

## Des soins pour la future maman

Si on rayonne pendant la grossesse, on peste aussi contre les boutons, taches brunes, vergetures... Conseils pour pallier ces désagréments. Et en profiter pour se chouchouter!

Par Caroline Duval

### À fleur de peau: soigner l'épiderme



Quand on est enceinte, nos formes changent, et de petits désagréments font leur apparition. Autant en profiter pour prendre soin de nous! Plusieurs traitements en institut sont parfaitement adaptés à la grossesse: soins du visage, des mains ou des pieds, massages, exfoliation corporelle... À la maison, un masque hydratant ou un massage des jambes et des pieds, et voilà des petites pauses bien méritées! Quant à notre routine beauté quotidienne, il suffit de l'adapter à mesure que les hormones font leur effet sur notre corps. Quelques trucs et produits pour une grossesse en beauté.

Et la peau est à surveiller...

#### Soigner la peau sèche

Le bouleversement hormonal peut rendre notre peau plus sèche. Il faut alors répondre aux nouveaux besoins de notre épiderme.

- On nettoie sa peau - sans tirer ni frotter - avec un lait démaquillant ou une lotion micellaire sans rinçage (puisque, en éliminant le sébum, l'eau assèche la peau).
- On l'hydrate matin et soir, et on applique un masque apaisant dès qu'elle commence à tirailler.
- On renonce aux gommages, masques purifiants ou tenseurs et troussees de peeling ou de microdermabrasion maison, trop agressifs pour une peau sèche ou sensibilisée.
- On se protège des conditions extrêmes (soleil, vent, froid et chaleur), qui peuvent rapidement aggraver l'état d'une peau sèche.

Le bon produit? La solution micellaire Sensibio H2O, de Bioderma, 25\$ pour 500 ml.

#### Protéger la peau fragile

Le changement hormonal peut également rendre l'épiderme plus sensible et réactif. On recommande donc de troquer le savon et le bain moussant contre un pain de toilette, un gel douche sans savon ou une huile lavante. Ces produits nettoient la peau sans éliminer le film hydrolipidique de surface (un protecteur naturel). Pour prévenir l'apparition de rougeurs et d'irritations, on se crème généreusement tout le corps chaque jour avec un soin hydratant hypoallergénique.

Le bon produit? On aime le gel lavant protecteur Corps et Visage PHysio 5.5, de Vichy, 15,95 \$ les 400 ml.

#### 5 trucs contre l'acné

Certaines futures mamans sont sujettes à des poussées de boutons comme aux beaux jours de leur adolescence! La cause: l'activité de la progestérone, qui stimule les glandes sébacées.

- On nettoie sa peau matin et soir pour éliminer impuretés et excès de sébum.
- On opte pour un hydratant spécialement formulé pour régulariser la production de sébum et les pores dilatés.
- On traite les boutons localement avec un produit assainissant.
- On exfolie une ou deux fois par semaine.
- On évite les crèmes trop riches et l'excès de maquillage, qui peuvent boucher les pores.

Le bon produit? Le Stop Bouton Keracnyl, de Ducray, 16 \$ les 10 ml, en pharmacie.

## Jambes lourdes et cheveux brillants

#### Prévenir le masque de grossesse

Chez la femme enceinte, le taux élevé d'hormones exacerbe la sensibilité de la peau au soleil, ce qui favorise l'apparition de taches brunes. Le masque de grossesse, généralement localisé sur le front et les joues ainsi qu'au-dessus de la lèvre supérieure, apparaît entre le 4e et le 6e mois de grossesse. Certaines taches disparaissent après l'accouchement; d'autres s'atténuent, mais reviennent dès que la peau est exposée au soleil. C'est pourquoi les dermatologues recommandent la

prévention. Les femmes au teint mat seraient plus à risque que celles à la peau claire, mais toutes doivent absolument se protéger en appliquant un écran solaire avec un FPS d'au moins 30, en évitant les heures les plus ensoleillées et, au besoin, en portant un chapeau à large bord.

### **Les jambes lourdes**

La sensation de jambes lourdes est quasi inévitable, surtout pendant les derniers mois en raison de l'augmentation du volume sanguin, de la perte de tonus des vaisseaux et de la pression du fœtus sur les veines du bassin.

