GUIDE CONSEILS CLARINS

Jacques & Olivier Courtin-Clarins

Donner la vie en beauté

L'avis des spécialistes

Des instants de grande plénitude

La grossesse, l'accouchement et l'allaitement sont des instants de grande plénitude, de sérénité, de joie. Moment opportun que choisit ce livre pour prodiguer de judicieux conseils de soins corporels, tout en n'oubliant pas l'information sur la gymnastique rééducative, en particulier du périnée, prévenant les incontinences et protégeant l'harmonie et la qualité de votre vie de couple.

Docteur François Rudich

GYNÉCOLOGUE OBSTÉTRICIEN

Savoir s'aimer pour aimer l'autre

Depuis des millénaires, les sages-femmes accompagnent les femmes du début de la grossesse à l'après-accouchement. De compétences médicales spécialisées, nous pérennisons également une transmission irremplaçable de femme à femme : préparer son corps et son esprit au passage qu'est l'accouchement, rester confortable dans un corps qui change, retrouver tout son tonus. Savoir s'aimer pour aimer l'autre. L'acceptation consciente de ces moments de vie extraordinaires est notre principale raison d'être auprès des femmes ; c'est en ce sens que nous avons participé avec plaisir aux conseils de ce guide visant au bien-être, au confort et à l'esthétique.

Maria Knerr

SAGE-FEMME LIBÉRALE · FONDATRICE DE L'ASSOCIATION
MATERNITÉ ET COMMUNICATION

Ce livre apporte des conseils de bon sens

Le livre Donner la vie en beauté a le grand mérite d'aborder parmi tous les problèmes féminins de la beauté et du confort celui trop souvent passé sous silence des troubles urinaires, c'est une plainte fréquente pendant la grossesse et après l'accouchement, et ce livre apporte d'indispensables conseils de bon sens.

Docteur Pierre Denys

LABORATOIRE D'URODYNAMIQUE - SERVICE DE RÉÉDUCATION
NEUROLOGIQUE/HÔPITAL RAYMOND POINCARÉ - GARCHES

L'importance du sourire pendant la grossesse

J'ai particulièrement apprécié d'avoir été sollicité pour donner quelques avis sur les dents et le sourire pendant la grossesse. Il ne faut pas oublier que le sourire est un élément primordial dans notre société, il fallait donc supprimer les idées reçues et conseiller judicieusement les femmes pendant cette heureuse période.

Docteur Gérard Dupeyrat

MÉDECIN STOMATOLOGISTE – ATTACHÉ DES HÔPITAUX DE PARIS –
PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION VISAGE SOURIRE

Des exercices clairs et précis

Jacques Courtin-Clarins et son équipe ont su remarquablement analyser les problèmes étroitement liés à l'anatomie et à la physiologie de la femme. Ce livre devrait permettre aux jeunes femmes, avant et après la grossesse, de maintenir leur corps mais aussi l'ensemble de leur organisme dans les meilleures conditions de fonctionnement. Ainsi, les exercices clairs et précis décrits dans cet ouvrage pourront, à l'avenir, réduire l'incidence importante de l'incontinence pré ou post-partum.

Docteur Bernard Aranda

AIHP ACCA - EXPERT PRÈS LA COUR D'APPEL CHEF DE SERVICE AU CH DE GONESSE -
NEUROLOGIE, NEURO-UROLOGIE

Donner la vie en beauté

Vous attendez un enfant. C'est l'histoire de la vie, une nouvelle histoire d'amour qui commence. Vous prenez conscience de votre corps, vous vous posez toutes sortes de questions sur les changements qu'il va connaître et cela vous inquiète un peu. Ces interrogations sont très naturelles, mais rassurez-vous, la nature a tout prévu pour une récupération totale, physique et esthétique, à condition de l'aider un peu. C'est le rôle de ce livre riche de toute l'expérience Clarins.

Grâce à Donner la vie en beauté, vous allez découvrir, comme les milliers de femmes que Clarins a conseillées depuis cinquante ans, que la maternité peut être une source d'embellissement et qu'elle est un moment privilégié pour prendre de bonnes habitudes beauté.

La beauté dont nous vous parlons, nous la voulons facile à obtenir. Ce que nous vous conseillons ne nécessite ni beaucoup de temps, ni beaucoup d'argent, juste de la régularité. Non seulement ces soins feront de vous une maman et une femme épanouie, mais en plus ils vous rendront prête à accueillir en beauté toute nouvelle grossesse.

L'idéal est de préparer son corps à vivre la maternité avant même d'être enceinte. C'est pourquoi ce livre s'adresse à toutes les femmes, à toutes les jeunes filles. Car contrairement aux idées reçues, la grossesse n'est pas seule responsable des marques de grossesse ou vergetures. C'est dès la puberté et avant la trentaine que des prises de poids rapides entraînent ces cassures des fibres de la peau.

En suivant nos conseils, jeunes filles et jeunes femmes prépareront leur épiderme à vivre, sans nuages, les distensions. Et le moment venu, elles donneront la vie en toute beauté.

Enfin, ne croyez pas qu'en parlant de vous, nous oublions votre bébé : tout ce que vous allez faire pour votre équilibre, votre bonheur, votre beauté, est bénéfique pour son équilibre et son bonheur à lui. Chercher à être plus belle, à vous sentir mieux et plus sûre de vous profite aussi à votre enfant, avant la naissance et après. Voilà pourquoi Donner la vie en beauté est le livre de toutes les femmes !

Jacques Courtin-Clarins
Fondateur

Docteur Olivier Courtin-Clarins
Directeur Général

Sommaire

1. Belle en attendant bébé

10 Être belle, c'est être en forme
11 Les bons gestes

14 L'esthétique de votre corps
18 Évitez les vergetures
22 Pour la beauté du buste
24 L'esthétique et le confort de vos jambes

28 Les exercices plus Clarins
30 Préparez le périnée
34 Gardez une bonne tenue du buste
36 Le plus complet pour la femme : l'exercice Clarins

40 Votre visage
46 Les bons gestes
47 Trousse spéciale maternité
49 Le Soin Maternité Clarins en institut

2. Bébé est né

52 Belle à la maternité
53 Les bons gestes

56 À la maison, retour en beauté
56 La beauté de votre corps
58 La beauté de votre buste
59 L'éclat de votre visage
63 Les exercices plus Clarins

64 Bébé grandit
66 Les bons gestes

70 Le maquillage Clarins

72 Les habitudes beauté à conserver

1.

