

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 ?

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 qualité 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).

Croquettes de poisson au paprika



400 g de filet de poisson sans arêtes (congelé), 1 œuf, 30 cl de lait, 40 g de pain dur, chapelure, 1 bouquet de persil, 2 pincées de paprika, sel et poivre, 3 c. à soupe d'huile

Mouillez le pain dur avec le lait jusqu'à ce qu'il devienne mou. Enlevez ensuite l'excédent de lait. Mixez le poisson avec l'œuf, ajoutez le pain, le

persil et le paprika puis salez et poivrez. Façonnez 12 boulettes avec la préparation, aplatissez-les et roulez-les dans la chapelure. Placez-les au réfrigérateur pendant 30 minutes. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les croquettes pendant 6 minutes en les retournant régulièrement. Pour finir... Servez bien chaud accompagné d'un mélange de salade.

Crêpes à l'eau de rose

Ingédients pour 24 crêpes : 20 cl de crème fraîche liquide, 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau de rose, 1 cuillerée à soupe d'huile, 30 cl de lait, 250 g de farine, 1/2 cuillerée à café de sel, 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre, 3 œufs, sucre glace



Repos : 1 heure

Verser la crème dans un petit saladier, ajouter l'eau de rose et l'huile, puis fouetter juste pour émulsionner (la matière grasse fixant ainsi l'arôme d'eau de rose), compléter avec le lait et délayer. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et le sucre, puis creuser un puits. Y casser les œufs. Travailler peu à peu en délayant avec le mélange à l'eau de rose versé en minces filets, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et fluide (si la pâte est trop épaisse, ajouter un demi-verre d'eau). Laisser reposer 1 heure.

Préparer les crêpes : Faire chauffer la poêle, la graisser (par exemple avec une demi-pomme de terre épluchée, piquée au bout d'une fourchette côté rond et trempée dans l'huile), puis verser une petite louche de pâte. Incliner la poêle dans tous les sens pour que la pâte puisse bien se répartir. Faire cuire 1 minute environ sur la première face, jusqu'à ce que de petites cloques se soulèvent, puis retourner la crêpe et laisser cuire 30 secondes à peine sur la deuxième face. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte, sans oublier de graisser la poêle à chaque fois. Disposer les crêpes au fur et à mesure sur un plat de service en les pliant en éventails, de manière à former un bouquet. Les saupoudrer de sucre glace. Servir les crêpes tièdes ou froides.

Note : Pour accentuer le parfum de rose, vous pouvez saupoudrer les crêpes de sucre à la rose. Pour ce faire, mettre quelques jours à l'avance des boutons de rose séchés dans un bocal de sucre en poudre.

Beauté

Ces petits «trucs» de grands-mères

Dites, nos grands-mères, comment faisaient-elles à l'époque ? Vous avez du temps et un frigo bien plein ? Essayez des secrets de beauté ancestraux, qui ont du bon...

C'est fou ce que l'on arrive à faire avec un jaune d'œuf, du chocolat ou de l'huile d'olive.

- Faites peau douce !



Battez un jaune d'œuf (propriété hydratante), une noisette de levure de bière (vitamine B) et quelques gouttes d'huile d'amande

(adoucissante) douce. Etalez et laissez reposer 20 minutes.

- Coup d'éclat au chocolat. Faites fondre six carrés de chocolat noir — 80% cacao — et ajoutez, hors du feu, quelques gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger. Etalez le chocolat tiède et laissez reposer cinq minutes. Vitamines A et D antioxydantes et émollientes...

- Effacez vos pattes d'oie ? Répartissez autour des yeux la pulpe d'une vingtaine de fraises (vitamines A, B, C et minéraux qui ont pour effet de resserrer les fibres tissulaires) pendant 20 minutes. Rincez à l'eau.

- Ventre plat à l'huile d'olive. Pour le ventre qui

ASTUCES

Un réfrigérateur sans odeurs



Il est un moyen bien simple de combattre les mauvaises odeurs qui parfois s'incrustent dans votre réfrigérateur: un petit récipient rempli de lait a raison de toutes les mauvaises odeurs.

Pour faire briller un évier en aluminium

Le frotter avec un chiffon imbibé de vinaigre. Brillance garantie

Nettoyer le congélateur

Pour nettoyer l'intérieur du congélateur qui aura au préalable été arrêté et dégivré, utilisez des cristaux de soude dissous dans de l'eau chaude. Ce procédé nettoie sans laisser d'odeur.

Pour séparer des verres qui collent mis l'un dans l'autre

Verser de l'eau froide dans celui placé au-dessus à l'intérieur et plongez l'autre dans de l'eau chaude.

Pour rendre leur transparence à des verres tachés de calcaire



Plongez-les environ une demi-heure dans de l'eau froide vinaigrée (4/5 d'eau, 1/5 de vinaigre) à laquelle vous ajoutez une pomme de terre crue coupée en petits morceaux.

gonfle, rien de telle qu'une cuillerée à café d'huile d'olive vierge suivie d'un grand verre d'eau fraîche. L'huile d'olive en effet relâche et ramollit les tissus enflammés... et purge l'ensemble de l'organisme.

