



# C'EST L'HEURE DU GOÛTER !

*Halte aux grignotages compulsifs, accordez-vous, comme les écoliers, une vraie pause bien méritée en fin de journée. Le tout sans affoler la balance...*

**A**ussi fréquentes qu'imprévisibles pendant la grossesse, les fringales varient d'une femme à l'autre et peuvent se manifester à n'importe quel moment de la journée. Si elles sont plus courantes au cours des deuxième et troisième trimestres elles peuvent également survenir dès le premier. En cause ? Les hormones et notamment les œstrogènes qui chamboulent le moral et favorisent l'anxiété et la nervosité. Résultat ? Il n'est pas rare de se jeter sur un

paquet de gâteaux ou de chips pour calmer sa faim. Les causes de ces pulsions alimentaires ont également des origines psychologiques. Quelle femme enceinte n'a jamais entendu dire qu'elle devait manger pour deux ? Une idée fautive, certes, mais difficile à déminer (cf l'article « *Bien dans mon assiette pendant 9 mois !* », p.24 et la chronique, p.99). La crainte de manquer de quelque chose ou de ne pas apporter tout ce dont son bébé a besoin pour se développer l'emporte fréquemment.

## UN MOT-CLÉ : RUSEZ !

Qui dit fringales dit aliments gras, sucrés ou salés, donc caloriques. Le sucre appelant le sucre, il est difficile de ne pas succomber à la tentation... Mais, rassurez-vous, si cette pulsion n'est qu'occasionnelle, ça n'aura pas vraiment d'impact sur votre silhouette. Et, les excès peuvent se compenser en faisant un repas plus léger. Mais, si les grignotages compulsifs se répètent trop, vous



risquez de prendre plus de poids que nécessaire. Et aurez donc plus de difficultés à retrouver votre ligne après l'accouchement. Pour rappel, durant la grossesse, l'idéal est de ne pas dépasser les 9-12 kilos en plus. Pour maîtriser vos pulsions, éviter les frustrations et augmenter l'effet de satiété, rusez ! Des exemples ? Prenez un dessert (un yaourt ou un fruit) non pas en fin de repas mais plus tard dans la journée. Vous ressentez toujours des sensations de faim ? Rien de mieux qu'un verre d'eau pour duper ce petit creux. D'ailleurs, n'oubliez pas qu'il est conseillé de boire un litre et demi à deux litres d'eau chaque jour. Mais, si vous ne pouvez pas vous empêcher de succomber, accordez-vous un goûter en milieu d'après-midi. A condition d'opter pour une pause gourmande savoureuse et équilibrée.

## 4 GOÛTERS ÉQUILIBRÉS

- 1 banane + 1 produit laitier
- 1 petit pain aux noix ou aux olives + 1 portion de fromage
- 1 petit pain au lait + 1 brique de lait
- 1 yaourt + 1 barre de céréales

## BE FRUIT !

Soixante six pour cent des adultes goûtent au moins une fois par semaine.\* Ce petit encas du milieu d'après-midi rappelle l'enfance. Une véritable pause plaisir ! Et au-delà de son impact émotionnel, il permet de mieux réguler les apports alimentaires sur la journée, et de réduire le grignotage. S'il est permis d'en profiter, pas question toutefois d'oublier les règles nutritionnelles. Choisissez

“ CE PETIT ENCAS, C'EST UNE MADELEINE DE PROUST, UNE PAUSE PLAISIR QUI RAPPELLE L'ENFANCE. ”

des aliments peu gras et prévoyez à l'avance, pour éviter de craquer sur n'importe quoi. Evitez de vous jeter sur la première barre chocolatée à 250Kcal ou le paquet de chips qui traîne au fond du placard (580Kcal pour 100 g). Misez plutôt sur les fruits, bourrés de vitamines, de minéraux et peu caloriques – une pomme contient 80Kcal, une grappe de raisins de 100 g, environ 72Kcal –... Et si vous avez encore un petit creux, un yaourt nature ou un fromage blanc maigre feront un bon complément. Pour varier les plaisirs, pensez au pain complet accompagné d'une portion

## 3 ENCAS TOUT PRÊTS ET GOURMANDS

1. Barre de céréales FITNESS, saveur Tiramisu, 2,24€.



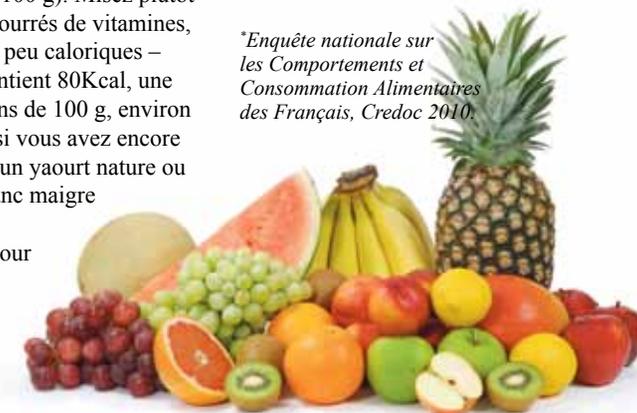
2. Crispy Fruit N.a.1, fruits rouges ou framboises (85 % de fruits-15 % de céréales) 1,65€.



