

Vergetures : les cicatrices de la grossesse

De tous les problèmes bénins de la grossesse, les vergetures sont peut-être celui qui préoccupe le plus les femmes enceintes. Leur prévention nécessite une attention quotidienne tout au long de la grossesse et quand elles surviennent, il est trop tard car elles subsisteront après la grossesse.

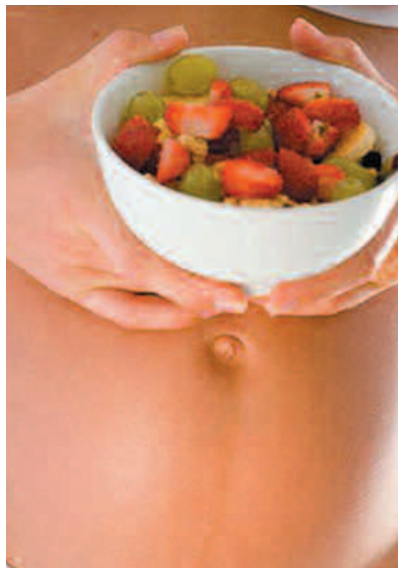
Une peau pas si élastique que ça !



Une distension trop rapide de la peau, telle qu'on peut la voir lors d'une prise de poids rapide ou d'une grossesse, provoque une rupture des fibres élastiques et du collagène des couches profondes du derme. Il s'agit d'un phénomène purement mécanique. C'est donc logiquement, et surtout au troisième trimestre, qu'elles apparaissent lorsque la distension est la plus importante. De la même façon, elles touchent surtout l'abdomen, les flancs, les seins et le haut des cuisses. Cette rupture est par ailleurs irréversible et laisse une cicatrice blanche nacrée qui persiste après la grossesse, même si on retrouve son poids d'origine. Les peaux jeunes, ainsi que les peaux blanches et lisses, semblent y être plus sensibles.

Quelques conseils de prévention

Tout d'abord, il faut limiter la prise de poids autour des chiffres conseillés par le gynécologue ou la sage-femme (il ne s'agit pas d'être sous-alimentée, ce qui serait dangereux pour le bébé).



Photos : DR

Ensuite, il est conseillé de faire des massages cutanés quotidiens des zones à risque en faisant des mouvements circulaires avec une crème grasse ou des huiles végétales comme l'huile d'amande douce ou d'avocat. Un gommage une fois par semaine assure une meilleure pénétration du produit. Par ailleurs, le massage en lui-même est bénéfique, car il stimule la circulation cutanée.

Tarte au citron



1 pâte sablée précuite légèrement à blanc (ne pas trop la faire brunir car la tarte repassera au four pour la cuisson de la crème au citron), 5 œufs, 25 cl de jus de citron, 1 tasse de sucre, 125 ml de crème liquide

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Mélangez dans un grand saladier tous les ingrédients de la crème au citron : les œufs avec le sucre, puis le jus de citron et enfin la crème liquide. Battez bien le tout afin que le mélange soit parfaitement homogène. Versez la crème au citron sur le fond de pâte précuite. Enfourez le tout, pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que la crème au citron soit juste prise. Petit conseil : ne la cuisez pas trop, elle perdrait tout son crémeux et sa texture qui doit être fondante et onctueuse. Laissez refroidir votre tarte au citron, puis placez-la au frais plusieurs heures avant dégustation.

Le vrai-faux sur les régimes

Velouté de maïs pimenté

1 oignon, 1 poivron rouge, 1 c. à s. d'huile, 400 g de maïs (en boîte), 1 c. à c. de paprika, 1 cube de bouillon, 4 à 6 gouttes de tabasco, sel et poivre



Pelez et émincez l'oignon. Lavez le poivron, enlevez les pépins et la membrane blanche puis coupez-le en lamelles. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et le poivron avec l'huile 2 à 3 minutes. Ajoutez le maïs et le cube de bouillon émietté. Couvrez d'eau à hauteur et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 15 minutes à couvert. Egouttez les légumes à l'aide d'un écumoire et mixez-les finement avec le paprika et le tabasco. Ajoutez un peu de bouillon de cuisson pour obtenir une texture de velouté. Salez, poivrez, c'est prêt !



Il faut supprimer les féculents quand on veut maigrir

Faux : Ces aliments qui calment bien la faim et qui ne renferment pas de graisses ont au contraire toute leur place dans un régime minceur... À condition, bien sûr, d'en contrôler les portions ! Quand on veut perdre du poids, on peut donc continuer à manger du pain, du riz, des pâtes ou des pommes de terre, mais pas tous à la fois, et évidemment en limitant les quantités consommées.

Dans un régime amaigrissant, on supprime toutes les graisses

Faux : Il faut au contraire en maintenir une quantité minimale — l'équivalent de 10 g d'huile

végétale et de 5 à 10 g de graisses lactiques —, parce qu'elles apportent des acides gras essentiels et des vitamines liposolubles.

Il faut faire au moins 4 repas par jour quand on suit un régime amaigrissant

Faux : Ce n'est pas obligatoire. En effet, contrairement à ce que l'on a cru longtemps, il ne semble pas que la perte de poids soit plus rapide quand l'alimentation est répartie en de nombreux repas (4 ou 5 repas par jour, voire plus). Mais si l'on ne fait que 1 repas ou 2 dans la journée, on maigrit moins efficacement. Conclusion : au moins 3 repas, c'est cela le plus important.

La télé fait grossir

Vrai : C'est exact, mais indirectement, bien sûr ! Parce que, très souvent, on grignote en la regardant... et parce que pendant ce temps-là, on ne se dépense pas physiquement.

La pomme est un bon coupe-faim

Vrai : Son apport calorique est modéré (49 calories aux 100 g), et grâce à sa richesse en fibres, elle assure une bonne satiété. Mais attention : une belle pomme pèse au moins 200 g et apporte donc près de 100 calories ! Il faut en tenir compte dans le total énergétique de la journée.

Boire du lait pour maigrir ?

Les laitages (lait, yaourts, fromages...) contiennent notamment le calcium, indispensable pour former des os de bonne qualité pendant l'enfance et pour les conserver solides le plus longtemps possible. Figurez-vous qu'il est recommandé d'en consommer... tous les jours, si, si : le lait n'est pas gras ! Le lait entier (que presque tout le monde a d'ailleurs abandonné aujourd'hui au profit du 1/2 écrémé) ne contient que 3% de lipides. Ce n'est donc pas lui qui fait exploser l'aiguille de la balance...

Trucs et astuces

* Pour dégraisser un récipient très gras, utilisez du marc de café.

* Les objets en pyrex garderont ou retrouveront leur brillant si vous les mettez à bouillir de temps à autre dans une solution d'eau vinaigrée.

* Pour faire briller un évier en aluminium : frotter avec un chiffon imbibé de vinaigre. Brillance garantie !

* Le fromage à pâte molle se coupe en général assez difficilement. Vous l'empêcherez de coller au couteau si, avant l'emploi, vous frottez légèrement celui-ci avec de l'huile.