

Future  
maman

# Rester femme pendant sa grossesse

La grossesse est un véritable bouleversement pour une femme. Le corps se transforme, le regard des autres devient différent, et l'on sait que l'on va bientôt changer de statut pour devenir une maman. Et parfois, paradoxalement, on en oublie sa féminité pendant ces 9 mois. Voici ces conseils pour gérer ce passage sans perdre son identité.

## Prenez soin de votre corps

Alors que votre corps change, il est plus que jamais nécessaire de s'en occuper, pour se le réapproprier. Massages aux huiles essentielles, aromathérapie, bains relaxants... n'hésitez pas à prendre du temps pour vous et à vous faire dorloter. Il existe d'ailleurs de nombreux soins pour le corps adaptés à la grossesse.

## Restez une femme active

Bien sûr, votre état demande quelques précautions, mais il ne faut pas pour autant ne plus s'investir dans aucune activité. Au contraire, garder la forme est essentiel pour rester bien dans son corps et dans sa tête, mais également pour se préparer à l'accouchement. Pas question de lâcher les copines du club de gym. Mais demandez conseil à votre médecin pour ne pas trop en faire non plus.



## La garde-robe qu'il vous faut

La grossesse n'est pas synonyme de t-shirts longs et de robes informelles, au contraire ! De plus en plus de boutiques s'intéressent aux femmes enceintes et proposent des robes cintrées, avec des couleurs pastel ou des imprimés multicolores. A vous de choisir selon votre style

et faites-vous plaisir.

## Protégez votre peau

Certes, comme toutes les mamans, vous redoutez les vergetures disgracieuses. Sachez que le meilleur traitement est la prévention, avec l'application d'une crème anti-vergetures sur le ventre dès les premières semaines de grossesse. Massez également les seins avec une crème nourrissante, pour les préparer à la prise de volume. Et contre le dessèchement de la peau, très fréquent, misez sur des soins hydratants doux.

## Gardez la ligne

Justement pour garder sa féminité et arborer ses rondeurs, il s'agit de ne pas prendre trop de poids pendant sa grossesse. La clé est de manger varié et équilibré, en insistant sur les fruits et légumes. Et si vous avez l'impression de prendre trop de poids, pas de régime sauvage, au risque de priver bébé de choses essentielles, parlez-en plutôt à votre médecin.

## N'oubliez pas le papa !

La première personne qui apprécie votre féminité, c'est votre compagnon ! N'oubliez pas son existence pour vous consacrer à votre ventre qui s'arrondit. Sachez rester désirable, romantique et amoureuse... en un mot rester femme !

## ENTRÉE

### Salade de courgettes et d'aubergines à l'orientale



#### Pour 4 personnes :

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin en graines (sinon, en poudre, limitez la quantité à 1/2 cuillère à café)
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche ciselée
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche ciselée
- le jus d'un citron

#### Préparation :

- 1/ Détaillez les courgettes et les aubergines en gros cubes, faites-les cuire à la vapeur avec les gousses d'ail. Dès que les légumes sont tendres (il faut environ 10 minutes), retirez-les du cuit-vapeur. Il est possible que les courgettes cuisent un peu plus longtemps que les aubergines.
- 2/ Pendant ce temps, faites revenir l'oignon en rondelles dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, à petit feu, en veillant à ne pas le laisser doré. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre (5 minutes environ). Egouttez sur un papier absorbant pour enlever l'excédent de gras. Mélangez l'oignon aux aubergines et aux courgettes.
- 3/ Préparez la sauce : écrasez les gousses d'ail, ajoutez le jus de citron, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, la menthe et la coriandre ciselées, les graines de cumin. Fouettez pour bien émulsionner la sauce.
- 4/ Versez la sauce sur les légumes, mélangez soigneusement.

**Pour finir :** On peut servir cette salade tiède ou bien fraîche selon la saison. Si on les prépare à l'avance, les légumes seront imprégnés des saveurs de la sauce et auront encore plus de goût !