3. Boisson amande-chocolat, Bjorg, 3,70€ le litre.

de fromage ou de biscuits et d'un verre de lait. Mais allez-y mollo sur les fruits secs. Amandes, noix et autres pistaches sont certes bourrés de magnésium mais aussi très caloriques. Avant de jeter votre dévolu sur un aliment, vérifiez sa composition, notamment sa teneur en sucres et en graisses. Au delà de 10 g de sucres pour 100 g, c'est très (trop !) sucré. Côté jus de fruits, privilégiez les 100 % pur jus sans sucres ajoutés. Sans les interdire, ces aliments sont à consommer de temps à autre, en quantités adaptées. Vous l'aurez compris, oui pour vous accorder des petits plaisirs, mais tout est une question de mesure.

\*Enquête nationale sur les Comportements et Consommation Alimentaires des Français, Credoc 2010.





Objectif

# hydratation

*Tiraillements, irritations, eczémas... Pendant neuf mois, les modifications hormonales fragilisent votre peau. Suivez nos conseils pour vous hydrater et prévenir l'apparition des vergetures.*

Par Romy Ducoulombier, avec les conseils du docteur Clarence de Belilovsky-Bommel, dermatologue.

Dès le début de la grossesse les modifications hormonales influent sur la structure de l'épiderme et créent des déséquilibres. Les œstrogènes, la progestérone et le cortisol se lient pour favoriser une diminution des lipides de la peau et, donc, une déshydratation cutanée. Conséquences ? Sécheresse, tiraillements, démangeaisons... Il n'est pas rare que vous soyez confrontée à ce type de désagréments. Chez certaines femmes, une poussée d'acné sur le visage et l'apparition de vergetures ciblées sur les zones de tension de la peau peuvent aussi se manifester ainsi qu'un eczéma atopique.

## VERGETURES ET PEAU SÈCHE : LE MAUVAIS DUO

Quand la sécrétion en corticoïdes augmente, le risque d'apparition des vergetures est décuplé ! En effet, leur concentration élevée empêche les cellules du derme de sécréter assez de fibres. Avec la distension du ventre, dont le volume augmente au fil des mois, la peau subit un véritable stress. Résultat ? Une peau sèche qui manque d'élasticité et risque de se « rompre » sous la pression. De petites stries rosées, qui se transformeront plus tard en cicatrices, se dessinent en convergeant vers les points de tension. Localisées sur le bas du ventre ou sur les seins, les vergetures s'invitent également sur les hanches et les fesses. Mais, pas de panique, le facteur héréditaire joue un rôle et certaines femmes y sont moins exposées que d'autres. Le maître mot : abreuvez votre peau. N'attendez pas ! En prévention, dès le troisième mois de la grossesse, il



est conseillé d'appliquer une bonne couche de crème anti-vergetures une fois par jour sur les zones à risques. Il existe également des crèmes curatives à utiliser par la suite pour traiter les vergetures récentes. En diminuant l'inflammation, certains actifs protègent les fibres du stress et régulent l'hyperactivité de la peau. Mais, pour préparer votre épiderme à cette tension nouvelle et gagner en élasticité, rien ne vaut une hydratation quotidienne du corps ! Optez, si possible, pour une crème anti-vergetures riche en actif hydratants.

### 1. Un soin double action

Onctueuse, cette crème prévient et réduit les vergetures naissantes. Grâce à une application quotidienne, dès le début de la grossesse, la production de fibres et l'élasticité de la peau sont renforcées. Le complexe restructurant à base de Sophora Japonica stimule le renouvellement cellulaire. Le beurre de karité et les peptides d'avocats rendent la peau plus souple.

**Vergetures double-action, Grossesse 9 mois, 150 ml, Mustela, 17,90€.**

### 2. Mieux vaut prévenir...

Dès le 4<sup>ème</sup> mois de la grossesse et jusqu'à un mois après l'accouchement, appliquez cette crème préventive une à deux fois par jour sur les zones à risques. Concentrée en huile de carthame et enrichie en vitamine E, elle stimule la synthèse de collagène et d'élastine. Nourrie, assouplie, la peau résistera plus facilement aux distensions.

**Crème prévention vergetures, Elancyl, 150 ml, 18,60 €.**

### 3. Renforcer l'élasticité

Ce soin anti-vergetures, à la texture riche et onctueuse, est très délicatement parfumé. Formulé à base d'actifs d'origine naturelle, il contient de l'huile d'argan biologique qui renforce l'élasticité de la peau. L'hydra-bléine® associe des huiles et des protéines et permet de limiter la perte en eau. Résultat ? une peau tonique, plus ferme et plus lisse.

**Soin anti-vergetures, 200 ml, Biolane Maman, 9,90 €.**

# MON PROTOCOLE QUOTIDIEN

## ÉTAPE 1

### LA TOILETTE

Exit les savons parfumés vendus en supermarchés. Leur pH alcalin est plus élevé que celui de la peau. Résultat ? Irritations, dessèchement et parfois eczéma. Pour vous laver sans vous irriter, utilisez un **pain dermatologique** ou “syndet” (pour “synthetic détergent”); un savon sans savon au pH proche de la peau. Et les **gels surgras** ? Plus respectueux de la peau que les savons, ils contiennent une crème hydratante. Mais le “syndet” doit rester LA référence de votre toilette quotidienne. Enfin, pour votre visage, privilégiez les eaux micellaires ou nettoyantes qui respectent l'épiderme tout en le débarrassant de ses impuretés.



