

N° 17 Printemps-été 2022

# magicmaman

Collection

4,50 €

Spécial  
grossesse

## NOS CONSEILS TRIMESTRE PAR TRIMESTRE

- Décryptez vos rêves de grossesse
- Enceinte, je mange quoi ?
- Comment bien choisir son prénom ?
- Mission nuits calmes

Témoignages  
Avec ou sans péri ?

Santé  
Quand faut-il tout de suite consulter ?

Prudence Leroy  
Plus belle la vie à quatre !



L 17294 - 17 - F - 4,50 € - RD





## Quels produits de beauté utiliser enceinte ?

Pas toujours évident de savoir quelle référence garder ou remplacer pendant la grossesse et les premiers mois qui suivent l'accouchement. Tour d'horizon des plus utiles.

Par Anne-Charlotte Rateau avec le Dr Pierre Schneider, dermatologue, Xavier Ormancey, directeur R&D Avène et Isabelle Guyomarch, fondatrice du laboratoire Ozalys.

**P**lus que jamais, la grossesse est la période pendant laquelle une attention particulière doit être portée aux produits utilisés. En matière de cosmétiques, tous ceux vendus en France répondent à une réglementation européenne stricte, qui les engage à être sûrs pour la santé humaine. Toutefois, cette réglementation n'exclut

pas des ingrédients indésirables à l'état de grossesse (mais qui ne le sont pas en temps normal). D'où l'intérêt de bien scruter les emballages pour y vérifier une mention ou un logo « femme enceinte ». Car lorsqu'une marque les fait figurer, c'est la garantie d'une évaluation sur la sécurité en matière de reprotoxité (altération de la fertilité et du développement

du fœtus) et de tératogénèse (production de malformations fœtales), et l'absence de perturbation endocrinienne. Des examens qui ont un coût pour les fabricants, d'où leur rareté. Mais rassurez-vous, on vous guide pour prendre soin de vous l'esprit serein. Et n'oubliez pas : en cas de doute, demandez toujours conseil à votre dermatologue ou en pharmacie.



## Au rayon soins du visage

Boutons, sécheresse, manque de glow... Les perturbations hormonales modifient les cellules de la peau et des muqueuses dont la qualité change régulièrement. Rééquilibrez-les avec des produits adaptés.

### Pas de logo grossesse en vue?

Évitez les soins contenant des huiles essentielles, des phytoestrogènes, des actifs antiacnéiques, antirides ou dépigmentants (sauf accord

de votre spécialiste). Seuls les médicaments contenant de l'acide azélaïque (actif utilisé pour traiter l'acné, les signes de l'âge et les problèmes pigmentaires), du peroxyde de benzoyle et les antibiotiques locaux (contre l'acné) sont utilisables, sur prescription. Les rétinoïdes, comme l'acide rétinoïque ou encore la trétinoïne, dérivés de la vitamine A, sont contre-indiqués enceinte. Évitez aussi les soins contenant des parabens, du phénoxyéthanol,

de l'acide salicylique (BHA). Quant aux exfoliants, préférez ceux faiblement dosés en AHA (acides de fruits), et utilisez-les le soir très ponctuellement, afin de ne pas augmenter la sensibilité de la peau au soleil.

- ❶ Crème hydratante visage jour et nuit anti-âge, Ozalys, 28 € les 40 ml.
- ❷ Crème hydratante et unifiante Ynestra, Moom, 44 € les 50 ml.
- ❸ Gelée micellaire démaquillante, La Rosée, 15,90 € les 195 ml.



## Au rayon soins du corps

Une peau hydratée résiste mieux aux vergetures et aux démangeaisons, courantes chez les futures mamans. Pour autant, tous les produits hydratants ne sont pas grossesse friendly.

### Pas de logo grossesse en vue?

Cherchez bien, les références sont nombreuses sur le marché. La plupart sont riches en huiles végétales nourrissantes, en élastine, collagène et certaines vitamines. Un bon cocktail pour soutenir la peau! De plus, leur galénique est propice aux massages et cela compte autant que les actifs. En effet, le stretching stimule et multiplie la production des cellules qui fabriquent les fibres de collagène et d'élastine (fibroblastes), diminuées par les hormones pendant la grossesse. De fait, la peau est plus assouplie sur les zones critiques (ventre, hanches, cuisses et poitrine) et le risque d'avoir des vergetures est diminué.

- ❶ CICA Huile concentrée vergetures et cicatrices, Topicrem, 17,50 € les 100 ml.
- ❷ Crème massage vergetures bio PranaBB Maternité, Pranarôm, 13,10 € les 100 ml.
- ❸ Huile Golden Radiance, Freshly Cosmetics, 26 € les 100 ml ou 46 € les 200 ml.



## Au rayon solaire

Plus l'indice UV est élevé, plus vous risquez un mélasma. Communément appelé masque de grossesse, il se traduit par des taches brunes sur les joues, le front, les tempes de façon symétrique, et/ou sur la «moustache». On le doit principalement à une augmentation de la quantité de mélanine (pigment qui colore la peau) produite par les cellules de l'épiderme sous l'impact des hormones. Le soleil induisant lui aussi la production de mélanine, les risques de mélasma sont multipliés. Protégez-vous avec un solaire au SPF 50 ou 50+ tout au long de votre grossesse, six mois après votre accouchement et si vous prenez une contraception orale par la suite. En hiver, une protection est également nécessaire, la lumière bleue ayant elle aussi des effets délétères sur la peau. Quant au choix des filtres, les avis divergent à ce sujet. Certains dermatologues recommandent les minéraux, car d'origine naturelle et donc moins sujets à réaction. D'autres ne les

jugent pas assez performants et/ou regrettent leur aspect trop blanc, qui ne favorise pas l'observance.

