



*On profite
du soleil bien
protégée par un
chapeau et une
crème solaire*

Beauté

ENCEINTE

je prends soin de moi

Pendant les neuf mois de grossesse, le corps change, la peau aussi. Face à ce bouleversement, c'est tout notre métabolisme qui se prépare à cet heureux événement à venir. En été, avec la chaleur, on n'hésite pas à modifier ses habitudes car, pour rester belle et en forme, quelques précautions s'imposent.

NOTRE SÉLECTION

1. TOUT CONFORT Riche en vitamine E anti-âge et anti-inflammatoire, sa formule, sans conservateur, protège avec douceur grâce au beurre de karité et à l'huile d'argan. *Crème Protectrice Haute Protection SPF 30 [Phyt]Solaire, Phyt's, 19,90 € les 75 ml.*

2. DÉLICAT Ses ingrédients naturels et ses acides gras en font une réussite. *Haute Protection Bronzage Uniforme Visage et Zones Sensibles SPF 50, Bio Beauté by Nuxe, 14,90 € les 50 ml.*

3. VALEUR SÛRE Sa formule, non comédogène et hypoallergénique, est aussi sécurisante que son indice élevé. Parfait pour les peaux intolérantes au soleil. *Lait Extrême Très Haute Protection, Peaux Photosensibles SPF 50+, Bioderma, 19,30 € les 100 ml.*



Je me protège **DU SOLEIL**

Si lézarder sur un transat est un vrai bonheur... on s'interdit de le faire en plein soleil. Car les risques sont grands de déclencher l'apparition de taches brunes sur le visage. En effet, le bouleversement hormonal dû à la grossesse provoque, entre autres, une forte stimulation de la synthèse de mélanine, responsable de la pigmentation de la peau. D'où un risque majoré d'hyperpigmentation cutanée, souvent irrégulière et en nappes – on parle de masque de grossesse, ou « chloasma » – sur le front, les tempes, autour des yeux, au-dessus de la lèvre supérieure et sur les joues. Pour autant, une bonne prévention n'exclut pas son apparition... Alors, on tient compte de ses antécédents : si vous avez été sujette aux taches lors d'une précédente grossesse, le phénomène risque de se reproduire. Et pour se protéger, le chapeau s'impose, en plus d'une crème à indice de protection élevée qu'on applique toutes les deux heures, même sous le parasol. **Comment choisir son produit ?** « On privilégie les crèmes solaires qui contiennent des filtres minéraux exclusivement. Car, contrairement aux filtres chimiques, ils n'absorbent pas les rayons, mais les renvoient en restant à la surface de la peau. Une protection mécanique tout aussi efficace », explique le D^r Nadine Pomarède, dermatologue.

Je préserve **L'ÉLASTICITÉ DE SA PEAU**

Entre prise de poids et bouleversement hormonal, la peau vit un vrai chambardement et son élasticité est éprouvée par cette prise de volume inhabituelle. Le métabolisme cutané est fragilisé car la synthèse de collagène s'effectue moins bien. Et l'étirement de la peau met les fibres cutanées sous tension, à tel point qu'elles risquent de céder, surtout si la balance affiche trop de kilos, au-delà de la dizaine généralement recommandée pour le bon développement du bébé. Les zones du corps les plus sollicitées – le ventre, les seins, les cuisses ou les hanches – accusent alors le coup. Les fibres de collagène et d'élastine se distendent et s'atrophient. « On voit ainsi apparaître de légères boursoufflures ou stries violacées qui se transforment en zébrures et éclaircissent jusqu'à devenir

blanc nacré. Ces vergetures sont comme des cicatrices spontanées, indélébiles », explique le D^r Clarence de Belilovsky, dermatologue. Même si elle n'est pas garantie à 100 %, la meilleure façon de mettre toutes les chances de son côté pour combattre ce phénomène mécanique, c'est de s'hydrater au maximum pour rendre la peau plus souple, donc plus résistante.

Comment choisir son produit ? On mise sur des huiles nutritives spécifiques antivergetures, aussi pratiques qu'agréables à appliquer. En facilitant le massage, elles optimisent la pénétration des actifs. En revanche, on évite les soins amincissants ciblés anticellulite. « Contrairement aux idées reçues, la caféine est tolérée, mais pas justifiée dans la mesure où on ne cherche pas à maigrir lorsqu'on est enceinte. On l'évite par principe

de précaution, mais il n'y a aucun risque si elle pénètre dans le sang. Quant aux huiles essentielles, tant qu'elles ne sont pas utilisées pures, elles ne présentent aucun risque. Elles sont là pour agir en synergie avec les autres ingrédients», insiste Caroline Debbasch, directrice de la communication scientifique internationale chez Clarins. **Le bon geste ?** « On place les mains à plat sur le bas du ventre, puis on fait doucement bouger la peau avec les deux mains en les montant et en les descendant en sens opposé. Pour les cuisses et les hanches, on effectue des effleurages circulaires », préconise Dominique Rist, directrice développement soins et formation chez Clarins. On continue après la naissance du bébé car si on perd trop ou trop vite du poids, d'autres vergetures peuvent surgir.

