



Beauté

# ENCEINTE

## on adopte les bons réflexes

Vergetures, masque de grossesse, acné... on n'hésite pas à prendre les devants pour éviter ces petits désagréments.

**B**ien sûr, c'est un moment de joie intense, mais la grossesse met la peau à rude épreuve. Les variations de volume avant et après l'accouchement fragilisent son élasticité et sa fermeté. Tandis que les bouleversements hormonaux peuvent être à l'origine de petits boutons et de taches sur le visage. Pour devancer ces changements temporaires et vivre une grossesse épanouie, il suffit de modifier durant quelques mois sa routine beauté.

### Afficher une belle peau

Si, lors des premières semaines, l'épiderme doit souvent faire face à une légère poussée d'acné, il peut par la suite devenir plus sec et sensible, parfois même intolérant à certains soins habituels. **Le bon réflexe** Si elle ne convient plus, troquer sa crème préférée contre une formule hydratante qui contient le moins d'ingrédients possible et sans parfum, sans paraben, ni colorant. On évite aussi pendant quelques mois les actifs trop agressifs comme le rétinol, la vitamine A ou l'acide salicylique. En cas de boutons, on traite la zone sans attendre à l'aide d'un stick ou d'un soin.

#### NOTRE SÉLECTION

- 1. RÉÉQUILIBRANT** Zinc antibactérien et glycérine pour à la fois lutter contre les imperfections et hydrater. *Soin Très Hydratant Anti-Imperfections, Mixa, 7,90 € les 50 ml.*
- 2. CONFORTABLE** Idéale pour les peaux qui ne supportent plus rien, sa formule est très courte pour minimiser les risques d'intolérance. *Crème Protectrice Apaisante, Toleriane Riche, La Roche-Posay, 14,50 € les 40 ml.*
- 3. ASSAINISSANT** Pour purifier et dissimuler les petits boutons du début de grossesse. *Stick Couvrant Pâte Grise, Payot, 17,50 €.*



### Prévenir les taches

Vers le 4<sup>e</sup> mois, on voit souvent apparaître des taches brunes sur le front, les joues et autour de la bouche. Ce masque de grossesse (ou mélasma) disparaît, en général, six mois après l'accouchement mais peut resurgir à chaque exposition au soleil, surtout sur les peaux mates. **Le bon réflexe** Se protéger du soleil dès le début car le masque de grossesse s'installe surtout lorsqu'on s'expose aux UV, même très légers. Pendant neuf mois, au moindre rayon, on opte donc pour des soins solaires puissants, le mieux étant de ne pas exposer son visage.

#### NOTRE SÉLECTION

- 1. PROTECTRICE** Un indice de protection 50 dans une composition spécifique pour les femmes enceintes, qui ne blanchit pas et ne colle pas. *La Crème Radieuse SPF 50, Daylily, 20,50 € les 50 ml.*
- 2. BOUCLIER** En plus de protéger, sa formule limite les hyperpigmentations causées par le soleil. *Melascreen UV SPF 50+, Ducray, 13,50 € les 40 ml.*



### ATTENTION AUX HUILES ESSENTIELLES

En général déconseillées pendant la grossesse et l'allaitement, certaines huiles essentielles sont même proscrites : camphre, menthe poivrée, sauge officinale... Le risque ? Que certaines de leurs molécules trop toxiques ne passent à travers le placenta et n'atteignent le fœtus. Les cosmétiques destinés aux femmes enceintes n'en contiennent pas. Pour les autres, on lit attentivement les notices.



## Limiter les vergetures

Ventre, cuisses, hanches, seins : les vergetures se dessinent sur toutes les zones qui s'arrondissent. Discrètes au début, ces zébrures d'abord rosées puis nacrées se remarquent davantage autour du 7<sup>e</sup> mois lorsque la peau, à force de se distendre, finit par se déchirer.

**Le bon réflexe** Rien ne vaut la prévention car, une fois installées, les vergetures sont difficiles à éliminer. Pour que l'épiderme ne craque pas, on entretient son élasticité avec des formules à base d'huiles végétales nourrissantes. Davantage qu'un actif ciblé, c'est le massage quotidien qui permet, ici, d'assouplir l'épiderme et de renforcer sa résistance. Surtout, on continue jusqu'à la fin de l'allaitement qui fragilise, lui aussi, la poitrine. Le mieux est de choisir sa galénique préférée : baume, huile ou crème pour être sûre d'être assidue jusqu'au bout !

### NOTRE SÉLECTION

- 1. ANTIDÉMANGEAISONS** Sa formulation spécifique contient des peptides d'avocat et des céramides qui limitent les sensations d'inconfort. Baume Hydratant Apaisant Anti-Démangeaisons, Mustela, 18,20 € les 200 ml.
- 2. NOURRISSANTE** Vite absorbée, sa composition bio fait la part belle aux ingrédients naturels, dont *Cassia alata*, une plante qui préserve la structure de la peau. Crème 1<sup>er</sup> Soins Vergetures, Laboratoires Téane, 24,90 € les 150 ml.
- 3. TONIFIANTE** Un cocktail bio riche en acides gras insaturés qui associe huiles d'amande douce, de jojoba et de germe de blé. Huile de Massage Vergetures, Weleda, 19 € les 100 ml.



## Apaiser la zone intime

La grossesse peut parfois sensibiliser les muqueuses génitales mais aussi y accroître la prolifération de petits microbes. Pour éviter que l'inconfort ne se transforme en infection, on bannit les gels douche trop décapants.

**Le bon réflexe** Opter pour des nettoyants qui respectent la flore vaginale et son écosystème fragile. Généralement sans savon et avec des bases lavantes extradouces, ces formules riches en ingrédients apaisants nettoient en respectant le pH physiologique.

### NOTRE SÉLECTION

- 1. VALEUR SÛRE** A base de camomille, il soulage les petites sensations d'inconfort. Soins Toilette Intime Extra-Doux, Rogé Cavallès, 4,40 € les 100 ml.
- 2. CALMANT** Eau de cranberry, aloé vera et glycérine hydratent et adoucissent dans une composition bio. L'Intime, Omum, 12,90 € les 150 ml.

Par Pauline Castellani  
Natures mortes Claire Bourreau