Enceinte et belle

Photos : DR

Enceinte, vous êtes rayonnante !
Mais quelques petits soucis peuvent parfois ternir cette beauté qui émane de vous. Comment soigner votre peau mise à rude épreuve par l'apparition de vos rondeurs ?
Peut-on éviter les jambes lourdes, les vergetures et autres petits désagréments ? Suivez le guide !

Les modifications de la peau pendant la grossesse

Durant la grossesse, la peau de la maman peut être mise à rude épreuve. Du masque de grossesse aux vergetures, découvrez les petits maux de la peau de la femme enceinte.

Le masque de grossesse

Il s'agit d'une pigmentation prédominant sur le front, les joues, le nez et la lèvre supérieure, les tempes et les pommettes. Cette pigmentation est due à l'imprégnation hormonale de la grossesse. Elle prédomine chez les brunes et certaines femmes prédisposées. Le seul traitement est de se protéger du soleil (écran total, chapeau…) pendant la grossesse et après l'accouchement, car celui-ci favorise l'apparition du masque. Il diminue en deux à trois mois après la naissance, un traitement dermatologique peut aider.

Les vergetures

Il s'agit de petites déchirures du tissu situé sous la peau, quand il est trop distendu sous l'effet de la prise de poids et de l'imprégnation hormonale. Les vergetures apparaissent au niveau de l'abdomen, des cuisses, des fesses et des seins. L'apparition des vergetures est due principalement à la venqualité de la peau et à sa teneur en collagène et élastine, et elles apparaissent le plus souvent lors de la première grossesse. Elles diminueront spontanément trois ou quatre mois après l'accouchement sans totalement disparaître. Certains produits sont utilisés à titre préventif, mais ces crèmes sont peu efficaces et il n'y a pas de traitement miracle.

Pigmentation des seins et de l'abdomen

Les tubercules de Montgomery sont des glandes sébacées situées autour des mamelons des seins. Ces glandes forment de petites surélévations de la peau (papules) sombres et arrondies. Ils apparaissent ou augmentent de volume lors de la grossesse. Les aréoles des seins sont plus pigmentées pendant la grossesse, de même que la ligne centrale qui va du nombril au pubis (ligne blanche).

Nouilles chinoises sautées aux petits légumes

1 courgette, 2 carottes, 2 oignons, 2 à 3 paquets de nouilles chinoises, 4 c. à s. de sauce soja (ou plus), poivre, piment (facultatif), reste de blanc de poulet ou 2 œufs battus

Emincer les légumes et les oignons. Faire cuire les nouilles chinoises dans de l'eau bouillantes mais elles doivent rester un peu croquantes sinon à la fin du plat elles seront trop cuites. Faire chauffer de l'huile dans une poêle anti-adhésive.
Lorsqu'elle est très chaude faire revenir les oignons et les carottes une à deux minutes. Ajouter le blanc de poulet, les courgettes et faire revenir deux à trois minutes. Ajouter les nouilles. Faire sauter. Ajouter la sauce soja, oivrer, pimenter. Il n'est pas nécessaire de saler. C'est prêt. Si vous voulez le faire avec les œufs, rajouter deux œufs battus à la fin de la recette et attendez qu'ils cuisent en remuant avec des baguettes.

On est au top entre 14h et 15h

Ben non ! Juste après le déjeuner, la concentration et la disponibilité intellectuelle ne sont pas vraiment au top. En revanche, à 15h, c'est reparti !
Avec une remontée de la glycémie, des hormones de la vigilance et de la température, nous connaissons une nouvelle phase d'efficacité optimale. Le moment idéal pour abattre une tonne de travail… sans oublier de faire une pause toutes les 90 minutes.