Belle en attendant bébé

D'abord, dites-vous qu'il est tout à fait naturel d'attendre un enfant. Ne vous mettez pas à vivre comme si vous étiez souffrante. En revanche, soyez à l'écoute de votre corps et de ses métamorphoses. Il ne s'agit ni de forcer ni de vous laisser aller. Tout est affaire d'équilibre entre vie active et repos ; de toute façon, consultez votre médecin ou votre sage-femme et suivez leurs conseils. Voici quelques principes de base.

N'essayez pas de tout faire d'un coup… pour abandonner très vite ! Allez-y progressivement mais avec constance. L'important, c'est la régularité.

Être belle, c'est être en forme : un nouvel équilibre de vie

Reposez-vous. Vous avez besoin de 8 à 9 heures de sommeil. Lorsque vous serez en congé de maternité, n'hésitez pas à vous accorder des moments de repos en cours de journée si vous en ressentez le besoin.

Au réveil, ne vous redressez pas brutalement. Si vous vous retrouvez sur le dos, roulez sur le côté, asseyez-vous et redressez-vous doucement. Respirez profondément. Étirez-vous en douceur, membre après membre, en évitant de lever les bras en l'air (ce mouvement est souvent déconseillé aux femmes enceintes).

Marchez

Une demi-heure de marche par jour, avec des chaussures confortables, à talons semi-plats (3 cm environ), qui maintiennent bien la cheville, c'est excellent pour votre forme.
La marche doit toujours rester agréable, vous ne devez pas ressentir de fatigue. Elle renforce la sangle abdominale, active la circulation, augmente la capacité respiratoire et vous permet d'absorber les 15% supplémentaires d'oxygène qui vous sont indispensables à tous les deux !

Faites de l'exercice

Si vous êtes bien entraînée, demandez à votre médecin ou à votre sage-femme les sports que vous pouvez pratiquer. De toute façon, évitez les sports violents et signalez toujours que vous êtes enceinte !
Si vous ne faites aucun sport, mettez-vous à la marche et à la natation. Évitez la nage sur le ventre qui accentuerait votre cambrure, préférez la nage sur le dos ou sur le côté.
Vous pouvez aussi suivre les cours de préparation pour les futures mamans organisés par de nombreuses piscines et pour lesquels il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Arrêtez la cigarette et la consommation d'alcool

Si vous fumez, profitez-en pour vous arrêter. Là, vous avez vraiment une bonne motivation. Les bébés dont la mère a beaucoup fumé pendant la grossesse risquent d'avoir un poids de naissance plus faible.
Les accouchements prématurés sont plus fréquents. Et puis, votre peau

n'aime pas la cigarette, elle retrouvera tout son éclat dès lors que vous vous arrêterez de fumer. Il est tout aussi important de stopper la consommation d'alcool pour éviter le risque de naissance prématurée ou de malformation.

Facilitez vos voyages

Si vous êtes amenée à prendre les transports en commun, demandez la carte de priorité auprès de votre Caisse d'Allocations Familiales (elle vous sert aussi pour éviter les files d'attente dans les administrations).
On a remarqué que les femmes qui voyagent beaucoup ont plus de risque d'avoir un bébé prématuré.
Il est important de voyager dans les meilleures conditions possibles. En voiture ou en avion, pensez à glisser un coussin entre votre ventre et la ceinture de sécurité. En voiture, à cause des trépidations, limitez vos trajets au strict nécessaire. Fractionnez-les par petites étapes, détendez-vous, faites quelques pas à chaque arrêt. De toute façon, ne vous éloignez pas trop du lieu prévu pour votre accouchement et ne vous déplacez pas sans votre carnet de grossesse.

Les bons gestes de la vie quotidienne

La bonne position : sur le dos, allongez-vous, les jambes légèrement surélevées, les pieds à hauteur du cœur. Évitez, même couchée, de croiser les jambes et les pieds, cela gêne la circulation. Mais allongez-vous de préférence sur le côté gauche, cette position est la plus confortable pour vous deux. Quand votre ventre sera lourd, vous calerez un coussin sous votre tête et un autre entre vos jambes ou sous votre dos pour un meilleur confort. Cette position est recommandée surtout en fin de grossesse, mais en prenant dès le début l'habitude de vous reposer ainsi, elle vous viendra tout naturellement.

Améliorez encore votre sourire

Soyez pleinement rassurée, le dicton une grossesse, une dent n'est plus une réalité ! Il reposait toutefois sur une vérité : les variations hormonales dues à la grossesse fragilisent les gencives et peuvent favoriser le développement des caries (diminution du pH salivaire). Pendant votre grossesse, vous pouvez également ressentir une sensibilité au froid et au chaud et constater une inflammation des gencives s'accompagnant d'un saignement lors du brossage. Pour bien protéger votre sourire, il est donc important de consulter votre stomatologiste ou votre dentiste pour un examen buccal en tout début de grossesse, avec un contrôle tous les trois mois. Contrairement aux apparences, un problème gingival apparaissant au cours de la grossesse se révèle souvent bénin. Toutefois, si des soins importants s'avèrent indispensables, ils seront réalisés après l'avis de votre gynécologue. Les traitements esthétiques (réhabilitation du sourire), implantaires (racines artificielles pour remplacer la ou les dents absentes) seront réalisés de préférence avant ou après la grossesse. Évidemment, durant toute votre grossesse, votre hygiène dentaire devra être encore plus scrupuleuse : profitez de cette période pour adopter de bonnes habitudes afin de garder longtemps un sourire éclatant. Le brossage des dents se fera trois fois par jour, verticalement (de la gencive à la dent), avec une brosse souple, en employant du fil dentaire et, si possible, des bains de bouche et le jet dentaire à faible pression.

Pensez à vous

N'hésitez pas à garder du temps rien que pour vous. S'occuper de soi est la meilleure façon de dominer facilement les passages à vide que peuvent connaître les futures mamans. Cette bonne habitude vous sera très utile pour récupérer quand votre bébé sera né. Lui offrir une maman sereine et reposée est très important pour son équilibre. Et vous verrez, au fil des années, combien ces quelques instants rien que pour vous sont bénéfiques à toute la famille. Prenez aussi très vite de bonnes habitudes beauté pour garder une jolie peau et retrouver après la naissance une silhouette ferme.

Les bons gestes de la vie quotidienne

Les mois passent et votre ventre s'arrondit ; afin d'éviter les maux de dos et de jambes qui se lisent sur votre visage, voici quelques conseils.