### Pas de logo grossesse en vue?

Évitez à tout prix les produits contenant du benzophénone-3, de l'homosalate, de l'octylméthoxycinnamate et de l'octyl-diméthylPABA, des filtres UV suspectés d'être des perturbateurs endocriniens.

- ❶ Intense Protect 50+, Avène, 18,90 € les 150 ml.
- ❷ Photoderm Lait Ultra SPF 50+, Bioderma, 18,90 € les 200 ml.
- ❸ Crème solaire bio SPF 50 Alga Maris, Laboratoires de Biarritz, 18,90 € les 50 ml.





## Au rayon épilation

Pendant la grossesse, il est déconseillé d'utiliser de la cire chaude, en raison de la fragilité de la peau et de l'insuffisance veineuse aggravée par la chaleur (pour les jambes). Si vous aviez l'habitude de faire des séances au laser ou à la lumière pulsée, faites un break jusqu'à l'accouchement. Le risque d'effets secondaires (brûlure superficielle, hyper ou hypopigmentation) est plus élevé. De plus, les conséquences sur la grossesse et le fœtus ne sont pas connus et, ces techniques étant relativement désagréables, voire douloureuses, elles génèrent un stress pour le bébé. Pour éradiquer vos poils, misez donc sur un épilateur électrique. Nettoyez bien la tête après chaque utilisation. Ou un rasoir manuel, mais sans mousse à raser, pour des raisons de composition, là encore.

### Pas de logo grossesse en vue sur les bandes de cire froide ?

Passez votre chemin si de la résine hydrocarbonée, des silices, des huiles minérales ou encore du polyéthylène sont présents.

- ❶ **Bandes de cire froide Naturals maillot & aisselles ou jambes & corps, Laurence Dumont, 5,50 € les 20.**
- ❷ **Rasoir-tondeuse Intuition Complete Bikini, Wilkinson Sword, 15,90 €.**
- ❸ **Epilator series 8000+7 accessoires, Philips, 109,99 €.**

## Au rayon coloration (ou en salon)

La colo pour cheveux et poils est contre-indiquée pendant la grossesse (surtout lors du premier trimestre, période de formation des organes du fœtus), car les colorants contiennent des substances dangereuses pour le bébé, comme l'ammoniaque et le formol, qui peuvent passer dans le sang via la peau du cuir chevelu.

### Zéro colo ?

Non, vous pouvez opter pour une coloration végétale bio. Ses pigments naturels extraits de plantes enrobent la fibre et ne la pénètrent pas comme ceux des colorations chimiques. D'où le fait qu'on ne puisse pas changer radicalement de couleur, et qu'un temps de pose important

soit nécessaire.

Cela réduit également le risque d'allergie du cuir chevelu, mais ne dispense pas de la touche d'essai quarante-huit heures à l'avance.

- ❶ **Ma couleur végétale, Pure, 19,90 € (7 teintes au choix).**
- ❷ **Coloration végétale, Emblica, 11,90 € (10 teintes au choix).**



## Au rayon déodorants

Que l'on soit enceinte ou non, les zones de pilosité sont plus réceptives aux perturbateurs endocriniens, qui pénètrent plus facilement la peau via les bulbes pileux. Un phénomène qui s'intensifie en cas d'humidité. S'épiler pour le limiter ?

Erreur ! Une peau épilée étant une peau irritée, elle est davantage perméable. D'où la nécessité d'être alerte face aux compositions des déodorants.

### Pas de logo grossesse en vue ?

Évitez ceux formulés avec de l'aluminium ou de la pierre d'alun (qui n'est autre que de l'aluminium d'origine naturelle; or qui dit naturelle ne dit pas sans risque pour la santé). Dans la même veine, la lécithine de soja fait aussi partie des phytoestrogènes, perturbateurs hormonaux, tant pour la future maman que pour le bébé. Les déos contenant des

huiles essentielles sont également à zapper, certaines étant abortives et capables de passer la barrière placentaire. Enfin, oubliez les sprays. La pulvérisation pouvant atteindre le décolleté et le cou, le risque de photosensibilisation (déjà plus important enceinte) est réel.

- ❶ **Déodorant Caresse, Daylily Paris, 9,90 €.**
- ❷ **Déodorant baume bio sans parfum, Acorelle, 6,95 €.**
- ❸ **Déodorant bio Le Délicat, Omum, 8,30 €.**



## Les principaux ingrédients à traquer et à éviter sur les étiquettes

Les noms composés en «... paraben», l'E214 à E217, phtalate, phénoxyéthanol, triclosan, BHA, BHT, nonylphenol et tout nom composé à partir de «nonoxynol». Le Paraffinum liquidum, petrolatum, ceresine wax, vaseline, Cera Microcristallina, Ozokerite, Ceresin, Mineral oil, les mots avec «... methicone» ou «... siloxane», Benzophénone-3, Homosalate, 4-Méthyl-Benzylidène Camphor, Octylméthoxycinnamate, octyl-dymethylPABA, DMDM hydantoin, imidazolidinyl urea, quaternium-15E...