#### 1. Un nettoyage moussant

Pour les peaux normales à mixtes, cette mousse sans savon démaquille et nettoie le visage en douceur, sans dessécher ni irriter. **Mousse nettoyante, Visage et yeux, 150 ml, Avène, 15€.**

#### 2. Pain dermatologique

Ce “syndet” est recommandé par les dermatologues pour l'hygiène quotidienne et le respect des peaux les plus délicates. Sur le corps ou le visage, sa base nettoyante très douce, combinée au lait d'avoine Rhealba®, préserve l'équilibre du film hydro-lipidique. **Pain dermatologique au lait d'avoine Rhealba®, 100 g, A-Derma, 4,60€.**

#### 4. Une barrière double action

Cette crème riche réunit dans sa formule l'eau thermale d'Avène aux vertus apaisantes et un complexe exclusif lipomucine® meibosérine qui reproduit exactement le système d'hydratation dynamique du film lacrymal. Existe version UV légère et UV riche SPF 20, idéal pour se protéger du soleil. A appliquer sur peaux sensibles sèches à très sèches. **Hydrance optimale riche, crème hydratante 40 ml, Avène, 18,50€.**

## ÉTAPE 2

### LE COCOONNING

Masque et gommage, c'est interdit ! Pour chouchouter votre peau, il est conseillé d'utiliser un masque hydratant à l'eau thermale. Les gommages sont déconseillés aux femmes enceintes car ils fragilisent trop la peau, peuvent créer des tâches marron ou favoriser l'indésirable masque de grossesse.

#### 3. Vapeur d'eau thermale

A glisser dans son sac à main, ce spray à base d'eau thermale se dépose sur la peau pour l'apaiser immédiatement ! Régénérante, l'eau thermale agit comme un filtre de douceur pour lutter contre la chaleur et les agressions extérieures. A diffuser dès les premiers coups de chaud. **Spray Eau thermale, 50 ml ou 300 ml, Jonzac, à partir de 2,90€.**



#### 5. Une crème hydratante anti-UV

Avec sa texture fondante, cette crème protège le visage et l'hydrate instantanément. Ses actifs retiennent l'eau et préviennent la sécheresse cutanée. Enrichie en vitamine E et filtres solaires, elle protège des radicaux libres et des UV. **Crème hydratante protectrice visage, Ictyane SPF 15, 40ml, Ducray, 13,50€.**

#### 6. Un masque pour consoler

Rougeurs et picotements sur le visage ? Apaisez votre épiderme avec ce masque qui désaltère et hydrate. En dix minutes chrono, bénéficiez d'un véritable enveloppement végétal. La peau retrouve souplesse, fraîcheur et douceur. **Masque Crème Fraîche® de Beauté, 50 ml, Nuxe, 19,50€.**

## ÉTAPE 3

### L'APPLICATION D'UNE CRÈME HYDRATANTE

**Sur le visage.** Quel que soit votre type de peau, privilégiez des crèmes légères contenant un indice de protection pour se protéger du soleil. En effet, le masque de grossesse peut apparaître dès les premiers rayons printaniers. Optez donc pour une crème indice de protection (IP) 20 et gare à la tentation de lézarder ! **Sur le corps.** Une fois par jour appliquez une crème hydratante et faites-la pénétrer en effectuant des petits massages circulaires. **Le bonus ?** Ca soulage les jambes lourdes et active la circulation du sang. En prime, vous renforcerez l'élasticité de la peau pour éviter les vergetures. **Le bon mix ?** Ayez toujours deux crèmes pour le corps à portée de main : une pour les vergetures et une autre pour l'hydratation quotidienne. A appliquer en alternance.

#### 7. Un cocon de douceur

Ce baume cocooning associe des actifs d'origine naturelle pour hydrater la peau en profondeur. Céramides et glycérine retiennent l'eau à l'intérieur du derme tandis que l'huile de germe de blé, riche en acide gras et vitamines E, nourrit l'épiderme. Les peptides d'avocat et l'extrait apaisant de racines de réglisse restaurent son confort. **Hydratation extrême, Grossesse 9 mois, 75 ml, Mustela, 15,90€.**

#### 8. Une crème légère

Peau normales à mixtes, optez pour un soin quotidien à la texture fraîche et légère. Formulée à partir d'un extrait de plantules d'avoine Rhealba®, cette crème a des vertus apaisantes, adoucissantes et protectrices. A appliquer matin et soir sur le cou et le visage parfaitement nettoyés. **Hydralba, crème Hydratante Légère, 40 ml, A-Derma, 15,30€.**

#### 9. La crème de la crème

Cette crème fouettée gourmande et veloutée a été spécialement formulée pour permettre le massage du ventre de la future maman. Beurre de karité, huile de sésame et aloé vera, elle se compose d'actifs 100% bio qui nourrissent la peau étirée et restaurent son élasticité. Le rituel ? Faites fondre une noix de crème au creux des mains et appliquez-la sur votre ventre pour établir le contact avec bébé. **La Confidente, Crème fouettée pour rituel cocoon, Omum, le pot de 50 ml, 34,90€.**

#### 10. Spécial peaux extra-sèches

Cette crème haute tolérance hydrate et répare la peau grâce à sa concentration en glycérine, acides gras (Oméga 3 et 6) et huile végétale. Pratique, elle soulage immédiatement les sensations de démangeaisons et les irritations. Sans parfum, cette crème améliore l'état de la peau ultra-sèche et pénètre rapidement. **Crème hydratante corporelle anti-irritations, 200 ml, Cicabiafine, 14,70€.**





## JE SUIS EN BOUCLE SUR MA GROSSESSE !

*Ça y est, tout le monde le sait. Si c'est devenu votre principal sujet de conversation, sachez que la vie continue pour votre entourage. Apprivoiser son besoin d'en parler pour ménager les autres ? Explications.*

L'annonce d'une grossesse chamboule tout ! Pour la plupart des femmes qui tombent enceintes pour la première fois, cet épisode est vécu comme une véritable aventure dont elles sont le personnage central. Quoi de plus normal ? La grossesse entraîne de profonds changements psycho-socio-biologiques, une

redéfinition des priorités et la création d'un nouveau lien de filiation. De l'annonce de votre grossesse à l'évolution de votre corps, votre environnement évolue à vitesse grand V et il arrive que vous soyez un peu dépassée face aux nouvelles responsabilités qui se profilent. Il est donc naturel que vos préoccupations changent et que vos sujets de

conversation se recentrent sur votre nombril. Le « *je suis enceinte* » des premiers mois s'accompagnant généralement d'un descriptif détaillé de vos changements physiques et états d'âme associés... Aventure « extra » ordinaire, ce projet parental qui, s'affine au fil des mois, s'imisce peu à peu au cœur de vos relations sociales.