1. *Fléchissez les genoux pour épargner votre dos. Lorsque vous faites des courses, si personne ne peut vous aider à soulever vos paquets, fléchissez les genoux en gardant le dos bien droit et relevez-vous toujours en restant bien droite. Pour balayer et passer l'aspirateur, pensez à fléchir légèrement les genoux afin que votre dos ne souffre pas. Asseyez-vous pour repasser, bien calée dans une chaise, un coussin glissé dans le bas du dos. Mettez-vous toujours à la hauteur des choses que vous voulez saisir ou déplacer, en vous accroupissant, l'un des deux genoux à terre.*

2. *Évitez de lever longtemps les bras. Certains spécialistes déconseillent de lever les bras d'une manière brusque, fréquente et prolongée.*

3. *Décroisez les jambes. Lorsque vous êtes assise, ne croisez pas vos jambes, étendez-les au maximum afin d'éviter les problèmes de circulation du sang. Pensez aussi à les surélever aussi souvent que possible, pour les soulager et diminuer la cambrure du dos. Ne restez pas trop longtemps assise. Faites quelques pas.*

L'esthétique de votre corps

Les deux premiers mois de grossesse sont les plus discrets, mais aussi les plus denses en événements. Au début, la seule modification que vous constatez est la tension des seins. Et puis peu à peu : votre ventre s'arrondit, l'utérus change progressivement de volume et de forme. Il va grandir jusqu'à abriter à terme un bébé qui mesurera environ 50 centimètres. Vos seins gonflent, se durcissent. La surface du mamelon s'agrandit légèrement. Les glandes mammaires se préparent petit à petit à l'allaitement.

De jolies rondeurs… qui changent votre corps

Cette transformation physique peut avoir des incidences psychologiques. Heureuse d'attendre un bébé, vous vous sentez en même temps profondément différente : souvent fatiguée le matin, somnolente le soir, prise entre un sentiment envahissant de plénitude et une multitude de petites questions. Tout cela est naturel. Tout au long de ces neuf mois, soyez simplement davantage à l'écoute de votre corps.
Ne négligez aucun signe de fatigue et de lassitude. S'ils sont trop fréquents, vous devez en parler à votre médecin ou à votre sage-femme. N'hésitez pas, lorsque vous en ressentez le besoin, à vous accorder une pause, un moment de repos. Aux éventuelles fatigues des trois premiers mois, faciles à bien compenser par des temps de repos, succède le plus souvent une période de bien-être et d'épanouissement, du quatrième au sixième mois.

Au troisième trimestre, la fatigue peut réapparaître, différente et mêlée d'heureuse impatience.

Suivez la croissance de votre bébé

Votre médecin peut vous prescrire une échographie pour suivre la croissance de votre bébé. Attention, la veille de chaque échographie et le jour même, n'appliquez pas de crème ou d'huile sur votre ventre, cela nuirait à la bonne qualité des images !

Adoptez de bonnes habitudes alimentaires

La grossesse est bien sûr synonyme de prise de poids. Dans l'idéal, elle se situe aux environs de 9 kg. Il faudra surveiller plus attentivement la prise de poids si vous avez déjà une surcharge pondérale. Le secret de votre alimentation pendant ces neuf mois ? L'équilibre. Pas question de manger deux fois plus, mais deux fois mieux. Votre alimentation devant prendre

en compte à la fois vos besoins et ceux de votre enfant, composez vos menus avec une nourriture fraîche, saine et variée, en évitant de manger trop salé et trop épicé, et en associant protéines, glucides et lipides.

Indispensables protéines, glucides et lipides…

Les protéines, composées d'acides aminés, sont les éléments bâtisseurs de l'organisme. La viande, les œufs, le poisson et les produits laitiers en sont les sources principales.

Les glucides sont les carburants de l'organisme. Ils doivent fournir 50 à 55% des calories de la femme enceinte. Attention aux sucres rapides (pâtisseries, boissons sucrées, fruits). Préférez les sucres lents (céréales, pâtes, riz, légumes secs, pommes de terre, pain). Consommés en quantités raisonnables, ils sont un facteur d'équilibre alimentaire. Les lipides sont indispensables parce que bébé les utilise pour fabriquer son système nerveux. On les trouve dans les huiles, le beurre, le lait entier, le jaune d'œuf, la viande et les poissons gras. Mais les matières grasses ne doivent pas représenter plus d'un tiers de la ration calorique et mieux vaut les consommer non cuites.

Les sels minéraux

Ils sont également indispensables. Votre bébé a besoin de calcium pour la fabrication de ses os. Voilà pourquoi vous devez consommer au moins un litre de lait écrémé par jour ou, bien sûr, son équivalent en fromage et laitages divers. On trouve maintenant dans le commerce des laits pour les femmes enceintes enrichis en fer, magnésium et acide folique.

Pour fabriquer vos globules rouges, et ceux de votre bébé, votre organisme a aussi des besoins considérablement accrus en fer qu'il est très important d'assurer. La viande rouge, les lentilles, les haricots blancs, les amandes ou les noisettes, et aussi les épinards, en sont riches. S'il le juge nécessaire, votre praticien peut être amené à vous prescrire un complément en fer et en vitamines.

Deux derniers conseils pour les futures mamans

Supprimez l'alcool et buvez 1,5 l d'eau plate par jour* pour éliminer les toxines et assurer le bon fonctionnement des reins et de la vessie. Faites au moins trois repas par jour car sauter un repas n'est bon ni pour votre bébé ni pour vous.

à l'inverse, si vous avez toujours envie de grignoter, fractionnez vos repas au long de la journée. Ces habitudes alimentaires saines et équilibrées que vous allez acquérir pendant votre grossesse sont les bases de la beauté, de la santé et de l'équilibre. Profitez-en pour les garder toute votre vie.

Voici un exemple de menu pour une journée en pleine forme.

Pendant l'après-midi, n'hésitez pas, en cas de petite faim, à manger un yaourt ou un morceau de fromage.

