



beauté | SOINS

La plus jolie en attendant bébé

GROSSESSE. Pendant neuf mois, le corps change et a besoin de produits cosmétiques spécifiques. Adoptez les bons réflexes.

Évitez les taches brunes

Sous l'influence des hormones, la femme enceinte affiche souvent un teint plus lumineux et des traits moins tirés. Mais, dès le deuxième trimestre, des taches foncées peuvent apparaître sur le front, les joues et au-dessus de la lèvre supérieure: c'est le masque de grossesse. Afin de l'éviter, redoublez de vigilance lors des expositions au soleil car ce sont les ultraviolets qui déclenchent l'hyperpigmentation. Au ski, à la plage ou en balade à la campagne, appliquez une protection solaire à l'indice élevé sur tout le visage. Si, malgré tout, des marques surviennent, adoptez un fond de teint correcteur car elles sont très difficiles à camoufler. La plupart du temps, ces taches s'effacent naturellement après la naissance de bébé.

▶▶ Protectrice.

Bariésun, crème sans parfum SPF 50+, **Uriage**, 50 ml, 13,40 €.

▶▶ Couvrant. Dermablend, fond de teint compact correcteur 16 heures, 5 teintes, **Vichy**, 10 ml, 22,90 €.



◀◀ Confortable.

Masque apaisant, **Dr. Hauschka**, 30 ml, 27,50 €.

◀◀ Riche. Nutrition Intense, crème nutri-reconstituante, **La Roche-Posay**, 50 ml, 15,70 €.

Gomez les imperfections

Avec les hormones et l'arrêt de la pilule, une fois sur deux, la peau devient grasse. Au programme: pores dilatés, kystes, voire boutons d'acné. Matin et soir, éliminez minutieusement les impuretés et l'excès de sébum à l'aide d'une eau micellaire, moins agressive que l'eau du robinet. Ensuite, choisissez une crème qui régule brillance et production de sébum. Par principe de précaution, une fois enceinte, laissez de côté les cosmétiques destinés à traiter l'acné. Et ne triturez pas les boutons: patientez jusqu'à l'accouchement ou la fin de l'allaitement, vous pourrez alors suivre un traitement prescrit par le dermatologue.

▶▶ Nettoyante.

Sébactiv, eau micellaire purifiante, **Rogé Cavallès**, 250 ml, 8,90 €.

▶▶ Régulatrice. Cleanance, émulsion lotion séborégulatrice matifiante, **Avène**, 40 ml, 13,15 €.



◀◀ Tonique. Soin spécifique buste, **Mustela 9 mois**, 125 ml, 17,66 €.

◀◀ Écolo. La Surdouée, complexe vergetures aux 9 huiles sèches, **Omum** 100 ml, 37,90 €.

Apaisez votre épiderme

Chez certaines femmes enceintes, l'épiderme peut se dessécher au point de devenir une gêne. Optez alors pour un soin nourrissant dépourvu de substances irritantes, notamment les parfums et les parabènes sensibilisants. Pour soulager les peaux les plus à vif, offrez-vous chaque jour un masque apaisant, de préférence sans parfum. Attention à la cosmétique bio: elle contient souvent des huiles essentielles. Très allergisantes, elles sont à proscrire durant toute la grossesse.

Prévenez les vergetures

Pendant la grossesse, le corps fabrique davantage de cortisol, ce qui rigidifie les fibres de collagène. Moins élastique, la peau s'étire et craque. Des vergetures peuvent même apparaître dès le deuxième trimestre. Il est donc essentiel d'hydrater le corps pour les éviter, avec des produits spécifiques à la femme enceinte ou d'autres au fort pouvoir nourrissant. Massez-vous quotidiennement - dès les premiers mois - avec une huile, un lait ou une crème, en insistant sur les cuisses, le ventre, les fesses et les seins. Veillez particulièrement sur ces derniers, certes magnifiques à cette période mais fragiles!

■ LAURENCE FÉRAT

Votre peau est mise à rude épreuve durant neuf mois.

Plus dure sera la chute!

CHEVEUX Dense et pleine d'éclat, la chevelure est superbe quand on attend un enfant. Mais, au dernier trimestre, il faut anticiper la chute réactionnelle qui survient après l'accouchement. Pour cela, consommez chaque jour des aliments riches en soufre (choux, viande rouge) ainsi qu'en vitamines, notamment du groupe B (céréales, foie, noix). Quant aux colorations, chimiques ou végétales, bannissez-les en raison des risques d'allergie.