Pour se soulager:

- On les surélève aussi souvent que possible.
- On évite tout ce qui peut entraver la circulation: chaussettes, bas, sous-vêtements ou pantalons trop serrés.
- On fuit les douches et les bains trop chauds. On préfère l'eau tiède et on termine par un jet d'eau froide sur les jambes, en remontant de la cheville vers l'aîne.
- On applique un produit «anti-jambes lourdes» en massant de la cheville en remontant. On opte pour un soin qui contient du menthol ou du camphre, des ingrédients rafraîchissants.

Le bon produit? Le gel fraîcheur pour les jambes, de Pois de senteur Maman, 26,95 \$ les 300 ml, chez Dans un Jardin.

### **Une superbe chevelure**

La chevelure peut se modifier considérablement pendant la grossesse, généralement pour le mieux! Grâce à l'apport d'oestrogènes, elle a souvent plus de vigueur, de volume et de brillance. Mais certaines femmes, qui avaient déjà les cheveux gras, voient leur problème s'aggraver. Il faut alors procéder à des lavages fréquents avec un shampooing doux et éviter le plus possible l'utilisation d'appareils chauffants, car la chaleur accentue le phénomène.

La chute des cheveux post-partum est un autre résultat du bouleversement hormonal. L'augmentation massive des oestrogènes pendant la grossesse stimule la vitalité des cheveux et prolonge leur durée de vie. La disparition soudaine de ces hormones entraîne la perte de tous les cheveux qui seraient normalement tombés. C'est donc un phénomène tout à fait normal, les cheveux repousseront au bout de trois à quatre mois.

## Ongles, seins et... vergetures

### **Soin des ongles**

Il n'est pas rare que les ongles deviennent cassants. Courts, bien limés et protégés par un vernis durcisseur, ils seront plus beaux et plus résistants. À éviter: l'utilisation fréquente de dissolvant, qui peut les fragiliser.

### **Chouchouter nos seins**

Dès les premières semaines de la grossesse, les seins se gonflent. Ils deviennent ensuite plus sensibles, plus ronds et plus lourds. La pigmentation de l'aréole s'accroît, et la peau peut se marquer de petites veines bleues. Le maintien est plus important que jamais: on change régulièrement la taille de notre soutien-gorge pour l'adapter à l'évolution de notre poitrine. Pour tonifier les tissus, on termine la douche par un jet d'eau fraîche. On pense aussi à hydrater quotidiennement nos seins pour leur conserver beauté, souplesse et douceur.

### **Fleurer le bon parfum**

L'afflux d'oestrogènes entraîne une hypersensibilité olfactive. Résultat: on a l'impression que notre parfum ne tient pas ou qu'il ne nous convient plus. On a probablement découvert des notes qu'on ne percevait pas auparavant et qui nous dérangent. De plus, comme les futures mamans transpirent davantage, il peut arriver que la réaction chimique du parfum sur la peau soit modifiée. On se tourne donc vers des fragrances légères et fraîches, fleuries ou citronnées, plus susceptibles de nous plaire que les parfums capiteux.

### **Accepter les vergetures!**

Il est malheureusement impossible de prévenir les vergetures, véritable obsession des femmes enceintes. Les crèmes préventives, qui n'ont jamais prouvé leur efficacité, servent davantage à nourrir et à assouplir la peau. Ces petites cicatrices en forme de lignes (violacées au départ, elles deviennent rosées et blanc nacré au fil des mois) sont la conséquence d'une rupture des fibres élastiques du derme sous l'effet d'un étirement trop important de la peau et d'une modification hormonale. Leurs cibles préférées: les seins, le ventre, les hanches et les cuisses. Certaines futures mamans, qui ont la chance d'avoir génétiquement une peau souple dont les fibres de collagène et d'élastine résistent bien à l'étirement, auront très peu de vergetures. Même si celles-ci peuvent être atténuées à l'aide de certains traitements (acide rétinoïque, microdermabrasion ou laser), elles ne disparaîtront jamais complètement.

*Merci au Dr Ari Demirjian, dermatologue, et à la Dre Nathalie Monarque, omnipraticienne pour leurs conseils.*