

Santé

Quels produits ou soins faut-il arrêter pendant la grossesse?

Josiane MBANG NGUEMA
Libreville/Gabon

C'est bien connu qu'il faut éviter certains aliments pendant la grossesse pour protéger son enfant. Saviez-vous qu'il vaut aussi mieux cesser de faire certains gestes et activités beauté/détente. Consultez notre liste et découvrez pourquoi.

Hamman... A oublier pendant la grossesse !

Il est déconseillé d'aller au Hammam pendant la grossesse, tout comme de fréquenter un sauna ou de se prélasser dans un jacuzzi ou autres bains chauds.

Pourquoi ? La chaleur peut faire chuter la tension de la femme enceinte. Le risque est de faire un malaise. En outre, les variations de tension perturbent la circulation placentaire et la chaleur risque d'aggraver les problèmes de circulation sanguine (notamment les jambes lourdes).

Pendant la grossesse, préférez les jets d'eau froide

sur les jambes ! C'est bon pour relancer la circulation veineuse.

Épilation à la cire chaude, à bannir !

Vous avez l'habitude de vous épiler les jambes à la cire chaude ? Mieux vaut renoncer à cette pratique pendant 9 mois.

Pourquoi ? La grossesse favorise l'insuffisance veineuse (avec à la clé jambes lourdes et gonflées). L'épilation à la cire chaude risque de malmenner encore plus votre système veineux fragilisé.

À remplacer par des bandes de cire froide ou tiède ou bien encore une épilation au rasoir électrique.

Coloration, à éviter !

Mieux vaut renoncer à colorer vos cheveux pendant la grossesse, surtout lors du premier trimestre. Pourquoi ? Les colorations contiennent des produits chimiques (solvants, décolorants...) qui peuvent être toxiques pour l'embryon, particulièrement sensible lors des 3 premiers mois (stade de fabrica-



Photo : DR

Certains produits et soins de beauté sont à éviter pendant la grossesse pour préserver la santé de votre bébé.

tion des organes ou organogénèse). En outre, les colorants sont allergènes et les femmes enceintes ont plus de risque de faire des allergies.

Passé le premier trimestre, privilégiez les mèches, moins couvrantes, ou une coloration végétale 100 % bio si vous voulez vraiment faire une teinture. Attention, les colorants naturels comme le henné peuvent aussi contenir des produits chimiques.

Le parfum, déconseillé

Les parfums contiennent une dizaine de produits chimiques (notamment phtalates, toluène, composants musqués...), qui peuvent provoquer des réactions allergiques - les futures mamans sont plus

sensibles -, des perturbations endocriniennes ou encore qui sont foetotoxiques.

Remplacez votre parfum fétiche par des parfums spécial femmes enceintes (sans alcool), ou un parfum pour bébé sans alcool.

Vernis à ongles, attention !

Les vernis à ongles contiennent des produits chimiques, notamment du formaldéhyde, du toluène, de l'acétone, des phtalates... Certains de ces composants sont des perturbateurs endocriniens. La solution si vous tenez à colorer vos ongles ? Vous tourner vers des marques de vernis "naturels" fabriqués à base d'ingrédients

naturels, sans parabènes, formaldéhyde, toluène... Il en existe beaucoup aujourd'hui.

Le déodorant, à remplacer !

Pendant la grossesse, mieux vaut renoncer aux déodorants, surtout ceux contenant des sels d'aluminium, aux effets neurotoxiques, ou des parabènes, perturbateurs endocriniens dangereux pour le fœtus, ou bien encore des parfums, qui peuvent irriter la peau sensible des futures mamans.

Remplacez votre déodorant par un talc sans parfum ou bien encore un déodorant sans parfum, sans sels d'aluminium et sans parabènes.

Pas de crème antirides !

Mieux vaut éviter les crèmes antirides pendant la grossesse.

Pourquoi ? Celles-ci contiennent très souvent de l'acide rétinoïque, dérivé de la vitamine A. Cette dernière est déconseillée lorsque l'on est enceinte car elle présente un risque de toxicité pour le fœtus (malformations fœtales graves). Son absorption à travers la peau est certes faible mais par précaution mieux vaut éviter

les cosmétiques contenant de la vitamine A.

Les crèmes antirides peuvent aussi être formulées à base de collagène ou d'acide hyaluronique, qui n'ont pas montré de risque tératogène mais n'ont pas non plus prouvé leur innocuité sur le fœtus.

Il est donc plus prudent de remplacer sa crème antirides par une crème hydratante bio pendant 9 mois..

Peeling, pas pendant la grossesse !

Le peeling, cette technique de médecine esthétique consistant à enlever différentes couches de peau, est déconseillée pendant la grossesse, par mesure de précaution.

La raison ? La peau d'une femme enceinte est plus fragile et ce soin est agressif. En outre, les peelings peuvent contenir de l'acide salicylique. Des études ont montré qu'à de fortes doses cet acide pouvait avoir un effet tératogène (risque malformatif).

Les injections d'acide hyaluronique et de toxine botulique sont également contre-indiquées chez la femme enceinte, tout comme les séances d'épilation au laser.

