

DERMO-COSMÉTIQUE

Trousse sur mesure

Prenez soin des jeunes mamans !

Neuf mois à attendre. Neuf mois pendant lesquels la silhouette se modifie... Une silhouette que la femme ne retrouvera pas tout de suite après l'accouchement. Voyons comment accompagner les jeunes mamans dans la reconquête de leur corps.

Soins des seins lors de l'allaitement

Quelle hygiène adopter pendant l'allaitement ? Certains préchent le nettoyage du mamelon à l'eau et au savon avant et après chaque tétée, d'autres ne jurent que par une simple douche quotidienne à l'eau claire. La bonne attitude se trouve sans doute à mi-chemin. Laver systématiquement la poitrine nuit au bien-être du bébé qui recherche l'odeur de sa mère, et élimine la substance lubrifiante sécrétée par les glandes de Montgomery de l'aréole, indispensable au confort de la maman. Mais, il nous semble fort approprié de se laver, même (surtout !) lorsque l'on allaite ! Pensez aussi aux mains : elles doivent idéalement être lavées avant chaque tétée, surtout si la maman s'est occupée entre-temps de l'ainé qui a une conjonctivite. Bref, en l'absence de pathologie, nous vous conseillons une toilette classique quotidienne avec un lavant doux sans savon pour nettoyer sans agresser la peau, et sans parfum pour préserver l'environnement olfactif du nourrisson : Lipikar Syndet, Provégol gel surgras ou, pourquoi pas, le gel lavant Pédiatril d'Avène, comme bébé.

Pour prévenir les crevasses, on garde les seins au sec. Il faut changer très régulièrement les coussinets d'allaitement (Bébisol, Dodie, Medela) et les laver à haute température ou opter pour des coussinets jetables. Le lait maternel est réparateur par sa phase grasse et antiseptique du fait de sa richesse en immunoglobulines. On conseille d'en appliquer sur

L'hygiène excessive du mamelon nuit au bien-être du bébé MAIS LA TOILETTE RESTE INDISPENSABLE.



le mamelon et de le laisser sécher à l'air libre après chaque tétée. Mustela propose un baume allaitement soin apaisant dermo-réparateur aux peptides d'avocat et au beurre de karité, à appliquer après la tétée, qu'il faut essuyer à l'aide d'une compresse imprégnée d'eau thermale (Isophy d'Uriage, eau thermale d'Avène). Les crevasses du mamelon sont en général dues à une mauvaise position lors de l'allaitement, il faudra donc la rectifier. Pour les traiter, il existe des produits spécifiques qui ne sont pas nocifs en cas d'ingestion : les pom-

mades 100 % lanoline ultra-pure comme Lansinoh et Puralan, ou le soin mamelons sensibles Dodie (enfin un flacon-pompe - ! - une pression pour un sein), Oligoderm spray, Pommade Castor Equi Boiron ou Bepanthen pommade, souvent conseillés dans les maternités. On les applique après la tétée et elles ne nécessitent pas de toilette avant la prochaine mise au sein. Mais, on peut aussi détourner la crème ABCDerm Péri-oral de Bioderma, émulsion eau dans l'huile contenant de l'enoxolone, initialement proposée pour le soin de la dermite



péri-orale de l'enfant. Et pour celles qui sont accro à l'aromathérapie, voici deux formules utilisables en toute sécurité pour l'enfant. L'Huile de Massage Allaitement Weleda ① est à base d'huile d'amande douce, enrichie d'huiles essentielles de fenouil, de carvi et de marjolaine. Elle est avantageusement accompagnée de la tisane allaitement bio Weleda et de sa saveur anisée ⑤. Allaitement harmonieux de Pranarôm doit être ingéré par la jeune maman et contient des huiles essentielles bio (fenouil doux et niaouli) destinées à stimuler la lactation.

Soins de l'épisiotomie, hygiène intime

La plaie consécutive à l'épisiotomie est plus ou moins grande selon les cas. Mais, elle demande toujours des soins attentifs qui permettent de prévenir les complications. Pendant les premiers jours, on lave la plaie régulièrement dans la journée et après chaque miction avant d'appliquer de la bétadine, que l'on veille à bien faire sécher. L'usage d'un sèche-cheveux peut faciliter les soins du périnée, mais il se révèle encombrant et n'est pas indispensable si la maman reste au sec (serviettes Ruby maternité). Certaines maternités ne disposent pas de douches dans les chambres, donc conseillez aux femmes en fin de grossesse d'emmener avec elles une bouteille d'eau avec un bou-

Veillez à conseiller DES SOINS VERGETURES COMPATIBLES AVEC L'ALLAITEMENT, tous ne le sont pas !

chon sport. Certes l'eau ne sera que tiède (dans le meilleur des cas), mais cela dépanne.