Petit-déjeuner

- *Thé, lait ou café*
- *Pain, beurre et confiture*
- *Petits-suisses ou fromage*

Déjeuner

- *Melon*
- *Rouget grillé au fenouil*
- *Bleu de Bresse*
- *Pomme au four*
- *Pain*

Dîner

- *Soupe de poisson*
- *Tarte aux poireaux*
- *Salade verte*
- *Fromage blanc*
- *Pain*

** Sauf contre-indication médicale.*

Vitamines	Rôles	Sources alimentaires
A	Participe au mécanisme de la vision. Joue un rôle dans la croissance. Est nécessaire au bon état de la peau et des muqueuses.	Poisson, jaune d'œuf, carottes, épinards, abricots, melons.
D	Régularise le métabolisme du calcium et du phosphore, assurant un développement normal du squelette.	Poisson gras, foie, jaune d'œuf, viande, matière grasse du lait.
E	Prolonge la vie des globules rouges. Antioxydant naturel.	Huiles végétales, foie, germes de céréales, légumes verts, œuf, lait, beurre.
B1	Participe au fonctionnement du système nerveux.	Germes de céréales, viande de porc, lentilles.
B2	Aide au bon état de la peau et des yeux. Fournit l'énergie nécessaire au bon fonctionnement cellulaire.	Lait, œuf, levure, germes de céréales, légumes, fruits.
B12	Indispensable à la synthèse des acides nucléiques et des protéines, ainsi qu'à la formation des globules rouges. Facilite le métabolisme du système nerveux.	Viande, poisson, jaune d'œuf, produits laitiers.
PP	Participe au fonctionnement du système nerveux.	Viande, poisson, céréales, légumes, fruits, levure de bière.
Acide folique	Participe à la formation des globules rouges et prévient certaines formes d'anémie.	Germes de céréales, épinards, pois, lait, choux-fleurs, haricots.
C	Aide aux défenses de l'organisme. Favorise l'absorption du fer. Antioxydant naturel.	Tous les fruits, légumes.
Oligo-éléments/Fer	Participent au bon fonctionnement de l'organisme. Renforcent les défenses immunitaires.	Viande, salade, légumes verts.

Évitez les vergetures

Pendant la grossesse, la tonicité de l'épiderme est mise à l'épreuve. Les fibres élastiques de votre peau sont tendues et risquent de craquer en laissant des marques. Ces zébrures, au début légèrement rouges et bleuâtres, deviendront peu à peu roses, légèrement nacrées, puis blanches.

Paradoxalement ces fractures de peau d'origine hormonale surviennent surtout chez les très jeunes femmes, dès la puberté et avant trente ans, et fréquemment lors de prises de poids trop rapides. Une fois installées, les marques de grossesse sont difficiles à effacer, mais elles peuvent s'atténuer avec le temps et avec Body Partner Expert Vergetures Clarins. Testé et recommandé par les femmes enceintes.
La prévention reste la meilleure arme. Afin d'éviter leur apparition, il est très important de ne pas prendre plus de poids que prévu et de bien préparer votre peau à cette distension naturelle, en la rendant à la fois plus souple et plus résistante.

Gommez

Le gommage est le tout premier soin du corps. C'est une bonne habitude à prendre dès l'adolescence, mais il n'est jamais trop tard pour commencer. Pratiqué une à deux fois par semaine, le Gommage Exfoliant Peau Neuve Aux Poudres de bambou Clarins a trois effets importants.

1.
Il débarrasse la peau des impuretés et des cellules mortes qui l'empêchent de respirer, la laissant immédiatement toute douce et comme polie.

2.
Il sollicite le renouvellement cellulaire et rend la peau plus ferme, plus résistante. Il prévient ainsi les marques de grossesse et le capiton.

3.
Il rend l'épiderme plus réceptif aux produits de soins appliqués ensuite. Lors de l'application, vous insisterez doucement sur les zones les plus soumises à la distension et donc les plus exposées aux marques de grossesse.

Assouplissez, nourrissez, pour une peau sans vergetures

Body Partner Expert Vergetures aide à prévenir les vergetures et réduire leur apparence lors des variations de poids. Le PhytoStrechComplex exclusif Clarins contribue à améliorer les qualités d'élasticité et de fermeté de la peau. Il aide visiblement à réduire les vergetures dans leurs 4 dimensions : longueur, largeur, profondeur et couleur. La peau est hydratée, nourrie et assouplie. Il favorise la réduction des vergetures existantes et atténue leur coloration rosée. Un soin bi-quotidien facilité par le confort immédiat qu'il apporte à la peau en apaisant les sensations d'inconfort et de tiraillement. Une crème haute tolérance fine et soyeuse, à appliquer en massages matin et/ou soir en insistant sur les zones à risques. Son parfum neutre est idéal pendant la grossesse où l'on est sensible aux odeurs.

Placez les mains bien à plat sur le bas du ventre. Faites doucement bouger la peau avec les deux mains qui montent et descendent en sens opposé. Procédez ainsi sur tout le bas du ventre.

Une peau ferme, tonique, sans capiton

Le produit de base qui vous accompagnera tout au long de votre grossesse et même après : l'Huile "Tonic" Clarins. 97%* des femmes la recommandent pour éviter l'apparition des vergetures. Elle est 100% extraits de plantes. Les huiles essentielles de géranium, menthe et romarin tonifient et stimulent la surface cutanée, tandis que l'huile végétale de noisette permet de nourrir, assouplir et adoucir la peau.

Vous appliquerez l'Huile Tonic tous les jours, sur tout le corps. Dans l'idéal, faites suivre cette application d'une douche fraîche en position assise, dans votre baignoire (voir p. 21).

** Test de satisfaction - 110 femmes enceintes - pendant 3 mois.*

Le gommage

Dans votre douche, appliquez le Gommage Exfoliant Peau Neuve par massages doux et circulaires sur la peau légèrement humide. C'est la meilleure façon de prévenir à la fois les marques de grossesse et le capiton, ce relâchement des tissus qui apparaît en haut et derrière les cuisses.

1. *Le Gommage Exfoliant Peau Neuve s'applique sur les fesses, elles aussi sujettes au capiton. Procédez toujours par massages circulaires.*

2. *Le Gommage Exfoliant Peau Neuve s'applique également sur le ventre, les seins, le décolleté et les bras. Procédez toujours par massages circulaires sur peau humide. Rincez ensuite abondamment tout votre corps à l'eau tiède, ou mieux, fraîche.*

3. *Appliquez le Gommage Exfoliant en partant de la base des seins et en remontant vers le menton, sur ce que Clarins appelle le soutien-gorge naturel. La fermeté et la bonne tenue de votre buste dépendent de la tonicité de cette enveloppe de peau seins à menton.*

Pour une efficacité maximale contre les marques de grossesse, appliquez Body Partner Expert Vergetures Clarins, puis pratiquez sur le ventre des petits pincements successifs et alternés, en partant de la zone la moins tendue vers la zone la plus tendue. En fin de grossesse, ce geste pourra être un peu plus difficile. Agissez alors par petites mobilisations circulaires de la peau, du bout des doigts.

Un précieux conseil fermeté, la douche fraîche assise

L'eau fraîche est parfaite pour faciliter la circulation, prévenir l'apparition de veines dilatées et raffermir les tissus cutanés. Dans votre salle de bains chauffée au maximum, assise dans votre baignoire vide, bonde fermée, promenez le pommeau de la douche en remontant des chevilles vers les cuisses jusqu'à ce que l'eau les recouvre. La température de l'eau doit être comprise entre 18 et 24 °C. Encore une bonne habitude à prendre dès le plus jeune âge et à conserver toute votre vie. D'ailleurs, profitez de cette période de grossesse pour proscrire à jamais le bain chaud. C'est l'ennemi n° 1 de la fermeté de votre corps et de la circulation sanguine.

