

# Les soins pour femmes enceintes

Par Anne-Christine Schnyder

**Puis-je me faire masser, épiler, aller au sauna ? Y a-t-il des produits ou des soins esthétiques néfastes pour le fœtus ? Comment éviter le masque de grossesse, les vergetures ? Pas toujours facile d'avoir l'heure juste sur quoi faire ou ne pas faire quand on est enceinte. Ce dossier devrait vous aider à y voir un peu plus clair en ce qui a trait aux soins de beauté et de bien-être durant la grossesse.**

Avec les vergetures, le masque de grossesse, appelé mélasma dans le jargon médical, est le changement de la peau le plus important durant la grossesse. « Jusqu'à 70 % des femmes enceintes vont en avoir un et la tendance est héréditaire », explique la Dre Suzanne Gagnon, dermatologue, spécialiste en laser et dermatologie esthétique à la clinique Dermatologie Face au temps, à Laval. « Pour diminuer le risque d'apparition du masque de grossesse ou sa sévérité, il faut absolument appliquer une bonne protection solaire - idéalement avec un SPF de plus de 60, avec une protection contre les UVB et les UVA - et porter un chapeau ».

Généralement, le masque de grossesse s'estompe après l'accouchement. Donc votre cliente n'a pas besoin de gaspiller son argent à vouloir le faire disparaître tant qu'on est enceinte. S'il demeure très visible, il sera toujours temps d'aller voir un spécialiste après la naissance du bébé. « Nous, nous utilisons différentes crèmes, différentes "recettes", associées à des peelings de calibre médical, mais il faut tout de même compter de quatre à six traitements pour avoir un bon résultat, explique la Dre Gagnon. En institut de beauté, on ne peut offrir une aussi grande variété de peelings ni des concentrations aussi efficaces qu'en clinique médicale, et les produits pour réduire le mélasma de façon efficace ne sont souvent disponibles que sur ordonnance ».

La dermatologue ne recommande pas l'IPL ou les lasers en institut pour venir à bout du masque de grossesse. « C'est très délicat, parce que la lumière absorbe beaucoup le brun et les risques de se retrouver avec un visage marbré sont grands. Si on veut avoir recours à ces traitements, mieux vaut les faire faire par un médecin et s'assurer qu'il a l'expérience nécessaire. Le masque de grossesse est vraiment un problème complexe, difficile à contrôler et qui a tendance à revenir. D'où l'importance de bien se protéger pour éviter le pire, insiste encore la Dre Gagnon. Et tant qu'à se mettre de la crème solaire sur le visage, on n'oublie pas le cou, le décolleté et les mains, très exposés quand on pousse le carrosse de notre enfant ».


## Les vergetures

85 % à 90 % des femmes enceintes vont avoir des vergetures, prévient la Dre Gagnon. Plusieurs facteurs sont responsables de celles-ci, dont le phénomène d'étirement, les hormones, la prise de poids rapide, l'hérédité, l'âge (les jeunes ont tendance à en avoir davantage). Comme elles ne disparaissent jamais complètement par la suite, malgré les traitements, le mieux est d'essayer de les prévenir ou de minimiser les dégâts en évitant une prise de poids rapide et en hydratant beaucoup sa peau. « Pendant la grossesse, on évite les produits avec des ingrédients aux noms exotiques, conseille la dermatologue. On peut mettre de l'huile d'amande douce et même de l'huile d'olive, du beurre de coco, de l'acide hyaluronique et faire un petit massage de la peau avec des pincements en partant de la zone la moins étirée jusqu'à la zone la plus étirée. Après l'accouchement, il ne faut pas attendre que les vergetures soient trop blanches, recommande la Dre Gagnon, car quand elles sont plus vieilles, elles sont plus difficiles à traiter ».

