



Enceinte : une peau sous haute protection !

Durant ce grand chamboulement qu'est la grossesse, le corps de la femme est parfois mis à rude épreuve. S'apporter douceur et attention peut alors aider à soulager quelques-uns des maux de la grossesse, à commencer par le soin de la peau. Car le teint de velours de la femme enceinte n'est pas forcément une évidence et quelques petits désagréments peuvent venir ternir l'image idyllique de la peau de pêche ! Pour se chouchouter et transmettre au travers du soin que l'on s'apporte un certain bien être au bébé, mieux vaut choisir les bons produits.

LA BLACK LIST

Pour faire au mieux son choix, il convient de connaître les composants à éviter. Ils se trouvent généralement sur-

tout dans les produits de maquillage tels que les vernis à ongle ou les colorations qui sont des cocktails de perturbateurs endocriniens, mais aussi dans certains gels douche et shampoings. Clarence de Belilovsky, dermatologue Mustela dresse une liste complète mais non exhaustive de ce qu'il vaut mieux éviter : « Les substances classées Cancérogène Mutagène et Reprotoxique (CMR) ; les perturbateurs endocriniens avérés ou connus comme les parabènes, les phtalates..., certains éthers de glycol qui peuvent induire une altération du développement fœtal, comme le phénoxyéthanol, les huiles essentielles car certaines sont neurotoxiques, d'autres sont tératogènes, les antioxydants tels que BHA/BHT (butyl hydroxy anisol et butyl hydroxy toluène) qui sont irritants, allergisants. Les produits à base d'alcool en raison des risques de pénétration transcutanée. À cette liste s'ajoutent des substances

irritantes et potentiellement allergisantes comme certains conservateurs : MIC/MI c'est-à-dire le methylisochlorothiazolinone et methylisothiazolinone, chlorphénésine... »

IMPACT POUR LE BÉBÉ ET LA MAMAN

Dans son ouvrage *Le guide anti-toxique de la grossesse*, le docteur Laurent Chevallier précise : « Les produits cosmétiques et d'hygiène corporelle que vous utilisez au quotidien peuvent contenir un nombre effarant de substances chimiques, dont de multiples perturbateurs endocriniens pouvant modifier le métabolisme et avoir des répercussions sur l'embryon. » L'utilisation de cosmétiques, même s'il s'agit d'une simple crème hydratante n'est donc pas anodine. Pour la maman, « les conséquences possibles de produits mal adaptés sont des irritations car la



Pendant la grossesse, le bouleversement hormonal amène son lot de petits tracassés, y compris au niveau de la peau. Besoin de se chouchouter avec des soins cocoon ? Soit, mais on reste vigilante sur la composition des produits que l'on utilise.

Laura Houeix

peau est plus sensible au cours de la grossesse, des allergies puisque le système immunitaire est différent, des pigmentations de la peau qui auront beaucoup de difficulté à disparaître, les hormones favorisant les taches et un inconfort de la peau qui est sèche », précise Clarence de Belilovsky.

HARO SUR LES VERGETURES ET LE MASQUE DE GROSSESSE

Elles sont la grande angoisse des femmes enceintes. Ces cicatrices inflammatoires spontanées qui se développent là où la peau se tend sont d'origine génétique et hormonale. Difficile donc de lutter. Cependant, il est recommandé de les prévenir en massant la peau avec des produits particulièrement hydratants et formulés pour renforcer l'élasticité. Deuxième souci cutané dédié à la femme enceinte : le masque de grossesse. Et là, pas de magie il convient surtout d'éviter le soleil. « Ces pigmentations bien connues du visage sont initiées par les hormones féminines et provoquées voire accentuées par le soleil, note Clarence de Belilovsky. Il est donc recommandé de ne pas s'exposer au soleil durant toute la grossesse, même en ville, même en dehors des périodes d'été, et d'utiliser à chaque occasion un produit de protection solaire adapté. »

VOS JAMBES SONT LOURDES, LOURDES

Pour peu que la grossesse se déroule en plus durant l'été, la sensation de jambes lourdes est alors réellement inconfortable. Liée à la prise de poids et aux vaisseaux qui se détendent sous l'effet des hormones, elle peut, à moyen terme, favoriser l'apparition de varicosités voire de varices. « Il est important de rafraîchir les jambes en les massant avec des produits spécifiques qui contiennent souvent des plantes veinotoniques, de bien marcher ou d'aller à la piscine, de s'asseoir avec les jambes en position horizontale le plus souvent possible », conseille la dermatologue.

QUAND LA PEAU DÉMANGE

Autre petit aléa de la grossesse la peau sèche et qui parfois démange. Là encore, un produit cosmétique bien choisi peut venir en aide. « Ce phénomène est lié à la fois aux changements hormonaux mais aussi à la transformation des systèmes

SHOPPING

- Crème prévention des vergetures, **Mustela maternité**, 150 ml, 17,55 €, en pharmacie.

- Sérum hydratant, **H2 Bio**, 30 ml, 32,45 €, www.h2o-at-home.com

- Huile de massage du périnée, **Weleda**, 50 ml, 9,75 €, en pharmacie.

- Crème fouettée cocoon pour le corps, **Omum**, 50 ml, 34,90 €, www.omum.fr

- Elasti'ferme sérum raffermissant, **Hydrافlore**, 100 ml, 42,90 €, www.centella.com



de défense du corps afin de tolérer le bébé dans le ventre de la maman, explique Clarence de Belilovsky. Au maximum cela crée une sorte d'eczéma spontané qui provoque de fortes sensations de démangeaisons. Ainsi, bien hydrater le corps et le visage est essentiel. La formulation des produits doit être aussi simple que possible mais assez riche. » Pour celles qui vivent un véritable retour à l'adolescence avec l'apparition d'acné, rien de tel que le naturel. Mieux vaut éviter de surcharger la peau avec des couches de crèmes et de maquillage... et privilégier le miel de manuka, des masques à l'argile ou encore du zinc utilisé en cataplasme.

PAS DE LABEL MAIS UNE GRANDE VIGILANCE

« Il n'existe pas de labels spécifiques pour les produits destinés à la femme enceinte, poursuit la dermatologue. Ce sont des produits cosmétiques qui, comme tous les produits cosmétiques, doivent répondre aux exigences de la réglementation. » D'une manière générale, comme le souligne le docteur Laurent Chevallier, les produits des marques bio sont à privilégier. Mais également celles qui se sont spécialisées dans le soin des bébés et les recettes les plus naturelles possibles sont souvent de bonnes références pour les futures mamans et leur enfant. ■

JE BOUQUINE...

Le guide anti-toxique de la grossesse, du docteur Laurent Chevallier, Éditions Marabout, 17,90 €.

Je change mes HABITUDES COSMÉTO

Bien que vous y étiez fidèle, il va falloir éviter certains produits pendant neuf mois.

- ▶▶ Votre soin anti-âge ou anti-acné s'il contient du rétinol ou de la vitamine A. Avalés, ils peuvent entraîner des malformations du fœtus.
- ▶▶ Votre déodorant s'il contient des sels d'aluminium par mesure de précaution.
- ▶▶ Tout produit, surtout en spray ou aérosol, qui contient des nanoparticules.

En revanche vous allez pouvoir découvrir et adopter :

- ▶▶ Les huiles végétales, labellisées bio de préférence, pour prendre soin de votre peau et de vos cheveux.
- ▶▶ La coloration végétale, qui ne permet pas d'éclaircir la chevelure, mais de changer de nuance et de couvrir les cheveux blancs en toute naturalité.