Pour la beauté du buste

Les seins peuvent peser entre 300 g et 1 kg. En dehors d'un muscle superficiel, le peaucier du cou, ils ne contiennent aucun muscle et ne sont pas solidement fixés au thorax. Ils sont formés de glandes noyées dans un tissu adipeux qui leur donne leur volume.

Leur forme, leur galbe et leur position dépendent presque exclusivement de la tonicité de l'éventail de peau qui va de la base des seins au menton, et forme ce que Clarins appelle le soutien-gorge naturel.
Dès le tout début de la grossesse, les seins augmentent de volume. Il faut alors éviter que leur poids ne tire trop sur l'éventail cutané et ne le distende, d'où l'importance de sa tonicité.

Dès le début de la grossesse, une modification de la pigmentation peut se manifester: les aréoles des seins deviennent plus foncées. Vers le cinquième ou le sixième mois, une ligne brune peut apparaître, du nombril au pubis. Elle s'estompera progressivement après la naissance de votre bébé. Cette sur-pigmentation peut également se manifester sur le visage, c'est le fameux masque de grossesse, qui s'effacera également. Ne vous inquiétez donc pas (voir p. 43).

Un bon soutien-gorge…

Durant votre grossesse, adoptez un soutien-gorge bien adapté, à bonnets profonds et larges bretelles, sans armatures. Le bon soutien-gorge soutient les seins à leur place naturelle, sans les déplacer, sans les comprimer, ni marquer les épaules et le dos. Changez de taille aussi souvent que nécessaire, au cours de ces neuf mois.

… et le bon soutien-gorge naturel

Le plus important pour l'esthétique de votre buste, c'est la qualité de ce fameux soutien-gorge naturel mis en évidence par Clarins.
Pour agir efficacement, les produits pour le buste Clarins doivent donc s'appliquer sur cet éventail de peau, de la base des seins au menton.

N'oubliez pas le gommage…

Premier soin du corps, le gommage est indispensable pour un soin complet du buste. Appliqué sur tout le soutien-gorge naturel, le Gommage Exfoliant Peau Neuve va réveiller la tonicité de votre épiderme. Vous le ferez une à deux fois par semaine, en même temps que vous gommerez votre corps. Encore un soin de base à adopter dès la puberté pour conserver très longtemps la jeunesse de son buste et de son corps. Faites suivre le gommage d'une application d'Huile Tonic sur tout le corps et tout le soutien-gorge naturel. Terminez par une douche fraîche raffermissante par mouvements ascendants des pieds vers le haut du corps, y compris sur les seins.

… et pensez aux soins anti-vergetures

Tous les jours, vous ferez appel à Body Partner Expert Vergetures qui va permettre à votre peau de suivre l'augmentation de vos seins en contribuant à éviter le relâchement de la peau.

Avec la paume de la main gauche, contournez le sein droit de l'extérieur vers l'intérieur, puis remontez au-dessus du sein. Procédez de la même façon pour le sein gauche.

L'esthétique et le confort de vos jambes

Préservez l'esthétique de vos jambes qui vont avoir à supporter tout le poids supplémentaire de la grossesse. La circulation de retour est ralentie par la pression de l'utérus sur les veines du bassin et il n'est pas rare d'avoir les jambes lourdes et un peu gonflées. Ce phénomène se manifeste souvent vers le sixième mois.

La meilleure façon de l'éviter est d'abord d'adopter debout une bonne attitude, le bassin ramené vers l'avant. Tous les mouvements qui entraînent une cambrure sont à éviter. Prenez l'habitude de dormir les jambes légèrement surélevées (en rehaussant les pieds de votre lit d'environ 15 cm). Dans la journée, allongez-les aussi souvent que possible et évitez de les croiser surtout si elles ont tendance à gonfler.

Évitez aussi les vêtements trop serrés qui compriment et remisez pour quelques mois vos escarpins et vos bottes. Préférez-leur des chaussures semi-plates qui maintiennent la voûte plantaire et la cheville. En effet, tout est magnifiquement prévu : les hormones de la grossesse entraînent une laxité articulaire pour faciliter la maternité et l'accouchement. Mais elle peut parfois être à l'origine, avec l'excédent de poids, d'un affaissement des voûtes plantaires, prédisposant ainsi aux varices. Sans aller jusqu'à la fatigue, une demi-heure de marche par jour vous sera très bénéfique. Vous éviterez, durant cette période, les épilations à la cire chaude et les bains de soleil.

Pour un visage détendu… allégez vos jambes

La sensation de lourdeur et de pesanteur des jambes entraîne une fatigue générale qui se lit sur le visage. Allégez-les en appliquant le Lait Jambes Lourdes Clarins. Rafraîchissant et délassant, riche en extraits de plantes et en huiles essentielles, il apaise instantanément et peut être appliqué à tout moment de la journée, même sur des collants fins. Commencez par la voûte plantaire en la creusant. Puis continuez, comme si vous enfiliez un bas au ralenti, mains en entonnoir, en pratiquant de légères pressions, en partant des malléoles et en remontant très lentement au-dessus du genou.

Prévenez tout gonflement

Si vos jambes ont tendance à gonfler, appliquez de la même façon, mais jusqu'en haut des cuisses, l'Huile Anti-Eau, 100% extraits de plantes, de préférence le soir. Dans l'idéal, faites suivre cette application d'une douche fraîche assise (voir p. 21) ou appliquez de l'eau fraîche avec une grosse éponge, des pieds jusqu'en haut des cuisses, puis surélevez les jambes.

Au sortir de la douche,

pour être sûre de vous toute la journée, terminez votre toilette fraîcheur par une friction avec l'Eau de Soins Eau Dynamisante qui associe plantes parfumantes et plantes traitantes pour vous apporter bien-être et dynamisme.
Non photosensibilisante – elle peut se mettre au soleil – elle tonifie, revitalise et laisse la peau douce, délicatement parfumée.

Relaxez-vous avant le coucher

Si vous êtes tendue, avant de vous coucher, faites de larges et lents mouvements respiratoires, en fermant les yeux. Pour une expiration parfaite, assise, appuyez vos mains sur le thorax, en bas des côtes, tout en abaissant la tête en avant.