## L'HÉROÏNE, C'EST VOUS !

Petites attentions, questionnements, sourires bienveillants, félicitations... Vous suscitez l'intérêt et l'approbation. Et vous avez le droit d'en profiter ! De plus, votre noyau familial et amical se resserre chaleureusement et votre sensibilité, à fleur de peau, capte chacune de ces attentions. Petit à petit, un schéma inédit se met en place : cet agréable cocon pétri de bonnes intentions où il fait bon se lover. A votre insu, vous prenez donc l'habitude de monopoliser l'attention et d'être le centre des conversations. Et bien souvent vous ne vous en rendez pas compte. C'est normal ! La grossesse est vécue, pour la plupart des personnes extérieures, comme une expérience valorisante ; un état de complétude et une preuve de fertilité. Profiter de cette période positive pour recharger ses batteries et se sentir soutenue est primordial. Toutefois, si votre entourage est bien présent, sachez que la vie continue également pour eux. Alors ne les négligez pas.

## RÉCIPROCITÉ EXIGÉE

Vous avez le sentiment de vivre une expérience unique et souhaitez la partager constamment ? Vous avez raison. Mais ouvrez les yeux, des milliards de femmes sont tombées enceinte avant vous. Et s'il est normal que vos proches se réjouissent, la bienveillance qu'ils manifestent à votre égard ne doit pas être le pilier de vos relations. D'autant plus que la grossesse n'est que la première étape de ce changement de vie. Et sachez également que, si vous êtes la première à vous en réjouir, votre état peut susciter des envies et des jalousies chez certaines personnes,

selon leur histoire personnelle. Il est donc urgent de recentrer l'échange et d'alimenter la réciprocité dès maintenant au risque de faire le vide autour de vous ou d'en blesser certaines. Oui, vous allez être mère mais cette histoire VOUS concerne et vous devez rester l'amie, la confidente, la sœur ou la fille que vos proches connaissaient avant...

## DE L'EGO AU LEGO

A défaut de vous focaliser sur votre état, recentrez-vous sur la famille que vous allez bientôt former. Votre

“ S'IL EST NORMAL QUE VOS PROCHES SE RÉJOUISSENT, LEUR BIENVEILLANCE NE DOIT PAS ÊTRE LE PILIER DE VOS RELATIONS. ”

grossesse doit être l'aboutissement d'un projet de vie et non un moyen de combler un vide ou un déficit de l'image de soi. Ce qui arrive parfois sans que l'on veuille se l'avouer... Profitez de cette période de transition pour resserrer les liens de votre couple et élaborer des projets pour votre enfant. Comment allons-nous l'appeler ? Comment envisage-t-on son éducation ? Ainsi, le glissement s'opérera en douceur... Et l'expression du vécu narcissique « *Je suis enceinte* » évoluera vers sa formu-

lation constructive : « *J'attends un enfant* ». En acceptant votre état et les changements qui se profilent, vous pourrez ainsi vous projeter dans un futur commun avec papa, bébé et toute la famille ! L'occasion de réamorcer un véritable échange avec les personnes de votre entourage. Vous verrez qu'ils ont, eux aussi, des choses à raconter sur la maternité et de bons souvenirs à se remémorer.

## EN PARLER, OUI... MAIS À QUI ?

« *Il a bougé ce matin* », « *J'ai mal dormi* », « *J'ai mal au dos, donc je m'allonge une bonne partie de la journée* »... Si les petits détails du quotidien vous obsèdent et que vous éprouvez l'irrésistible envie d'en parler sans arrêt c'est parce que vous avez surtout besoin de vous sentir écoutée et comprise. Le but ? Obtenir l'approbation et savoir que les mille et un changements qui s'opèrent sont normaux. En revanche, si cette situation vous effraie, n'hésitez pas à en discuter avec un psychologue. En quelques séances, il vous permettra de vous libérer et de mieux vous approprier cette étape de votre vie. Enfin, à défaut de surfer sur les forums, anxigènes et parfois fouillis, rencontrez de futures mamans, blogueuses ou membres d'une association. Allez vers les autres pour échanger sur vos doutes et vos attentes.

# Déclaration de grossesse : mode d'emploi

*Votre grossesse est confirmée ?  
N'attendez plus pour effectuer un  
examen prénatal auprès de votre  
médecin. Le document délivré  
vous permettra de déclarer votre  
grossesse avant la fin du troisième  
mois. Suivez le guide.*



© Ammentorp - Fotolia.com

## Ma To Do List

### 1. Vous êtes enceinte !

Rendez-vous chez votre médecin pour un premier examen prénatal. A l'issue de la visite, celui-ci vous remettra un document en trois volets intitulé «Premier examen médical prénatal» également utile pour connaître votre date d'accouchement...

