

0-6 ans

**Bébé
& Travail****Les clés
pour tout
concilier***Déjà... on arrête
de culpabiliser!!!*Nos conseils et vos
astuces *d'organisation*Si, si *partager la*
charge mentale dans
le couple, c'est possible**ALIMENTATION**Comment
le protéger
vraiment des
perturbateurs
endocriniens**Dès 6 mois**
Le bon produit
anti-pouxLa tribu s'agrandit...
Comment choisir
la voiture
qui vous va!**FILLE OU
GARÇON ?**Avant de faire un bébé,
peut-on choisir le sexe
avec l'alimentation ?*On vous dit tout !***ENCEINTE
J'AI DES
CONTRACTIONS**Reconnaitre
les vraies
des fausses

M 01404 - 581 - F: 1,90 € - RD





MON BIDON/Beauté

Mettez à profit ce temps de l'attente pour être aux petits soins rien que pour vous. Après, une fois que votre bébé sera né, ce ne sera plus pareil, vous aurez d'autres priorités... Alors, en préventif, on utilise les bons produits.



Pour ne pas
vous perdre de vue
pendant la grossesse!



Je traque les vergetures

Liées à l'étirement de la peau, c'est en général au second trimestre qu'elles surviennent. Si, ado, vous avez eu des vergetures, vous avez un terrain favorable. En adoptant un soin spécifique dès le début de votre grossesse et même après l'accouchement, et en ne prenant pas trop de poids d'un coup, vous limiterez la casse des fibres. Choisissez une texture huile – végétale –, la plus cocooning, pour choyer votre corps et le masser chaque jour : cameline, carthame, avocat, grenade, rose musquée... Vraiment nourrissantes, elles renforcent l'élasticité. et calment les démangeaisons, fréquentes enceinte. Les gestes sont importants. Des manœuvres douces, enveloppantes, effectuées en pleine conscience, et toujours en remontant, des doigts de pied aux épaules, contribuent à assouplir la peau. Attardez-vous sur le ventre et les zones à risques (seins, ventre, buste, hanches, fesses, cuisses... bref la totalité du corps !).



NOTRE SÉLECTION • Huile de Massage Vergetures, Weleda, 20,35 €. • Body Oil Huile sèche 4 en 1 Q10+, Nivea, 9,20 €. • Bi-Oil, 19,95 €. • Huile Vergetures Prévention & Correction, Klorane, 24,35 €. • Huile Prévention Vergetures, Mustela Maternité, 14,80 €.

Je fais le plein de sommeil

La grossesse pompe beaucoup d'énergie, on a souvent envie de dormir plus, alors profitez-en pour laisser libre cours à votre penchant marmotte ! Et abusez de cet éternel secret de beauté.

Dormez tout votre soûl, des nuits de 10-12 heures si c'est possible (au moins durant votre congé maternité), car après, vous aurez plus de mal !

Je préviens la chute des cheveux



Si les cheveux sont souvent plus beaux enceinte, ce n'est pas le cas après l'accouchement où il n'est pas rare de les perdre par poignées, du fait de la désimprégnation hormonale. Le phénomène risque d'être accentué si vous accouchez au début de l'automne. L'allaitement en revanche ralentit la chute des cheveux. Les cures antichute (à utiliser durant trois mois) rendent les cheveux plus vigoureux. Moins contraignantes, certaines ne nécessitent que trois applications par semaine (Phyto, Ducray...). Et c'est une excellente occasion de masser son cuir chevelu (qui adore ça !).

NOTRE SÉLECTION • Force Kératine Concentré Antichute Quinine et Caféine, Klorane, 29,90 €. • RF 80 ATP Energie, René Furterer, 48,64 €. • Creastim Lotion Capillaire, Ducray, 37,10 €. • Cure Stimulante Antichute, Yves Rocher, 29,90 €.



Je reste zen!

Pour vivre une grossesse belle et sereine, détendez-vous. Méditation, sophrologie, massages spécifiques (dans les instituts Clarins ou Jolies Mamans), faites-vous plaisir ! Attendre un enfant permet toujours de relativiser les choses et de les remettre à leur (bonne) place. Et puis, le cortisol (hormone du stress) endommage l'élasticité de la peau, donc relax !

Une maman zen fera un bébé zen !



Je chasse mes cernes

Les cernes pigmentés, bruns ou bleutés, sont fréquents enceinte, surtout pendant le premier trimestre. Portez une attention particulière à votre contour des yeux durant cette période. Appliquez deux fois par jour un soin spécifique qui éclaire le regard (nous avons sélectionné ceux qui marchent vraiment !). Associez-y des petits pompages (pressions circulaires) réalisés avec la pulpe des doigts dans le creux interne de l'œil et sous la base du sourcil. Côté make up, optez pour un anticernes fluide, facile à appliquer avec son embout mousse. Pour que la correction soit efficace, ne débordez pas de la zone (le cerne et le creux interne de l'œil toujours un peu gris). Fondez au doigt la ligne de démarcation et poudrez au pinceau avec une poudre transparente.

NOTRE SÉLECTION • Crème Yeux Lissante Hydra Malva, Saève, 19 €. • Essential Energy Soin Correcteur Yeux, Shiseido, 56 €. • Gel Baume Yeux Multi-corréction Crème Prodigieuse® Boost, Nuxe, 25 €. • Fit Me ! Anticernes Fluide ton sur ton, Maybelline New York, 6,90 €. • Accord Parfait True Match Anticernes Correcteur, L'Oréal Paris, 9,80 €. • Pigmentclar Yeux Correcteur Anti-Cernes Réuniformisant, La Roche-Posay, 24 €.



J'adopte la colo végétale

Si vous avez moins de 50 % de cheveux blancs et que vous ne souhaitez pas éclaircir votre base, c'est la solution idéale ! Elle gaine les cheveux, leur apporte beaucoup de lumière et de reflets, et donne un vrai "coup d'éclat" qui rejailit sur tout le visage, de façon totalement safe.

NOTRE SÉLECTION • Color Herbalia, Coloration 100 % Végétale, Garnier, 12,90 €. • Coloration Végétale, Aroma-Zone, 6,90 €. • Botanéa Coloration 100 % Végétale, L'Oréal Professionnel, à partir de 49 € (en salon).



Appliquez un contour des yeux deux fois par jour en pratiquant des petites pressions.

J'évite le masque de grossesse



Il apparaît souvent entre le 4^e et le 6^e mois sur le front, les pommettes, le dessus des lèvres... Et sur les peaux mates. Enceinte, le corps fabrique plus d'hormones féminines, ce qui entraîne une augmentation de la synthèse de mélanine. Dès que vous recevez des UV, ces pigments responsables du bronzage sont perturbés par les hormones. La première parade est d'adopter un SPF 30 minimum au quotidien, même en ville et même s'il ne fait pas beau (les UVA sévissent toute l'année !). Lunettes de soleil et chapeau parachèveront la protection. Et utilisez le soir (ou le matin sous votre protection solaire) un sérum anti-taches.

NOTRE SÉLECTION • Melascreen Crème Légère UV SPF 50, Ducray, 13,50 €. • Sheer Mineral UV Defense SPF 50, SkinCeuticals, 47 €. • Aqua Urban Bouclier Invisible SPF 50+, Galénic, 35 €. • Pigment-Perfect Sérum Unifiant Illuminateur, Filorga, 57,90 €. • Pigmentclar Sérum Correcteur Anti-Taches Intensif, La Roche-Posay, 34 €. • Pigmentclar UV SPF 30 Soin Correcteur Réuniformisant, La Roche-Posay, 29,50 €.

ARIANE LE FEBVRE