Reformer la voûte plantaire

Un geste de base. Pendant la grossesse, en plus de la laxité articulaire, la prise de poids entraîne un affaissement de la voûte plantaire (principalement des métatarsiens) qu'il faut donc prévenir. Prenez alternativement chacun de vos pieds dans vos deux mains et reformez la cambrure de l'extrémité des doigts au talon, soit avec du Lait Jambes Lourdes, soit avec de l'Huile Tonic.

Les exercices plus Clarins

Plus de beauté : en consacrant cinq minutes à un quart d'heure par jour à ces exercices, vous allez acquérir avec Clarins un plus de beauté et de bien-être qui va faire de vous une future maman heureuse et une femme rayonnante !

D'abord vous relaxer

Dès les premiers mois de grossesse, ces exercices de relaxation très simples constituent une excellente préparation à l'accouchement, notamment par la maîtrise de la respiration qui est primordiale. À faire dans le calme ou sur fond de musique douce, de préférence avant de vous coucher pour faciliter le sommeil.

Prenez conscience de votre corps

Allongée au sol, un coussin sous la tête et sous les genoux, le dos bien plaqué, les bras étendus le long du corps, les yeux fermés, prenez conscience de votre corps membre après membre, en respirant calmement, régulièrement.

1. *Inspirez en gonflant le ventre puis les poumons, expirez lentement en vidant les poumons et en dégonflant le ventre comme si vous le rentriez.*

2. *Assouplissez votre nuque. Assise bien droite en tailleur, penchez doucement la tête en avant, redressez-la. Puis penchez-la lentement à droite et à gauche. Tirez ensuite votre cou, menton rentré, comme si votre tête était irrésistiblement attirée vers le plafond par un fil invisible. À faire lentement 5 à 6 fois.*

Préparez le périnée avec les abdominaux

L'importance du périnée

Le plancher pelvien supporte tout le poids de l'enfant pendant la grossesse et joue un rôle primordial lors de la naissance. Il est très important de maîtriser la contraction et la décontraction des muscles du périnée non seulement pour faciliter l'accouchement – le périnée devra se distendre pour laisser passer le bébé – mais aussi pour prévenir efficacement le risque d'incontinence urinaire qui touche actuellement, plus ou moins passagèrement, près de 30% des jeunes mères.
On devrait faire prendre conscience de l'importance considérable des muscles du périnée à toutes les jeunes filles et les exercices pour la maîtrise du périnée devraient s'inscrire dans toute gymnastique féminine. En effet, même avant toute maternité, de nombreuses jeunes femmes et jeunes filles ont pu constater, lors de toux, d'éternuement, ou pendant la pratique d'un sport, le début de petites incontinences qui disparaîtront facilement en pratiquant les exercices indiqués. De plus, la maîtrise du périnée contribue également au bonheur du couple. Ce sont les muscles qui participent à la fois à la vie et à l'amour.

Comment maîtriser la contraction et la décontraction du périnée ?

Pour prendre conscience de votre périnée, voici un bon exercice. Lorsque vous faites pipi, faites la contraction qui stoppe le jet. Essayez de la maintenir de 3 à 4 secondes : c'est le stop-pipi. Les muscles que vous venez de sentir se contracter pour vous retenir forment le périnée. Relâchez tout complètement. Normalement, vous devez arriver à stopper complètement le jet lors du stop-pipi. Cet exercice tout simple est à faire uniquement pour bien prendre conscience de votre périnée. Le stop-pipi n'est pas un exercice à répéter durant votre grossesse, car il pourrait provoquer des difficultés urinaires.

Les exercices

Dans ces exercices, c'est la sensation de la décontraction et de la contraction qui est importante et que vous devez peu à peu maîtriser. Ils peuvent être effectués en coordination avec la respiration afin de ne pas augmenter la pression abdominale lors de la contraction des muscles du périnée.

Préparez le périnée

Pour le diaphragme

Couchée sur le dos, en appui sur les avant-bras, inspirez en bombant l'abdomen, expirez en contractant les muscles abdominaux et le plancher pelvien. Retenez votre respiration en maintenant la tension de la paroi abdominale, 3 à 5 secondes pas plus. Décontractez les muscles abdominaux et le plancher pelvien avec une inspiration profonde. 5 fois.

À tout moment de la journée

Assise, genoux écartés, pieds joints, mains sur la face interne des genoux. Contractez votre périnée et essayez de rejoindre vos genoux en expirant et en résistant avec vos mains. Puis relâchez doucement et complètement. Vos mains à l'extérieur de vos genoux, essayez d'écarter ces derniers, vos mains s'y opposant. La faculté de pouvoir relâcher le périnée est importante pendant la période d'expulsion lors de l'accouchement.

Assise

Contractez et relâchez les muscles fessiers, à tout moment de la journée.

Couchée sur le dos, les pieds surélevés

Par exemple sur le bord d'un tabouret. Une jambe après l'autre, jamais les deux en même temps, le pied étant fixe, laissez tomber le genou vers l'extérieur en expirant et en totale décontraction. Puis redressez la jambe en contractant l'ensemble des muscles du périnée et en inspirant. Faites de même avec l'autre jambe. 10 fois chaque jambe.

À quatre pattes, la tête reposant sur les avant-bras croisés

Les fesses en l'air, les genoux écartés et les pieds légèrement rapprochés, détendez votre périnée. Cette position de relaxation du périnée est à faire aussi souvent que possible.

Si vous prenez un bain

Profitez-en pour faire cet exercice. Assise, jambes fléchies et écartées, poussez vos genoux contre les parois latérales de la baignoire, comme si vous vouliez les écarter. Puis contractez votre périnée en resserrant vos genoux, vos mains s'y opposant.

Pour les abdominaux et les obliques

Allongée, jambes fléchies. En vous redressant légèrement, poussez en expirant avec la main droite sur le genou gauche qui résiste. Tenez 5 secondes. Inversez. À faire 10 fois de chaque côté. Ce mouvement peut s'avérer difficile en fin de grossesse. Ne forcez pas.

Le ventre

Assise, bras tendus en avant, jambes tendues, ramenez les jambes fléchies vers la poitrine. Ne forcez pas et expirez bien lorsque les jambes arrivent à hauteur de la poitrine. À faire 10 fois.

Gardez une bonne tenue du buste

Pour la bonne tenue de votre buste, voici quelques exercices simples, faciles et rapides qui vont renforcer la solidité de votre soutien-gorge naturel (voir p. 22-23). Première attitude à observer en toutes circonstances : redressez-vous et tenez-vous bien droite, condition de base d'une poitrine haute. Voici un exercice qui va vous y aider.