Lorsque la plaie commence à cicatriser et quand les saignements s'estompent (ils peuvent durer plusieurs semaines), la bétadine peut être remplacée par Saugella antiseptique naturel au thym et à la sauge ⑥, aux propriétés antiprurigineuse et décongestionnante. En effet, les muqueuses, même chez celles qui n'ont pas subi d'épisiotomie, sont meurtries et endolories après un accouchement par voie basse.

Et pensez à conseiller des pulvérisations d'Épithéale spray à l'huile d'avoine Rhealba ⑦ qui active la cicatrisation et apaise en un seul geste.

Des cheveux sains et vigoureux

Les cheveux sont souvent beaux et brillants pendant la grossesse car ils n'entrent plus dans la phase télogène qui les conduit à se détacher du cuir chevelu. Puis, quelques semaines après l'accouchement, l'équilibre hormonal s'étant rétabli, les femmes perdent leurs cheveux par poignées. C'est un phénomène naturel que l'on peut accompagner avec des traitements spécifiques. Les compléments alimentaires sont d'une efficacité certaine pour stimuler la repousse, mais aussi pour redonner de la densité à la chevelure. Mais attention, Nodé Oral de Bioderma, élaboré à partir

de composants végétaux (cresson, ortie), semble être le seul que l'on puisse prendre pendant l'allaitement. Après le sevrage, le choix s'élargit avec Anacaps concentré dont la posologie simplifiée nous ravit : une capsule par jour, difficile de faire plus simple, ou Eco-phane comprimés qui contient des hydrolysats de protéines végétales et de la spiruline. Les capsules Vitalfan antichute misent sur l'association du cresson et de l'huile de pépin de courges, régulatrice du cuir chevelu.

Les traitements locaux sont élaborés pour activer la microcirculation et nourrir les bulbes. Anastim Concentré Ducray en flaconnettes complète Anacaps et s'avère également très commode : une application trois fois par semaine et seulement deux mois de traitement recommandés qui équivalent aux trois mois de traitement des produits concurrents (RF 80 Furterer, Phytocyane sérum antichute revitalisant). C'est l'idéal pour les mamans débordées. Côté hygiène, nos préférés sont le shampoing stimulant Forticea avec sa base lavante gélifiée et ses esthétiques biosphères d'huiles essentielles, et l'original shampoing fortifiant Phytorhum de Phyto ⑧ au jaune d'œuf et au rhum, présenté dans son flacon éco.

Soins vergetures

Vous ne savez plus pourquoi ni comment apparaissent les vergetures ? Relisez votre *Pharma* n° 52, p. 48. Toute femme ayant un minimum de bon sens ou quelques bonnes amies a tartiné sa peau lorsqu'elle était enceinte de divers produits hydratants et assouplissants en prévention. Mais, malheureusement, cela n'est pas toujours suffisant, et il faut continuer à appliquer généreusement et inlassablement les soins en post-accouchement pour estomper les marques qui sont apparues. On pense évidemment à l'Huile de Massage Vergetures Weleda à base d'huiles d'amande douce, de jojoba et de germe de blé enrichie en extrait d'arnica bio, utilisable pendant la grossesse et pendant l'allaitement sur toutes les zones sujettes aux vergetures (ventre, seins, cuisses, hanches et fesses). Mustela et son Vergetures Double Action ⑨ dans la gamme Grossesse 9 mois, riche

en beurre de karité et contenant un complexe restructurant est également compatible avec la grossesse et l'allaitement, à condition de passer une compresse imprégnée d'eau avant la tétée, tout comme la délicieuse Huile sèche Officinea 10. Les jeunes femmes qui n'allaitent pas ou qui ont sevré leur enfant peuvent se tourner vers la crème Devergeten de Phytoderm à l'alchémille et à la prêle, l'Huile de Soin Prunelle de Dr.Hauschka 11 à l'huile de millepertuis et de jojoba, ou l'agréable Spécific Vergetures d'Elancyl riche en huile de carthame et en extraits nutritifs d'origine marine.