Trucs et astuces

Astuces naturelles pour se débarrasser des mauvaises odeurs

Le bicarbonate de soude :

Le bicarbonate de soude est un indispensable de la maison, c'est un nettoyant et il va vous débarrasser des mauvaises odeurs. Par exemple, pour neutraliser les mauvaises odeurs présentes dans votre réfrigérateur, mettez un bol de bicarbonate de soude mélangé avec du jus de citron. Pour éliminer la mauvaise odeur des chaussures, saupoudrez un peu de bicarbonate de soude à l'intérieur. Par ailleurs, pour nettoyer votre poubelle, mélangez un peu de bicarbonate de soude avec de l'eau tiède, les odeurs seront neutralisées de manière immédiate. Pour nettoyer la maison, vous pouvez faire votre propre détergent : mélangez dans un peu d'eau de vinaigre blanc, du savon de Marseille, du bicarbonate de soude et du jus de citron. Ce détergent naturel va désinfecter et nettoyer votre maison tout en laissant une odeur de fraîcheur.

Le vinaigre blanc est très efficace pour nettoyer différents endroits de votre maison et notamment la cuisine et la salle de bain. En effet, il a la capacité de neutraliser les bactéries responsables des mauvaises odeurs dont il faut vous débarrasser. Mélangez du vinaigre de cidre avec du savon de Marseille pour créer votre produit nettoyant naturel.

Les plantes d'intérieur

Pour vous débarrasser des mauvaises odeurs et rafraîchir la maison, optez pour des plantes d'intérieur. Celles-ci vous aideront également à vous débarrasser de l'air pollué. Vous pouvez également mettre des pots de plantes parfumées comme la menthe, la lavande, le romarin ou le basilic.

Les parfums naturels

Débarrassez-vous des désodorisants qui contiennent des produits chimiques dangereux et optez pour des huiles essentielles. Mélangez quelques gouttes d'une huile essentielle de votre choix avec de l'eau et versez le mélange dans un flacon pulvérisateur. Les huiles essentielles ont la capacité d'éliminer les mauvaises odeurs et d'offrir une sensation de fraîcheur. N'hésitez pas à vaporiser différents coins de votre maison comme les placards, les tiroirs et les toilettes.

Beauté

Le sauna à la maison : un bain de vapeur pour votre visage

JMN

Libreville/Gabon

C'EST possible de reproduire les effets d'un sauna, tout en restant chez soi, à travers un bain de vapeur. Cela consiste à faire bouillir de l'eau et à y ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles bien choisies. La vapeur va dilater vos pores et détoxifier la peau, et les huiles agiront plus en profondeur pour corriger vos petits problèmes de peau, qu'elle soit à imperfections, sèche, mixte, etc. Il s'agit donc de reproduire les bienfaits du sauna pour votre visage.

La technique à adopter : placez-vous au-dessus du bol d'eau bouillante et posez une serviette sur votre tête, pour ne pas perdre de vapeur et bénéficier de tous les effets du soin.

Attention à ne pas mettre votre visage trop près de l'eau pour ne pas vous brûler : placez votre visage à environ 20 cm de l'eau. Ajoutez environ 4 gouttes d'huiles essentielles pour 1 litre d'eau.

Détendez-vous, et patientez tranquillement 5 à 15 mn au-dessus de votre

bain, selon votre tolérance. Une fois ce délai passé, essuyez-vous délicatement le visage et vous pouvez ensuite faire un masque, qui sera plus efficace après le bain de vapeur. Masque hydratant, masque à l'argile... C'est à vous de voir, selon votre type de peau ! Vous pouvez faire un bain de vapeur 1 fois par semaine pour les peaux normales, mixtes et grasses, et une fois toutes les 2 semaines pour les peaux sensibles ou sèches.

La vapeur va ouvrir vos pores, vous pourrez ensuite mieux éliminer vos impuretés qui se sont accumulées, à cause des résidus de maquillage, de la pollution, de la cigarette... bref à votre environnement en général ! Même en se démaquillant correctement et en se nettoyant la peau tous les jours, il faut penser de temps en temps à chouchouter encore plus sa peau avec des soins qui vont agir plus en profondeur.

Une fois votre bain vapeur terminé, hydratez-vous bien la peau, et les soins que vous pourrez faire après, comme les gommages ou les masques, seront plus efficaces !

Coin cuisine

Poisson salé aux légumes

Ingrédients :

- 1 kg de poisson salé de votre choix
- 1/4 de chou blanc
- 3 grosses carottes
- 1 poireau
- 3 grosses tomates fraîches
- 2 cuillères de concentré de tomates
- 400 g de crevettes
- 250 g de copeaux de mer
- 1 gros oignon, ail, persil, gingembre, cube
- huile de tournesol ou d'arachide

Préparation :

Au moins 24 h à l'avance, commencez à dessaler votre poisson salé en le laissant tremper dans de l'eau froide et en changeant l'eau toutes les 4-5 h environ. Dès qu'il est assez dessalé, retirez les arêtes et les peaux, conservez la chair. Découpez finement le chou et les carottes en rondelles

Dans une casserole, mettez un filet d'huile, puis vos choux et carottes à feu très doux, couvrez et laissez cuire en mélangeant de temps en temps pour que vos Légumes ne colent pas. Au bout d'une vingtaine de minutes, vous pouvez retirer du feu. Découpez ensuite finement vos oignons, poireaux et tomates. Écrasez l'ail, le persil et le gingembre ensemble.

Versez un demi-verre d'huile dans une casserole et faites revenir tous vos condiments. Ajoutez ensuite le concentré de tomate, puis la chair de poisson salé, mélangez bien avant de rajouter les légumes précuits (chou et carottes), puis les crevettes et les copeaux de mer.

Vous pouvez enfin ajouter un cube saveur. Poivrez et assaisonnez à votre goût (ne mettez pas de sel, car il en reste toujours dans le poisson). Laissez mijoter quelques minutes à couvert et à feu moyen, jusqu'à ce que les choux et les carottes soient parfaitement cuits.

A déguster avec du riz, de la banane plantain ou du manioc.