



Publié sur *Le Club Nestlé Bébé* (<https://www.bebe.nestle.fr>)

[Accueil](#) > Prendre soin de mon corps pendant la grossesse

---

Partager Article  
X



## Prendre soin de mon corps pendant la grossesse

La grossesse est une période merveilleuse où je me sens pleinement femme. C'est aussi le moment idéal pour prendre soin de moi et d'accorder une importance particulière à mon corps, à ma peau et à mes cheveux. Y a pas de mal à se faire du bien ?

<https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/grossesse-mois-par-mois/je-prends-s...> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Prendre soin de mon corps pendant la grossesse

La grossesse est une période merveilleuse où je me sens pleinement femme. C'est aussi le

moment idéal pour prendre soin de moi et d'accorder une importance particulière à mon corps, à ma peau et à mes cheveux. Y a pas de mal à se faire du bien ?

Mardi 09 août 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimer](#) <sup>[1]</sup>
- [Partager](#)

Enceinte, votre corps change et votre peau est mise à rude épreuve : étirements dus à la prise de poids, modification de sa nature sous l'action des hormones... Résultat : il lui faut des soins beauté adaptés.

### Quelles solutions contre les vergetures ?

Ventre, seins, hanches, fesses... certaines femmes enceintes voient apparaître sur leur peau ces zébrures blanches. Ce sont les **vergetures**. Elles sont dues à un étirement trop rapide de la peau, dont les fibres de collagène craquent et créent ces sortes de cicatrices. Sachez d'abord que nous ne sommes pas toutes égales devant les vergetures : certaines qui se tartinent de crème en auront, d'autres qui ne « font rien » seront épargnées.

Une fois que les vergetures sont là, il est quasiment impossible de les faire disparaître. Les **crèmes anti-vergetures** vendues dans le commerce peuvent, au mieux, ralentir leur progression et entretenir l'élasticité de la peau. Mais il n'y a pas de solution miracle ! Pour optimiser l'effet de ces crèmes, il est essentiel de les appliquer deux fois par jour, en massant. Pour compléter ce soin, privilégiez les douches à l'eau fraîche, et misez sur les **huiles végétales** à appliquer en **massages** : amande douce, avocat, onagre...

**Prendre soin de ses seins** est également important pour les préparer à l'allaitement. Bien hydratée, la peau sera plus tonique. Pensez à appliquer une crème ultra-hydratante sur les seins et le cou, en légers massages, matin et soir. L'astuce pour entretenir la fermeté du décolleté ? Terminer votre douche par un jet d'eau fraîche sur toute la zone. Allez, courage ! Et investir dans un très bon soutien-gorge, parfaitement adapté à votre taille.

N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien préféré, plusieurs marques proposent désormais des crèmes formulées pour les besoins spécifiques des femmes enceintes.

### Visage : des soins sur mesure

Pendant la grossesse, la **nature de la peau** change sous l'action des hormones. Elle peut devenir plus belle mais aussi plus fine et plus sèche ou, au contraire, plus grasse ! Pour ne pas l'agresser encore plus, il est essentiel de choisir des soins ciblés et d'adapter vos crèmes de jour et de nuit à la nouvelle texture de votre peau. Là encore, demandez conseil à votre pharmacien ou votre dermatologue.

Pendant ces neuf mois, évitez également de vous exposer au soleil, sous peine de voir apparaître des taches brunes sur votre visage. C'est ce qu'on appelle le **masque de grossesse**. En cause : les hormones qui accélèrent la synthèse de la mélanine, le pigment

naturel de la peau. Il disparaît normalement dans l'année qui suit votre accouchement. Mais, le mieux est de prévenir son apparition !

Pour cela, évitez de vous exposer au soleil entre 11h et 16h et protégez votre peau avec une crème solaire à indice élevé. Sachez qu'il existe aussi des crèmes de jour avec un indice de protection solaire. Pratique, car sans le vouloir, on s'expose au soleil dès l'arrivée des beaux jours.

## **Bien manger pour avoir une belle peau**

La beauté vient aussi de l'intérieur ! Alors privilégiez les aliments riches en :

- **oméga-3**, pour contribuer à sa résistance : huiles de colza et de noix, fruits oléagineux (amandes, noix...), poissons gras comme le saumon, les sardines ou les maquereaux...
- **vitamine C**, qui aide à maintenir une peau en bonne santé : orange, citron, kiwi.
- **vitamine A**, qui empêche le dessèchement : dans le jaune d'œuf, le foie, les produits laitiers, ainsi que certains fruits et légumes sous forme de pro-vitamine A (légumes verts, carottes, melon, abricot...).

Et après la grossesse ? Ne relâchez pas vos efforts : en continuant à prendre soin de votre peau et en conservant une alimentation équilibrée, vous serez la plus belle des mamans !

[En savoir plus](#) <sup>[6]</sup>

## **Ce qu'il faut retenir**

- **Insomnie grossesse - Insomnie enceinte comment dormir - Le Club Nestlé Bébé**

La grossesse est un moment idéal pour prendre soin de moi et d'accorder une importance particulière à mon corps, à ma peau et à mes cheveux.

---

**URL source:** <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/grossesse-mois-par-mois/je-prends-soin-de-moi>

### **Liens**

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/grossesse-mois-par-mois/je-prends-soin-de-moi>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/grossesse-mois-par-mois/je-prends-soin-de-moi&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/42-22448794.jpg&description=Prendre soin de mon corps pendant la grossesse](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/grossesse-mois-par-mois/je-prends-soin-de-moi&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/42-22448794.jpg&description=Prendre%20soin%20de%20mon%20corps%20pendant%20la%20grossesse)

[3] <https://twitter.com/share?text=Prendre%20soin%20de%20mon%20corps%20pendant%20la%20grossesse&url=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/grossesse-mois-par-mois/je-prends-soin-de-moi>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/grossesse-mois-par-mois/je-prends-soin-de-moi>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/28571>

[6] <https://www.bebe.nestle.fr/javascript%3A%3B>