### 2. Qu'est-ce-que j'en fais ?

Le volet rose du document est à envoyer à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) et les deux volets bleus sont destinés à la Caisse d'Allocations familiales (CAF).

### 3. Pourquoi ?

Ces démarches administratives vous permettront à la fois d'être prise en charge par l'Assurance maladie mais aussi de bénéficier d'une éventuelle Prestation d'allocation du jeune enfant (PAJE), voir ci-contre.

## Mon timing avant la 14<sup>ème</sup> semaine

### • Je déclare ma grossesse à la CPAM

Le fameux volet rose à adresser à la CPAM est très important ! Il vous permettra de bénéficier de la prise en charge des examens prénataux obligatoires à 100% à l'exception des deux premières échographies qui sont remboursées à 70%. Inclus dans le « programme » : les 7 examens médicaux obligatoires, 8 séances de préparation à l'accouchement, la dernière échographie, le remboursement intégral de tous les examens médicaux dès le 1er jour du 6<sup>ème</sup> mois, les frais d'accouchement, les séances de rééducation périnéale, l'examen post-accouchement. Ne négligez pas cette étape !

### • Je déclare ma grossesse à la CAF

Les deux feuillets bleus destinés à votre CAF vous permettront, peut-être, d'accéder à la Prestation d'accueil du jeune enfant : PAJE. Cette prime à la naissance, dont le montant s'élève à 912,12 €, vous sera versée lors du 7<sup>ème</sup> mois de grossesse. Mais, attention, pour en bénéficier, il faut que vos ressources soient inférieures à un plafond défini par la CAF (Plus d'infos sur [www.caf.fr](http://www.caf.fr)). Un apport bienvenu pour vous aider à gérer les « petites » dépenses liées à l'arrivée de bébé. Ensuite ? Renseignez-vous sur l'« allocation de base » dont vous pouvez également être bénéficiaire à partir de sa naissance et ce, jusqu'aux 3 ans de votre enfant.

## Je déclare ma grossesse à mon employeur

La loi ne prévoit pas de date butoir pour annoncer sa grossesse à son employeur. Néanmoins, vous avez intérêt à le faire le plus rapidement possible afin de bénéficier de la protection légale. Pour cela, vous devez envoyer un courrier recommandé avec AR, auquel vous joindrez un certificat médical attestant de votre état et donnant la date présumée de l'accouchement. Vous pouvez également le remettre en main propre à votre employeur contre un récépissé.

# Comment je me rends à la maternité ?

*N'attendez pas les premiers signes pour  
préparer votre départ ! En duo ou en solo,  
élaborez votre plan de trajet pour partir  
accoucher en toute sérénité.*

## 17 minutes...

**C'est le temps moyen  
que mettent les femmes  
pour se rendre  
à la maternité le jour J\***

\* Selon la Direction de la recherche des  
études, de l'évaluation et des statistiques  
(Drees, données 2010).

## EN VOITURE

Bien sûr, pas question de prendre le volant ! En revanche, si votre conjoint ou vos proches sont disponibles, quelques précautions s'imposent.

**Ma check list.** Plusieurs semaines avant, faites réviser votre véhicule et veillez à ce qu'il y ait assez d'essence dans le réservoir. Gardez un double des clés à portée de main et préparez les sacs de maternité. Enfin, testez plusieurs trajets pour évaluer la distance de chacun.

**C'est parti !** Pas de panique. Si c'est votre premier enfant, sachez que vous avez un peu de temps devant vous. Dans tous les cas, le conducteur doit garder son calme, vous aider à vous installer confortablement en position allongée ou semi-allongée (mais toujours attachée) et rouler lentement pour ne pas accentuer les contractions.

## LES SOLUTIONS DE RECHANGE

Voisins, proches... Si le papa n'est pas là, optez pour l'ambulance ou le taxi. En revanche, certains taxis refusent de conduire les femmes sur le point d'accoucher à la maternité, renseignez-vous bien sur ce point.

**Ma check list.** Vérifiez la disponibilité des compagnies ambulancières et gardez leur numéro sous la main, prévenez vos proches ou un voisin et assurez-vous qu'ils seront disponibles à tout moment.

## J'APPELLE LES POMPIERS ?

Formés aux gestes de l'accouchement, ils vous assureront un transport sécurisé. En revanche, ils ne vous conduiront pas forcément à la maternité de votre choix. Tout dépend de la proximité des autres établissements et des conditions de l'accouchement.

## L'info plus

Les frais de transport à l'hôpital ou à la clinique en ambulance ou autres sont pris en charge par l'Assurance Maladie, sur prescription médicale. Ils sont remboursés à 100 % aux femmes enceintes à partir du sixième mois de grossesse et jusqu'à 12 jours après la date de l'accouchement.]

## C'est le moment

- J'ai des contractions utérines régulières et très rapprochées qui reviennent toutes les dix minutes environ.
- J'ai perdu le bouchon muqueux qui fermait le col de l'utérus.
- Son expulsion provoque des sécrétions épaisses teintées de sang.
- La poche des eaux s'est rompue et je perds du liquide.

# Jambes lourdes : comment les soulager ?

*Pesanteur, fourmillements, douleurs... Avant de passer par la case « bas de contention », voici quelques astuces de grand-mère pour soulager vos gambettes.*

## Pourquoi j'ai les jambes lourdes ?

La prise de poids et le bouleversement hormonal influent sur la circulation sanguine. Avec l'augmentation du volume sanguin, les veines se dilatent et des lourdeurs s'installent dans les membres inférieurs. En prime, les changements hormonaux favorisent la rétention d'eau. Les risques ? Crampes, fourmillements, varices et douleurs nocturnes. Au secours, mémé !