Un dos bien droit

Debout, coudes au corps, un livre serré sous chaque aisselle, les avant-bras bien à l'horizontale, la paume des mains orientée vers le plafond, écartez les avant-bras vers l'extérieur en maintenant les bras bien serrés le long du corps.
10 fois de suite, marquez la position 10 secondes. Vous devez sentir travailler les muscles de votre dos. Cet exercice excellent pour votre dos est à pratiquer toute votre vie.

Le soutien-gorge naturel

Élargissez votre sourire, jusqu'à la limite de la crispation. Cette mimique contracte le grand peaucier du cou, le fortifie et renforce les tissus qui soutiennent vos seins. Leur tonicité conditionne la bonne tenue de votre poitrine. À faire 15 fois de suite. Vous devez voir, au bout de peu de temps, la pointe de vos seins remonter légèrement à chaque contraction.
Cet exercice est excellent pour la tenue de vos seins. À pratiquer toute votre vie.

Une base solide pour vos seins

Les deux mains jointes à hauteur du nez, coudes à l'horizontale, faites claquer très fort les paumes de vos mains sans disjoindre les doigts (dix fois de suite). Vos seins doivent bouger. À faire 10 à 15 fois. Vous pouvez allier ce mouvement à la crispation simultanée du muscle peaucier du cou.
À pratiquer toute votre vie.

Le plus complet pour la femme : l'exercice Clarins

Les futures mamans n'ont malheureusement pas toujours le temps de faire leur gymnastique. Clarins a donc mis au point un exercice total, absolument complet et pratiquement indispensable.

Il est facile, sans risque de faux mouvement. Si son explication peut vous sembler un peu longue au début, vous constaterez rapidement que cet exercice est très simple et ne prend que quelques minutes par jour. Vous pourrez donc le faire très régulièrement et en tirer un immense bénéfice.

En 5 minutes par jour, il fait travailler presque tous les muscles sollicités par la maternité.

Il favorise la résistance et la maîtrise du périnée et des abdominaux, très importantes pendant l'accouchement pour faciliter le travail et, après la naissance, pour éviter les soucis d'incontinence urinaire.

Il renforce la fermeté du buste en stabilisant la distance menton/mamelon.

Il permet d'acquérir force et résistance des bras vous préparant ainsi à porter sans fatigue bébé, qui prendra de plus en plus de poids.

Il réveille la tonicité et la circulation des membres inférieurs, pieds compris, qui supportent tout le poids excédentaire.

A.

B.

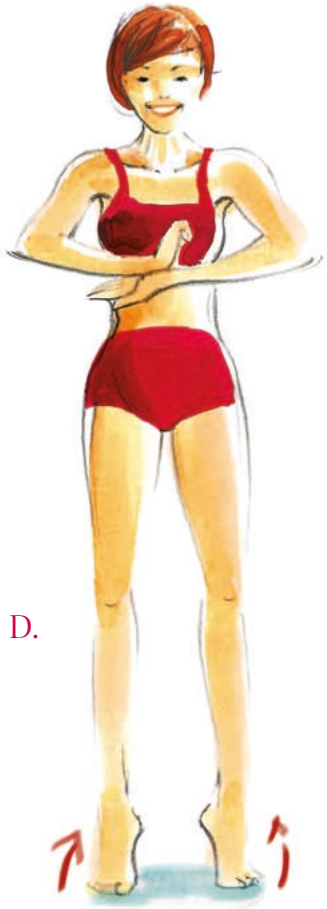
Prenez l'ensemble des positions A, B, C, D en contraction.
Inspirez lentement, pendant 5 à 6 secondes.

A. Debout, dos près d'un mur. Le menton rentré, les jambes écartées de 30 à 40 cm, les pieds à 20 cm environ du mur. Contractez le périnée et rentrez votre ventre. Serrez les fessiers.

B. Tout en maintenant les contractions. Posez l'intérieur d'un poignet contre l'intérieur de l'autre. Le poignet du dessous pousse le poignet du dessus qui résiste, représentant le poids de l'enfant. Tous les muscles des bras sont contractés, le poignet du dessous s'opposant à la descente du poignet du dessus. Les bras ne bougent pratiquement pas. Ne jamais les monter au-dessus de la tête. Cet exercice fortifie vos bras et vous prépare à porter bébé, qui pèsera de plus en plus lourd !

C.

D.



C. En même temps, faites la grimace qui contracte le grand peaucier du cou (voir p. 35). C'est l'exercice de base pour fortifier l'enveloppe cutanée qui soutient les seins et sera mise à rude épreuve avec le développement de votre buste.

D. Puis montez sur la pointe des pieds… pour faire travailler les muscles des jambes et favoriser la circulation. Tenez l'ensemble 5 à 6 secondes. Puis relâchez tout complètement et doucement en soufflant lentement mais à fond.

E. Relâchez tout, pieds bien à plat… fléchissez les genoux et laissez-vous glisser en position accroupie, en expirant lentement et à fond, la tête relâchée en avant, les bras décontractés pendant entre les genoux, le périnée complètement relâché. Restez dans cette position 5 à 6 secondes. Vous vous relèverez doucement en inspirant et recommencerez toutes les contractions A, B, C, D en inversant simplement la position des poignets de la position C.

E.

En résumé

Position de départ : debout, dos et pieds à 20 cm du mur, les pieds écartés l'un de l'autre de 30 à 40 cm environ, menton rentré, dos droit. Pendant 5 à 6 secondes.

- *Contractez périnée, ventre, fessiers (figure 1).*
- *Opposez en force l'intérieur d'un poignet contre l'intérieur de l'autre (figure 2).*
- *Contractez le grand peaucier du cou (figure 3).*
- *Montez sur la pointe des pieds (figure 4).*
- *Respirez profondément et tenez l'ensemble des positions 5 à 6 secondes (figure 4).*
- *Relâchez tout, pieds à plat. Laissez-vous glisser en position accroupie en expirant lentement mais à fond, la tête relâchée, les bras décontractés qui pendent entre les genoux, abdominaux et périnée complètement détendus. Comptez 5 à 6 secondes en expirant bien (figure 5).*
- *Remontez en inspirant, reprenez votre position de départ et recommencez l'exercice en inversant la position des poignets (figure 3).*

Figure 1.

Figure 2.

Figure 3.

Figure 4.

Figure 5.

L'idéal est de répéter cet exercice 10 fois mais ne forcez pas si vous vous sentez fatiguée. Même exécuté 3 à 4 fois par jour, il est bénéfique. Gardez-en l'habitude après votre grossesse. Faites-le connaître aux jeunes filles qui vous entourent. Absolument complet, c'est un exercice de base pour la femme.

