

# RESTER BELLE en attendant bébé

Entre prise de poids, vergetures et fatigue, il n'est pas toujours facile de rester au top pendant 9 mois. Grâce à une alimentation équilibrée et à une bonne hygiène de vie, on peut néanmoins conserver sa féminité jusqu'au bout.

**C**ertaines femmes ont la chance de rayonner pendant la majeure partie de leur grossesse. Peu de prise de poids, un teint éclatant, de l'énergie à revendre... Pour les autres, ce sont kilos en trop et impression de perdre tout pouvoir de séduction avec le changement de silhouette. Pas de recette miracle, il faut surveiller son alimentation, conserver une activité physique adaptée et prendre soin de soi jusqu'au bout. Plus facile à dire qu'à faire ? Pas nécessairement.

## Haro sur les kilos

Pour une morphologie «normale», la prise de poids, pendant la grossesse, doit se situer entre 9 et 13 kg. Mais tout dépend, bien sûr, de la morphologie de la future maman et de son poids

de départ. Cela équivaut à environ 1 kg par mois le 1<sup>er</sup> trimestre puis 1,5 kg à partir du 4<sup>ème</sup> mois. Lorsqu'on dépasse ces chiffres, la tentation est grande d'entreprendre un régime. Or, si un surpoids peut s'avérer préjudiciable pour la future maman (risques d'hypertension, de toxémie gravidique, de diabète...) comme pour le bébé à naître, la privation et les carences sont tout aussi dangereuses.

Les médecins préconisent évidemment d'adopter une alimentation équilibrée et de «faire attention» tout en écoutant son corps.

L'INPES rappelle que les femmes enceintes ou allaitantes doivent manger au moins 5 fruits et légumes par jour, du pain, des céréales, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit, 3 produits laitiers par jour et des protéines animales

(viandes, poissons, œufs) 1 à 2 fois par jour. Tout cela en limitant les matières grasses ajoutées et les produits sucrés. Pour diminuer les fringales, faites des repas plus légers et prenez une collation plus tard. Par exemple, décalez votre dessert (fruit ou produit laitier) en le prenant non pas en fin de repas mais plus tard dans la journée. Enfin, sachez que votre médecin ou votre sage-femme peuvent, pour quelques besoins spécifiques, vous prescrire des suppléments. N'achetez pas de compléments alimentaires de votre propre chef, consultez un spécialiste pour des conseils adaptés.

## Échapper aux vergetures ?

Concrètement, sous l'influence hormonale et du fait de l'étirement des tissus, les fibres de collagène et d'élastine qui assurent la structure et l'élasticité de la peau se distendent, s'altèrent et s'atrophient. Elles sont remplacées par de nouvelles fibres, plus rares, plus fines et désorganisées. La peau qui les recouvre est également amincie. Il en résulte une trace visible à la surface de la peau qui correspond à une cicatrice. Il vaut mieux prévenir que guérir, et l'adage est particulièrement vrai pour les vergetures difficiles à faire disparaître lorsqu'elles sont installées. Commencez par appliquer un soin

## Les bienfaits du massage

Seins, ventre, hanches, fesses et cuisses : sous l'action des hormones de grossesse, ces zones féminines du corps s'arrondissent

jour après jour, devenant alors les cibles favorites des vergetures. Masser ces zones stratégiques 2 fois par jour permet

de soulager les tensions, d'assouplir l'épiderme et d'appivoiser à son rythme ces nouvelles rondeurs, symboles de force de vie.



de la cire d'abeille... bref, tout ce qui peut préserver et renforcer la qualité des fibres de collagène et d'élastine. Demandez conseil à votre pharmacien afin d'être sûre que votre soin est compatible avec votre grossesse.

### Se chouchouter

Profitez des moments à la maison pour prendre soin de vous, prendre des bains, vous faire une manucure, vous offrir un massage prénatal... Dès le 4<sup>ème</sup> mois de grossesse, appliquez régulièrement (matin et soir, tous les jours) votre crème, huile ou lotion et pensez à vous masser car cela favorise détente et circulation. Vous pouvez effectuer de simples mouvements circulaires ou vous initier au palper-rouler qui stimule les cellules plus profondément. Pensez aussi à vous exfolier : un gommage régulier sollicite le renouvellement cellulaire et rend la peau plus résistante. D'autres facteurs entrent en ligne de compte comme boire suffisamment d'eau tout au long de la journée, se protéger du soleil qui a tendance à aggraver l'aspect des cicatrices qu'elles soient et éviter le stress. Enfin, sachez que même après l'accouchement, les vergetures et les rondeurs peuvent subsister. Il faut donc continuer d'appliquer les soins régulièrement et poursuivre la bonne hygiène de vie que l'on s'était imposée pendant la grossesse. ■

Nelly Scott

préventif dès le début de votre grossesse car plus la prévention est précoce, plus elle est efficace. Il s'agit le plus souvent de crèmes, beurres ou huiles riches en actifs particulièrement nourrissants et hydratants. Elles contiennent des actifs d'ori-

gine naturelle comme de la vitamine E ou B, du silicium, du beurre de karité ou de cacao, de l'huile d'avocat, de jojoba, d'amande douce, de l'arnica,



1.



2.



3.



4.

**1. Les (autres) vertus du cacao.** Cette lotion de massage, à utiliser pendant la grossesse et la prise de poids, aide à prévenir l'apparition des vergetures. Son mélange spécial de beurre de cacao, de vitamine E, de beurre de karité et de Bio C-Elaste™ aide à améliorer l'élasticité et la souplesse de la peau grâce au collagène et l'élastine. Palmer's, Lotion de massage Anti Vergetures, **9 € environ** les 250 ml. **2. À croquer.** Une crème fouettée pour la peau, au parfum naturel de vanille, qui hydrate et nourrit le ventre de la future maman et restaure son élasticité. En massage avec papa, elle permet un moment d'échange et de tendresse avec bébé. Omum, La Confidente, **35 € environ** les 50 ml. **3. Complexe nourrissant.** Ce complexe d'huile d'amande douce, de jojoba et de germe de blé bio, associé à l'extrait d'arnica bio, en fait un soin des plus riches en acides gras insaturés et vitamine E, pour améliorer l'élasticité de la peau tout en la nourrissant et en la tonifiant. Weleda, Huile de Massage vergetures, **19 € environ** les 100 ml. **4. Des pieds à la tête.** Cette huile riche et naturellement sèche est composée d'un cocktail de 3 huiles précieuses (pépins de grenade, rose musquée, baobab), sélectionnées pour leur innocuité. Sans huile minérale, sans silicone, sans huile essentielle, elle est compatible avec l'allaitement et testée sous contrôle dermatologique et gynécologique. Mustela 9 Mois, Huile de Soins Vergetures, **14 € environ** les 105 ml.