## Les bons conseils de Mémé

- ✓ Au bureau, dans votre lit ou sur le canapé, pensez à surélever vos jambes pour faire circuler le sang.
- ✓ Dans l'assiette, privilégiez les aliments drainants : artichauts, radis noir, fruits rouges, choux et limitez votre prise de poids.
- ✓ Glissez vos pieds dans une bassine d'eau froide, ajoutez-y une petite poignée de gros sel et appliquez ensuite un gel jambes légères ultra-frais.
- ✓ Évitez les bains trop chauds et terminez votre douche par un jet d'eau froide sur vos jambes tout en les massant.

## 3 astuces anti-pesanteur

### • On se bouge

Vous êtes sédentaire ? Mauvaise idée ! Rien de tel que la marche pour booster la circulation sanguine et optimiser le retour veineux. Même si les débuts demandent un peu de volonté, trente minutes de promenade chaque jour permettent de soulager les jambes. Côté chaussures, on troque ses talons aiguilles contre des modèles plats et confortables avec un talon de 3 cm maxi. **L'astuce +** : en été, le sable mou est le terrain idéal pour stimuler les mollets. A associer à quelques pas dans l'eau de mer, dynamisante et drainante.

### • On flotte

Si beaucoup d'activités sportives sont interdites et déconseillées pendant la grossesse, misez sur la natation ! Exit les effets de la pesanteur, la pression exercée par l'eau sur vos jambes stimule la circulation. Faites donc quelques brasses régulièrement, évitez les mouvements violents et relaxez-vous en milieu aquatique. Pratiquée dès le début de la grossesse, l'aquagym prénatale permet de soulager les lourdeurs et d'améliorer son maintien grâce à des mouvements doux et ciblés. **L'astuce +** : variez les exercices dans l'eau (étirements, longueurs sur le dos) afin d'en tirer le meilleur profit.

## 6 femmes sur 10

voient leurs varices apparaître pour la première fois pendant la grossesse\*

\* Source : Standsby G. Women, pregnancy and varicose veins. Lancet, 2000.

## Les bas de contention

Le risque de thrombose veineuse profonde est multiplié par cinq lors de la grossesse. Prenez les devants en portant collants ou bas de contention.

### On vous conseille :

La gamme de bas médical **Les Intemporelles Diaphane de Sigvaris**, classes 1, 2 et 3.

Disponible en chaussettes, bas auto-fixants, collant, collant confort, en 10 coloris. Texture semi-transparente pour mettre en valeur les jambes avec matière aérée et respirante et dentelle souple. **De 25,38€ à 45,68€ selon modèle.**

### • On teste

La pressothérapie, vous connaissez ? Cette méthode douce proposée en thalassothérapie ou en instituts de beauté consiste à décongestionner vos membres inférieurs. Allongée sur le dos, vous enflez une paire de bottes pneumatiques qui se gonflent et se dégonflent à basse pression pendant une vingtaine de minutes. Résultat ? Vos jambes sont soulagées et les œdèmes ont diminué.



## Quelle eau pour ma santé ?

Indispensable au bon développement du bébé, l'eau l'est tout autant pour la future maman. A condition de cibler ses bienfaits... On vous aide !

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (AFSA) recommande de consommer 300 ml d'eau par jour en plus de votre consommation quotidienne, soit environ 2 litres. C'est beaucoup ? Pas tant que ça si vous buvez de petites quantités régulièrement, sans attendre d'avoir soif. Pour stimuler votre consommation – et lutter contre la constipation et les infections urinaires –, variez les plaisirs. Ajoutez quelques gouttes de citron, optez pour des eaux gazeuses aromatisées (de préférence non sucrées) et privilégiez une alimentation riche en fruits et légumes (eau+fibres).

### Le saviez-vous ?

Pendant la grossesse, près d'un tiers de la prise de poids est liée à l'eau. En effet, le fœtus évolue dans un liquide amniotique composé d'eau à 98 % et le placenta, qui assure le transfert des nutriments nécessaires au futur bébé, contient 85% d'eau. C'est pourquoi l'augmentation des apports hydriques est une étape clé de la grossesse. D'autant plus que l'eau représentera 94% du poids corporel du bébé à la fin du premier trimestre et 75% à terme. Si cela coule de source pour certaines, il est indispensable de le répéter : hydratez-vous suffisamment tout au long de la journée !

### A chaque eau ses bienfaits

Riches en calcium ou en magnésium, certaines eaux minérales possèdent un intérêt nutritionnel. Ciblez-les



### L'eau du robinet : je peux ?

Contrairement aux idées reçues, l'eau du robinet ne présente aucun danger pour la future maman. Celle-ci est soumise à des tests stricts qui garantissent l'absence de polluants et de dangers pour la santé. Vous pouvez donc la consommer mais préférez-lui toutefois les eaux minérales, aux multiples bienfaits.

pour booster votre corps et répondre à vos besoins spécifiques. Les apports nutritionnels conseillés (ANC) sont augmentés de 100 mg/jour en calcium et 40 mg/jour en magnésium pendant le troisième trimestre de la grossesse. Le magnésium permet de lutter contre le stress et la fatigue. Le calcium, lui, favorise la construction d'un squelette solide pour votre bébé.

Pensez aussi à celles qui sont riches en fluor, elles participent à la protection bucco-dentaire. Bref, buvez sans modération !

## Au secours, j'ai mal à la tête !

Migraines ou maux de tête occasionnels, difficile de soulager la douleur quand on est enceinte ! Voici nos conseils pour troquer les comprimés contre des méthodes plus douces pour votre bébé.