## La pilosité

Durant la grossesse, la pilosité devient parfois plus abondante sur le visage, les bras, etc. « Cette pilosité disparaît la plupart du temps complètement après l'accouchement », rassure la Dre Gagnon qui déconseille de gaspiller son argent en traitements dépilatoires onéreux lorsque l'on est enceinte. « Les traitements à l'IPL ou au laser ne sont pas dangereux pour la santé du bébé, car ça ne pénètre pas au-delà de l'épaisseur de la peau, mais tant qu'on a cette surcharge hormonale qui fait sortir les poils, les traitements sont de toutes façons moins efficaces ». Dangereux ou pas, la plupart des écoles d'esthétique déconseillent les traitements à l'IPL, au laser et à l'électrolyse durant toute la grossesse. « Par précaution, pour une question d'assurances, aussi », explique Ginette Lafrance, Présidente du Réseau National des Intervenants en Soins personnels et directrice de l'Académie Compétence Beauté, qui confirme que s'il y a eu une pousse anormale de poils durant la grossesse, ceux-ci tombent généralement d'eux-mêmes dans les six mois. S'ils sont dérangeants, on peut les enlever à la cire froide, qui ne malmène pas les vaisseaux sanguins. « Certaines personnes font quand même de l'électrolyse, mais elles utilisent alors la thermolyse et sur des sites loin du bébé. Il ne faut surtout pas faire du courant combiné (blend), qui allie les courants galvanique et de haute fréquence », ajoute Mme Lafrance. « Les courants électriques, les appareils à haute fréquence, nous les bannissons tous, parce que c'est désagréable pour le fœtus, ça fait du bruit, ça vibre », commente pour sa part Claudia Serei, directrice de l'Académie Edith Serei et enseignante en esthétique.





**Voici quelques conseils de base prodigués par la dermatologue Dre Suzanne Gagnon, à donner à vos clientes pour passer à travers la grossesse en beauté :**

- On cesse immédiatement l'utilisation des crèmes médicamenteuses, en particulier la Trétinoïne, le Tazarotène et l'Adapalène, souvent utilisées pour l'acné, et les produits à base d'acide salicylique, jusqu'à ce qu'on puisse en discuter avec son médecin.
- On simplifie les soins du visage : le matin on le nettoie avec un savon doux ou un lait et on applique une bonne protection solaire, adaptée à la peau, en crème ou en lotion. Le soir on nettoie et on hydrate.
- On hydrate également le corps, de l'intérieur en buvant beaucoup d'eau (8 à 10 verres par jours) et à l'extérieur en particulier où la peau se distend, et les mains, plus souvent dans l'eau dès l'arrivée du bébé. On utilise un savon doux, on évite ceux trop détergents des salles de bains publiques.
- On se protège du soleil, on fuit les salons de bronzage.
- On n'utilise pas d'huiles essentielles, car elles passent la barrière cutanée.
- On évite les bains moussants : trop parfumés, ils peuvent causer des réactions, des allergies, des vaginites.
- À moins d'être vraiment inconfortables, on ne touche pas aux petites tétines (papillomes) qui apparaissent souvent sur le visage, le cou, le décolleté et sous les seins. En général, elles tombent toutes seules dans les semaines suivant l'accouchement.
- La plupart des angiomes stellaires, qui apparaissent surtout durant les 1er et 2e trimestres sur le visage, le cou et les bras, disparaissent après l'accouchement. On n'y touche donc pas tant qu'on est enceinte.
- Que ce soit en photoraajeunissement, en épilation, etc., la grossesse n'est pas une bonne période pour faire des traitements au laser, en ipl, etc., car la stimulation hormonale et la croissance vasculaire diminuent la réponse à ceux-ci. De plus, la plupart des problèmes disparaissent peu après l'accouchement. On bannit également tous les traitements pour lutter contre la cellulite (lipolaser, lipomassage, cavitation, infrarouges, etc.), afin de ne pas prendre de risques inutiles mais aussi parce que la graisse joue un rôle important durant la gestation.