Soin minceur

Comment affiner sa silhouette après l'accouchement ? En allaitant, bien sûr ! C'est pour nourrir le nouveau-né que la future maman stocke des réserves sous forme d'amas graisseux. Mais, pour donner un petit coup de main à la nature sans se priver, ce qui risquerait d'altérer la qualité ou la quantité du lait maternel, proposez la Tisane Bio Minceur Sanoflore 12, saveur menthe, à déguster tout au long de la journée. Et pourquoi ne pas l'accompagner de quelques cookies aux pépites de chocolat Kot pour le goûter ?

Si les tissus sont encore gonflés, Aquadrainant Express Oenobiol et sa formule anti-eau est rapide et efficace (deux dragées à avaler le matin). Pour attaquer la cellulite, dès la

grossesse, on peut frotter son corps sous la douche avec le Gant Loofa libanais Feniqia constitué de fibres douces pour assouplir et masser la peau d'orange. Puis, on applique la crème ABCDerm Maman Fermeté 13, même pendant l'allaitement. Après sevrage, le Traitement Amincissant Intensif Nuit de Somatoline est un soin amincissant qui promet de remodeler le corps pendant la nuit en deux semaines grâce à son effet chaud-froid, alors que le Traitement Ventre et Hanches cible les graisses incrustées de la zone abdominale. Et le nouveau Cellu Destock soin amincissant intensif de Vichy se propose d'accompagner les efforts d'un régime amincissant pour faire fondre les zones rebelles.

Bonne mine

Les nuits à la maternité sont fatigantes (sans parler de l'accouchement !) et les visites, nombreuses. Bien sûr, tout le monde veut prendre la photo qui trônera dans l'album de famille et il est impossible de se dérober. Pour faire bonne figure malgré le manque de sommeil, et pour éviter aux mamans d'entendre pendant des années « Tu as l'air fatigué sur cette photo ! », le kit bonne mine est indispensable.

• **La toilette** : une eau micellaire, rapide et efficace (Hydrabio H2O Bioderma, Eau micellaire de l'Himalaya Taa) eau démaquillante micellaire Pur de Galénic 14).

Pour faire bonne figure à la maternité malgré le manque de sommeil, LE KIT BONNE MINE EST INDISPENSABLE.

• **Le soin du visage** : préférez les formules dynamisantes et vitaminées comme l'agréable sérum anti-rides Pulpe Vitaminée Caudalie ou Flash Recharge Concentré Biotherm au ginseng, à appliquer avant la crème Aroma-énergisante Sanoflore 15 ou la Crème Visage City Stress 24 Heures Aloe Vera Planter's.

• **Le soin des yeux** : pour réparer les ravages du baby-blues et de la fatigue, pensez au baume Diopicalm anti-fatigue au tilleul et au masque anti-poches anti-cernes e.y.e.s par Chauvin, au Centella asiatica 16. Le soin apaisant contour des yeux Avène peut être appliqué en masque jusqu'au bord de la paupière en cas d'irritation ou de forte congestion.

• **Un teint radieux** : le pinceau correcteur beige Couvrance Avène pour masquer les cernes et/ou les imperfections indésirables, la crème teintée hydratante de Kibio au parfum délicieux ou l'eau de teint 17, une nouveauté T.Leclerc, et pour les finitions la poudre libre minérale Innoxia.

• **Le maquillage** (superflu ? Bien sûr, donc indispensable !) : pourquoi pas un total look haute tolérance La Roche-Posay, sobre et de bon goût ? Fond de teint compact Tolériane 18, Novalip coloris onde rouge brun ombré pour la bouche 19, et pour les yeux la douceur de l'ombre à paupière Respectissime 20 assortie du mascara Respectissime densifieur 21. Silicium Pastel Care 22 est un vernis fortifiant à appliquer sur les ongles, souvent fragilisés par la grossesse, décliné en des couleurs pastel, notamment un lumineux Pastel Beige avec lequel les retouches ne sont plus indispensables si le vernis s'écaille. ■

Irène Bakal, pharmacienne



CONSEILS ÉPISIOTOMIE

- Continuer les soins deux à trois fois par jour et après chaque miction jusqu'à cicatrisation de l'épisiotomie.
- Changer fréquemment les serviettes absorbantes.
- Prendre du paracétamol en cas de douleur.
- Prendre des douches et éviter les bains.
- Attendre la cicatrisation et l'arrêt des saignements pour reprendre une activité sexuelle.
- Ne pas utiliser de lingettes.