© Pixland

### Mais d'où ça vient ?

Pendant le premier trimestre de la grossesse, le volume sanguin augmente et les hormones explosent ! Résultat : ces petites variations entraînent des maux de tête ou des migraines plus ou moins fortes et fréquentes, selon les prédispositions de chacune. Mais ça n'est pas tout ! La fatigue, le stress ou une raideur dans le cou, due à une mauvaise position assise, peuvent accentuer ou générer des maux de tête plus ou moins persistants. Ajoutez à cela un environnement bruyant, une surcharge de travail ou un repas copieux et vous aurez toutes les cartes en main pour détecter l'origine de vos maux... Mais attention, rhume et rhinite peuvent également en être la

cause. Si vous souffrez de manière récurrente, mieux vaut consulter votre médecin sans attendre.

### Comment je m'en débarrasse ?

Une aspirine et c'est réglé ? Interdiction. Malformations, saignements... Les anti-inflammatoires présentent des risques pour votre santé et celle de bébé ! Alors, pour calmer la douleur, optez plutôt pour un antalgique comme le paracétamol, sur les conseils de votre médecin. Mais il existe également des solutions côté médecines douces, notamment avec l'homéopathie. Un rendez-vous avec un homéopathe ou un naturopathe vous permettra de cibler l'utilisation de ces petites granules vendues en pharmacie. Quoiqu'il en soit, évitez l'automédication et demandez systématiquement conseil à un professionnel de la santé.

### Un environnement apaisant

Pour évacuer un mal de tête sans avoir recours aux médicaments, reposez-vous ! Allongée sur le dos dans l'obscurité, appliquez un linge mouillé et froid sur votre front. Vous pouvez aussi effectuer un automassage pour vous soulager. Comment ? Massez-vous les tempes ou la jointure des mâchoires en

faisant de petits cercles avec le bout de vos doigts. Idem pour la nuque et les trapèzes. Respirez profondément et essayez de chasser la douleur en vous relaxant. Une bonne nuit de sommeil, de l'exercice et des repas équilibrés ne pourront que vous aider.

“ LES ANTI-INFLAMMATOIRES PRÉSENTENT DES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ET CELLE DE BÉBÉ. ”

### Et si c'était une migraine ?

La migraine se caractérise par une douleur ciblée. Localisée près de l'œil ou sur un seul côté de la tête, une crise de migraine peut durer de plusieurs heures à quelques jours. En prime : pulsations, intolérance à la lumière et aux bruits... Si le mal persiste, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

# Un vêtement anti-ondes, ça existe ?

Accro au téléphone portable ? Renouvelez votre dressing ! Il existe des vêtements spécialement conçus pour protéger bébé des ondes électromagnétiques.

## VRAIMENT DANGEREUSES LES ONDES ?

Téléphones mobiles, smartphones, ordinateurs portables, tablettes numériques... Les ondes sont partout ! Le rapport BioInitiative 2012, publié en janvier, confirme leur danger, pointé du doigt par de nombreux organismes : la femme enceinte et le fœtus sont particulièrement vulnérables à ces rayonnements électromagnétiques (REM).

## Téléphoner et surfer : pas si anodin !

Si vous passez votre journée scotchée devant un écran, sachez que les ondes sont non seulement (potentiellement) cancérigènes pour vous mais qu'elles risquent aussi d'altérer le développement cérébral de votre bébé. Conséquence ? Malformations, fausses couches mais aussi risques accrus d'hyperactivité, d'autisme et problèmes d'apprentissage pour le futur enfant...

## Un petit test ?

Pour vérifier que « l'armure » fonctionne bien, notez le niveau de réception de votre mobile. Puis, enveloppez-le dans votre plaid Belly Armor (voir ci-dessus). Attendez une minute et faites-vous appeler. Pas de sonnerie ? Test approuvé.

## LE BON LOOK ? ZOOM SUR... Belly Armor, armure pour bébé et maman !

La marque propose une gamme de vêtements doublés avec un tissu protecteur RadiaShield®. Composée à 54% de fibres d'argent, cette doublure est aussi protectrice qu'une feuille d'aluminium de six centimètres d'épaisseur. Résultat ? Bébé est protégé des radiations à 99,9% lorsque vous téléphonez ou utilisez votre ordinateur.



Un plaid pour le bureau et la maison 100% coton, ce plaid douillet se transporte incognito dans un sac à main. Pratique pour protéger bébé des ondes de l'ordi, il s'installe sur le ventre lorsque vous êtes au bureau ou allongée sur le canapé. Existe en bleu ciel/gris, blanc/taupe, taupe/gris. 75X90 cm, 380g, 79€.



Un plaid chic Version haut de gamme, ce plaid façon velours ultra doux se compose d'un mélange de coton utilisé en micro-polaire. Existe en couleurs champagne/acqua, 75x90cm, 520g, 99€.



Un bandeau de grossesse confort Confortable avec sa coupe large, ce bandeau de grossesse soutient le ventre. Pratique : il s'ajuste facilement avec son design plissé et peut camoufler le haut de vos pantalons. Existe en blanc, chair, noir, rose, 69€.

# 4 faire-part pas ringards

Exit les faire-part classiques un peu cucu ! Attendez bébé en shoppant des modèles créatifs et personnalisés, en quelques clics.