NOTRE SELECTION

- 1. CULTE** Précurseur, cette huile tonifie grâce à ses extraits purs de plantes. A appliquer de préférence le matin, sur peau humide. Huile "Tonic", Clarins, 48,50 € les 100 ml.
- 2. SENSORIELLE** A base d'huiles de pépin de grenade et de rose musquée, elle fait le plein de nutrition. Huile de Soins Vergetures, Grosseesse 9 Mois, Mustela, 14 €, les 105 ml.
- 3. ONCTUEUSE** Avec 9 huiles végétales, l'élasticité cutanée est préservée. La Surdouée, Huile Sèche pour le Corps Action Ciblée Vergetures, Omum, 37,90 € les 100 ml.
- 4. LÉGÈRE** Ce cocktail assure le renforcement du film hydro-lipidique avec un fini soyeux. Huile de Soins Vergetures, Elancyl, 21,80 € les 150 ml.

Je me débarrasse **DES PETITS BOUTONS**

NOTRE SELECTION

- 1. PURIFIANTE** Cette lotion régule la production de sébum. Hyséac, Lotion Désincrustante, Uriage, 10,80 € les 200 ml.
- 2. RÉCONFORTANTE** Elle fait peau nette. Effaclar, Eau Micellaire Purifiante, La Roche-Posay, 10,50 €, les 200 ml.
- 3. ASSAINISSANT** Un cocktail efficace contre les imperfections. Normaderm Soin Hydratant Anti-Imperfections Global, Vichy, 13,40 € les 50 ml.

L'augmentation naturelle d'hormones bouleverse la sécrétion d'œstrogènes et de progestérone, ce qui déséquilibre la production de sébum. « Le pic se produit pendant les trois premiers mois, avec une vraie tendance à l'amélioration à partir du quatrième », précise le D^r Pomarède. En plein été, la tentation est grande de profiter des effets anti-inflammatoires des UV, mais on se l'interdit ! Outre le risque d'apparition de taches (voir page précédente) « avec le renouvellement cellulaire, au bout de trois semaines, les poussées d'acné reprennent

avec plus de vigueur ! », prévient le D^r de Belilovsky. **Comment choisir son produit ?** Même si les traitements médicamenteux classiques sont interdits, on atténue les imperfections grâce à un nettoyage méticuleux de la peau avec des eaux micellaires, suivi de l'application d'un soin rééquilibrant. On évite, toujours, par principe de précaution, les soins contenant du rétinol, les produits dérivés de la famille de l'isotrétinoïne. Mais on peut tout à fait prendre rendez-vous en institut ou chez le dermato pour un nettoyage approfondi de la peau.

Je lutte contre **LES JAMBES LOURDES**

La sensation de jambes lourdes est d'autant plus fréquente que la grossesse est avancée, car la compression veineuse, induite par le volume de l'utérus, s'accroît. La circulation sanguine se fait alors moins bien. Plus la prise de poids est importante, plus cette réaction mécanique risque de l'être aussi. La chaleur, qui augmente la température du corps, suscite aussi une dilatation des vaisseaux. Or, si ce phénomène se reproduit trop souvent, les veines restent dilatées, laissant apparaître des varices. Alors, on surélève ses jambes dès que possible et on finit chaque douche par un jet d'eau froide. Et on évite de rester longtemps debout, surtout dans les derniers mois.

Comment choisir son produit ? On applique des soins drainants qui, en relançant la circulation sanguine, soulagent instantanément. « Pas d'inquiétude sur les formules. Même si elles contiennent de l'alcool, il s'évapore à l'application », explique Caroline Debbasch. On les fait pénétrer par effleurages depuis les chevilles vers les cuisses.

Par Karine Grunebaum. Natures mortes Benoît Jeanneton.

NOTRE SELECTION

- 1. REVIGORANT** Ses extraits végétaux boostent la circulation. Body-Slim Drainage, Lierac, 29,49 € les 100 ml.
- 2. VIVIFIANT** Une formule originale et efficace. Gel Tonique au Cuivre, Weleda, 11,95 € les 200 ml.
- 3. DRAINANT** Une action décongestionnante sans menthol. Xpert Fatigue, Singuladerm, 35 € les 200 ml.
- 4. BIO** Tout pour alléger les jambes. Brume Evanescente Gel Jambes Fraîcheur, Belengaia, 17 € les 150 ml.