## LE DESSERT

### Gâteau aux poires et épices



Pour 6 personnes,  
préparation : 30 min, cuisson : 50 min

Poires : 4 fermes, œufs : 5, beurre : 130 gr, sucre en poudre : 230 g, farine : 100 g, levure chimique : 1 sachet, citron : 1, mélange 4-épices : 1 c. à café, cannelle en poudre : 1 c. à café, eau de fleur d'oranger : 1 c. à soupe, sel : 1 pincée

Pelez les poires et découpez-les en lamelles. Arrosez-les avec le jus du citron. Mettez 100 g de sucre dans une casserole. Ajoutez 1/2 verre d'eau. Laissez fondre le sucre sur feu doux, puis augmentez le feu jusqu'à coloration. Dès que le caramel est prêt, versez-le dans un moule à manqué et répartissez sur toutes les parois du moule. Déposez les lamelles de poires sur le caramel et laissez en attente. Versez le reste de sucre en poudre dans une jatte. Ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez avec une cuiller en bois jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faire fondre le beurre et ajoutez-le à la préparation. Ajoutez ensuite la farine, la levure et les épices. Mélangez bien. Ajoutez une pincée de sel aux blancs d'œufs et montez-les en neige ferme. Incorporez-les à la préparation précédente. Préchauffez le four à 120°C. Versez la préparation dans le moule à manqué et enfouissez pour environ 50 min. Démoulez le gâteau dès la sortie du four. Mélangez l'eau de fleur d'oranger avec 1/2 verre d'eau et imbibe le gâteau encore chaud. Laissez refroidir à température ambiante avant de servir.

## Remède de GRAND-MÈRE

### Rajeunir ses mains

Je ne m'essuie pas

les mains après...

Avoir étalé un masque de beauté sur mon visage ou mon corps. Je leur en fait profiter. Ainsi pas de gaspillage et mes mains restent jeunes !

### Remède contre l'acné

et les points noirs

Pour enlever :

L'acné sur le visage/dos : faites bouillir dans 1/4 d'eau 30g de baies de genévrier (10 min). Appliquez matin et soir pendant 1 mois ; pour les points noirs/les épaules : mettez du jus de citron sur un coton et tamponnez-les avec celui-ci matin et soir jusqu'à leur disparition.

### RHUMATISMES ET AFFECTIONS

Le bain aux plantes :

Faites une décoction de 250 gr de baies de genévrier dans 2 litres d'eau minérale bouillante. Laissez infuser pendant 30 minutes, puis ajoutez-la à l'eau de votre bain.

### Un masque anti peau

grasse

Mélangez 2 cuillères à soupe de miel, le jus de citron ainsi qu'une cuillère à café d'argile verte en poudre.

## BEAUTE

# La diététique de la peau

Les aliments riches en sélénium, en bêta-carotène, en vitamine E protègent notre épiderme en luttant contre les radicaux libres. Intégrés dans votre alimentation ou consommés sous forme de gélules, ils vous donnent une belle peau toute l'année.

### Les nutriments et vitamines à la rescousse des peaux fatiguées

**Les bienfaits du sélénium :** C'est un oligo-élément qu'on trouve dans la viande, les fruits de mer, les légumes, le fromage et tous les aliments riches en protéines. Le sélénium protège des coups de soleil, facilite le bronzage et ralentit le vieillissement cutané en agissant contre les radicaux libres. Il faut en consommer beaucoup pour que son action soit véritablement efficace (l'équivalent de 200 g de légumes verts par jour). La plupart des adultes en sont carencés et particulièrement les fumeurs, car la nicotine active l'action des cellules, qui ont besoin de davantage de sélénium pour fonctionner.

**Le bêta-carotène :** Les caroténoïdes sont des pigments naturels présents dans les fruits et légumes. Dopeur de mélanine et antiradicaux libres, ils stimulent l'immunité et contri-

buent au renouvellement des cellules. Le bêta-carotène s'oppose à la formation de la collagénase, enzyme destructrice des structures de la peau. C'est un précurseur de la vitamine A (rétinol). Les carottes, les épinards, les abricots et les pamplemousses en sont riches.

**La vitamine A :** Elle est absorbée par les lipides, elle est liposoluble. Elle prévient les cancers cutanés, favorise la cicatrisation et aide au renouvellement des cellules de la peau. On la trouve dans tous les tissus animaux sous la forme de rétinol.

**La vitamine C :** Elle est bénéfique dans le traitement préventif du vieillissement cutané. Principalement contenue dans les légumes et les fruits, elle est présente en grande quantité dans les épinards, les choux de Bruxelles, le chou, les oranges, les citrons, le pamplemousse, les tomates et les pêches.

**La vitamine E :** Elle prévient le vieillissement cellulaire en améliorant la tolérance de la peau au soleil. Elle a un rôle anti-âge complet et agit en synergie avec le sélénium et la vitamine C pour prévenir la dégradation des acides gras essentiels. Elle est présente dans les noix, les germes de céréales, les légumes verts, le jaune d'œuf et le beurre.