## LE PLUS VINTAGE Dioton

Créé par un couple de graphistes passionnés, Dioton propose une centaine de jolis faire-part. Le style ? Retro, vintage, leur collection s'inspire de leurs chineries dans les marchés aux puces ou chez les bouquinistes. Impressions textiles, compositions florales et lettrages signent leurs créations colorées. Pack naissance : -10% à partir de 75 impressions + enveloppes + 35 cartes de remerciement. Faire-part : à partir de 11 € les 10 exemplaires. [www.dioton.fr](http://www.dioton.fr)

## LE PLUS HYPE Mon petit faire-part à l'américaine

Tout neuf, tout beau, ce site lancé par Inès, il y a seulement un an, revendique son côté US à 100% ! Sur le modèle des faire-part américains tendance, la créatrice décline ses cartes graphiques aux motifs colorés version naissance, mariage et aussi baptême et anniversaire. Ses sources d'inspiration ? Les blogs qu'elle décortique d'un œil avisé, son audace et les petits détails design made in USA. Environ : 254 € les 100 exemplaires. [www.monpetitfairepartalamericaine.fr](http://www.monpetitfairepartalamericaine.fr)



## LE PLUS RIGOLO Fifi Mandirac

Bienvenue dans l'univers coloré de Fifi Mandirac ! Ludiques et créatifs, ses faire-part font office de véritables petits cadeaux pour annoncer, en fanfare, l'arrivée de bébé ! Badge en métal nounours mais aussi mètre ruban en papier, carte dictionnaire ou jeu de cartes avec les lettres de l'alphabet... Aux choix, 2 forfaits en plus du catalogue. Le « forfait personnalisation » : personnalisez un faire-part du catalogue avec des formes, enveloppes et motifs (50 à 100 €). Et le forfait « sur-mesure » (250 €). Faire-part badge nounours : 3,80 € l'unité. [www.fifimandirac.com](http://www.fifimandirac.com)

## LE PLUS CRÉA Camille Chincholle

Poétiques et délicats, les faire-part de Camille sont de véritables petites œuvres d'art dignes d'être encadrées ! Motifs Liberty, personnages, animaux et forêts magiques se côtoient sur ses créations personnalisées. Graphiste et illustratrice, la créatrice s'adapte à votre demande. Le résultat ? Un fichier haute-définition que vous pourrez, au choix, faire imprimer vous-même ou envoyer par mail. Ses tarifs : de 99 € à 150 € en fonction de la demande. <http://camillechincholle.blogspot.fr/>



## 3 CONSEILS

1. PROFITEZ de vos dernières semaines de grossesse pour penser à votre faire-part ! Celui-ci s'envoie en général le mois suivant l'arrivée de bébé...
2. QUI EST-IL ? Son prénom, sa date de naissance et parfois son poids et sa taille sont ici mentionnés.
3. OSEZ ! Faites-vous plaisir, laissez votre plume s'exprimer...



## Saint-Malo, les pieds dans l'eau

### Et aussi...

*Prenez le large, offrez-vous une échappée malouine ! Entre deux baignades, partez à l'assaut de la Cité Corsaire ; ses ruelles gourmandes et ses thermes marins.*

#### Une visite à tartiner

Fins gourmets, ne manquez pas la visite de la maison du Beurre ! Cette crèmerie propose 7 déclinaisons gourmandes du célèbre beurre Bordier, le chouchou des restaurants étoilés. Au choix : beurre au piment d'Espelette, à l'huile d'olive citronnée, au yuzu, aux trois algues... La dégustation se poursuit par la visite du musée pour appréhender tous les secrets de la fabrication du beurre.

**La maison du Beurre,**  
9, rue Orme, 02 99 40 88 79,  
[www.lebeurrebordier.com](http://www.lebeurrebordier.com)

détendre en attendant bébé. A noter : visite médicale obligatoire sur place.  
**Les thermes marins de Saint-Malo,**  
02 99 40 75 00,  
[www.thalassotherapie.com](http://www.thalassotherapie.com)



#### Un thé gourmand

Succombez au charme boisé de ce salon de thé ! Rayon pâtisserie, on teste : le soufflé framboise à la crème chiboust. A savourer avec un thé Pleine Lune parfumé aux amandes avec une pointe d'agrumes, parmi les 62 références de thés Mariage Frères de la boutique.

**A partir de 5,90 € la part de gâteau. Bergamote, 3, place Jean de Châtillon, 02 99 40 28 14**

#### • SE LOGER

**Hôtel San Pedro.** A quelques mètres de la plage Bon Secours, un nid douillet intra muros et son savoureux petit-déj' maison. Accueil ultra-chaleureux. Chambre double avec vue sur mer à partir de 77 €.

1, rue Sainte Anne, 02 99 40 88 57,  
[www.sanpedro-hotel.com](http://www.sanpedro-hotel.com)

#### • DÎNER

**Le Corps de Garde.** Crêpes et galettes à volonté ! Incontournable au coucher du soleil. Service continu de 12h à 22h.  
3, montée Notre-Dame,  
02 99 40 91 46

#### • DÉCOUVRIR

Du 18 au 20 mai. Etonnants voyageurs. 24<sup>ème</sup> édition du Festival International du livre et du film. Le rendez-vous littéraire des écrivains voyageurs de Saint-Malo.  
[www.etonnants-voyageurs.com](http://www.etonnants-voyageurs.com)

#### Une balade en mer

D'avril à octobre, des bus de mer relient Saint-Malo à Dinard. En dix minutes chrono, traversez l'estuaire et faites un tour au marché ! Il a lieu tous les samedis de 8h à 13h, place Crolard. Compagnie Corsaire.  
**0825 138 100 - [www.ot-dinard.com](http://www.ot-dinard.com)**