouvez même le porter la nuit si vous sentez que votre poitrine a besoin de soutien. Lorsque vous prenez votre douche, pensez systématiquement à terminer celle-ci par un jet d'eau froide pour un effet tenseur. Evitez de perdre trop vite du poids et lorsque vous déciderez de cesser l'allaitement, sevragez votre enfant progressivement, car un sevrage trop brutal peut être à l'origine d'un affaissement de la poitrine. Enfin, n'oubliez pas les soins spécifiques pour le buste, capables de prévenir le relâchement des seins avec efficacité.» Dominique Rist, directrice internationale Formation et développement soins chez Clarins

A vous de jouer Il importe que, de la même manière que vous avez chouchouté votre poitrine durant votre grossesse, vous continuiez à en prendre soin: douche fraîche, exercices pour le buste et application de produits adaptés pour la raffermir (à condition de ne pas en appliquer sur le mamelon si vous allaitez).



1. Sensuel Le **Sérum Buste Divin de L'Oréal Paris** galbe et tonifie les seins. (13,90 € les 50 ml).

2. Complet Le **Remodelant Buste d'Elancyl** est un soin multi-actions qui lutte efficacement contre le relâchement des tissus (18,80 € les 50 ml).

3. Incontournable **Raffermissant et densifiant intense, le Lait Buste Ultra-Fermeté de Clarins** renforce les fibres de collagène (43,82 € les 50 ml).

4. Nature L'**Huile harmonisante à la Rose musquée de Weleda** laisse dans son sillage un parfum divin (14,30 € les 100 ml).



1. Voluptueux Le **Complexe Vergetures aux 8 Huiles Sèches d'Omum** texture légère (37,90 € les 100 ml).

2. Avant et après Le **Soin vergetures Double-Action de Mustela 9 mois** (19 € les 200 ml).

3. Douceur La **Jonctum Vergetures Texture riche** pour les femmes qui allaitent (20 € les 125 ml).

4. Suave Le **Gommage Ultra-Riche Corps de L'Occitane** très crémeux (22 € les 200 ml).



Agir contre les vergetures

«Premier enfant et premières stries toutes roses sur le ventre et les hanches! Pas de chance! Moi qui pensais que ma bonne hygiène de vie pouvait me préserver d'un tel désagrément... Alors maintenant que Basile est né, je passe mon temps à me badigeonner de crèmes pour tenter de les atténuer. Ce n'est pas gagné!» Nadège, maman de Basile, 5 mois

L'avis du pro «Ces stries plus ou moins rouges peuvent être comparées à des zones cicatricielles où la peau est amincie. On connaît peu le processus qui en est à l'origine mais on sait que la prévention est ici essentielle pour les éviter. Une fois les vergetures installées, certains soins dermo-cosmétiques peuvent néanmoins contribuer à les réduire et en améliorer l'aspect. Un traitement médical par laser peut également être envisagé.» Dr Wafa Ouazzani-Kermadec, dermatologue

A vous de jouer Cette fois encore, c'est matin et soir qu'il faudra appliquer une crème adaptée pour pouvoir obtenir un résultat intéressant. Pensez aussi à gommer régulièrement et délicatement les zones concernées afin de stimuler la production de collagène et d'élastine au cœur de l'épiderme.

FAMILI

octobre / novembre 2012

114 771 ex