Tarte aux pommes et amandes

Cuisson 35 min.
Pour la pâte : 250 g de farine, 125 g de beurre + 15 g, 1 œuf, 125 g de sucre en poudre, 1 pincée de sel.
Pour la garniture : 1,2 kg de pommes, 2 œufs, 200 g de crème, 1 c. à soupe de cannelle, 80 g d'amandes effilées, 120 g de sucre en poudre

Préparez la pâte : mettez la farine, le beurre en parcelles, l'œuf, le sucre en poudre et 1 pincée de sel dans le bol du robot-mixeur. Actionnez l'appareil. Amalgamez la pâte obtenue en formant une boule. Laissez-la reposer 30 min au réfrigérateur. Etalez-la alors en un grand rectangle. Posez-le sur la plaque du four beurrée. Préchauffez le four (180°C). A l'aide d'un vide-pomme, ôtez le cœur et les pépins des pommes. Pelez et coupez-les en lamelles un peu épaisses. Rangez-les sur la pâte en les faisant légèrement se chevaucher. Saupoudrez de 80 g de sucre. Enfournez. Laissez cuire 15 min. Entre-temps, mélangez les 2 œufs, la crème, la cannelle et le reste de sucre. Incorporez les amandes effilées. Versez cette préparation sur la tarte mi-cuite. Réenfournez. Poursuivez la cuisson 20 min. servez tiède. Accompagnez soit de crème fouettée, soit d'une glace à la vanille.

Idées reçues sur le sucre

Le miel est moins énergétique que le sucre

VRAI : Comme il contient de l'eau, il apporte moins de glucides (75 g aux 100 g) que le saccharose qui, lui, ne contient presque pas d'eau (et apporte donc 99,5 g de glucides aux 100 g). De plus, le miel a un pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre, grâce à la présence du fructose : on en consomme donc moins.

Le sucre roux est meilleur pour la santé que le sucre blanc

FAUX : Le sucre roux doit sa couleur à des impuretés qui n'ont aucun intérêt nutritionnel réel.

La mention sans sucre signifie sans sucre du tout

FAUX : Cette mention indique que le produit ne contient pas de saccharose qui est cariogène. En revanche, il peut y avoir d'autres glucides parfois aussi énergétiques.

Les édulcorants font maigrir

FAUX : Remplacer le sucre par un édulcorant ne fait pas maigrir en soi, mais cela peut y contribuer dans le cadre d'un régime amaigrissant sérieux associé à une activité physique quotidienne.

On doit manger le moins de féculents possible car ils font grossir

FAUX : Il est vrai que les féculents sont riches en glucides, mais il est nécessaire d'en consommer tous les jours car ils nous apportent de l'énergie, ainsi que des fibres, des vitamines et des minéraux. C'est le sucre de table (saccharose) dont on doit diminuer la consommation.

Au bureau, c'est dans les toilettes qu'on trouve le plus de microbes

Faux.
Votre clavier d'ordinateur et votre souris, que vous manipulez sans forcément penser à vous laver les mains, peuvent porter un nombre de germes 400 fois supérieur à ceux que l'on rencontre sur la cuvette des toilettes !

Rhume et toux : le sirop au thym

Comment préparer un sirop contre le rhume et la toux ?
Découvrez toutes les étapes pour préparer un sirop contre le rhume et la toux. Ce remède de grand-mère efficace et naturel va lutter contre les affections des voies respiratoires. Le thym est un expectorant, il calme la toux et dégage les bronches.

Remède de grand-mère
Versez l'eau dans une casserole.

Ajoutez-y le thym et faites chauffer sur feu doux. Laissez l'eau frémir jusqu'à ce que le mélange ait réduit de moitié. Filtrez et ajoutez le miel à la décoction. Mélangez.

Prenez 1 c. à café de ce sirop maison toutes les trois heures.

Ingrédients
60 g de thym (frais de préférence)
300 g de miel
1 litre d'eau

Équipement
Ce sirop maison se conserve 3 semaines au réfrigérateur.
Le sirop au thym n'est pas recommandé aux enfants, aux femmes enceintes et/ou allaitantes.