Votre visage, un nouvel éclat

Vous vous trouvez belle et vous avez raison. Les futures mamans ont souvent un éclat particulier : teint frais, yeux brillants, cheveux vigoureux… Cela vient en partie de l'alimentation et du mode de vie conseillés pendant cette période… et de leur bonheur. Votre peau n'est plus tout à fait comme avant.

En général, les petites imperfections cutanées s'estompent. La peau semble plus fine, plus transparente, mais sèche. Les peaux à tendance grasse sont donc rééquilibrées, mais les peaux mixtes ou sèches verront cette tendance s'accentuer.
Voici un programme de soins tout en douceur pour conserver cet éclat et neutraliser la tendance à la sécheresse.

Nettoyez

Matin et soir, que vous vous maquilliez ou non, nettoyez votre peau. Le matin, pour ôter toutes les impuretés que votre épiderme sécrète durant la nuit ; le soir, pour ôter le maquillage et les impuretés de la pollution de l'air que votre peau a recueillies durant le jour. C'est le tout premier geste de l'éclat, à faire deux fois par jour, toute votre vie !
Vous pouvez préférer les produits qui se rincent à l'eau pour leur atout fraîcheur. Aussi efficaces qu'un savon et onctueux comme un lait, les Doux Nettoyants Moussants Clarins*, très riches en extraits de plantes, neutralisent le calcaire de l'eau et nettoient votre peau en respectant son pH. Ils se rincent généreusement à l'eau et laissent le visage doux, frais et net. La Lotion Tonique Iris peaux mixtes ou grasses est la suite logique et indispensable d'un parfait nettoyage-démaquillage.
Elle rafraîchit et tonifie la peau, la laisse nette et la prépare à recevoir les soins complémentaires.
Sans alcool, elle adoucit la peau.
Une sensation de fraîcheur dont vous ne pourrez plus vous passer à la maternité et après !

** Existe en trois versions : Peaux normales ou mixtes, Peaux mixtes ou grasses, Peaux sèches ou sensibles.*

Gommez

Une à deux fois par semaine, faites un gommage du visage. Le gommage élimine les cellules mortes et les impuretés, laissant la peau toute douce. En même temps, il sollicite le renouvellement cellulaire.
Résultat ? Un teint clair, lisse et uni.
Appliquez le Doux Peeling, crème gommante à l'argile naturelle et aux plantes adoucissantes pour toutes les peaux, même les plus sensibles. Pour conserver son éclat et sa jeunesse, la peau, comme les muscles, le cerveau, les articulations, demande à être sollicitée, stimulée et même, en ce qui la concerne, exfoliée.
Il faut évidemment exfolier avec douceur et avec mesure si l'on ne veut pas sensibiliser sa peau. Sentir sa peau sensible, c'est la sentir vieillir.
Voilà pourquoi Clarins recommande d'exfolier régulièrement la peau du visage et du corps mais de ne pas dépasser le rythme de deux fois par semaine.

Protégez

Le matin, plus que jamais votre visage doit être protégé. Car si la lumière du jour est indispensable à la beauté – elle favorise la synthèse de la vitamine D – en revanche, les variations liées au jour sont des accélérateurs de vieillissement. Avec le passage dedans/dehors, les couches supérieures de l'épiderme subissent des différences de température (thermo), d'hydratation (hydro), de lumière (photo) ainsi que l'agression de la pollution de l'air, sans oublier les mouvements d'expression (tensio). À la longue, le visage perd son éclat et les rides s'installent. Choisissez donc la crème de jour idéale, Multi-Active Jour, spécialement conçue pour lisser les premières rides et prévenir leur réapparition. Des capsules nouvelle génération d'extrait de cardère, aux propriétés antioxydantes et revitalisantes, agissent au cœur du fibroblaste, cellule clé de la jeunesse de la peau. Protégée des méfaits d'une vie trop intense, la jeunesse de votre visage est prolongée. Si vous avez la peau très sèche, vous opterez pour la version Spéciale peaux sèches.
Le soir, pour nourrir votre peau, découvrez la légèreté et l'efficacité de Multi-Active Nuit.

Jouez avec les couleurs Clarins

Les fonds de teint Clarins, du plus léger au plus couvrant, donneront une transparence et une luminosité exceptionnelles à votre teint, tout en l'unifiant. Au plaisir de la couleur, subtile et naturelle, ils ajoutent la sécurité du soin : protection contre la pollution, la déshydratation et les radicaux libres.

Les besoins spécifiques

Si vous attendez le bébé des quarante ans, en relais 24 heures/24, les crèmes Multi-Régénérante Jour et Multi-Régénérante Nuit apporteront à votre peau confort, hydratation, souplesse et fermeté. Jeunesse de la peau, jeunesse des traits, jeunesse du maquillage assurées !

Évitez le masque de grossesse

Le masque de grossesse, que vous appréhendez comme toute femme enceinte, est heureusement rare. Il peut se manifester vers le 4e ou 5e mois par des plaques pigmentées irrégulières sur le visage. C'est un phénomène purement hormonal qui ne doit pas vous inquiéter et qui disparaîtra progressivement après l'accouchement. Parlez-en néanmoins avec votre médecin ou votre sage-femme.
Quelques précautions peuvent prévenir cette pigmentation du visage. Il faut impérativement vous protéger du soleil et notamment des rayonnements UVA-UVB, très nocifs, qui accentuent ce phénomène.
UV PLUS ANTI-POLLUTION SPF 50 / UVB-UVA*, invisible et mat, assure aux peaux sensibles une triple protection contre les UV, la pollution et les radicaux libres.

Au soleil

Les bains de soleil vous sont interdits et le port d'un chapeau est obligatoire. De toute façon, protégez votre visage avec UV PLUS ANTI-POLLUTION SPF 50 / UVB-UVA*. Et renouvelez fréquemment les applications : le soleil peut vous atteindre même lorsque vous vous promenez.

** Disponible selon les marchés.*

Reposez vos yeux

Si vous avez les yeux cernés ou gonflés, tapotez délicatement le contour de l'œil avec Extra-Firming Yeux, expert rides, fermeté et éclat. Invisible et non gras, vous pouvez l'utiliser à tout moment de la journée. Bien que le gonflement des paupières soit fréquent dans les derniers mois de la grossesse signalez-le néanmoins à votre médecin.

Beauté-minute !

Si vous avez une visite impromptue, une sortie : effacez la fatigue et faites-vous une mine resplendissante en une minute avec le Baume Beauté Eclair. Ce baume invisible et non gras s'applique en petite quantité et par lissages légers sur tout le visage, y compris le contour des yeux.
Il retend instantanément les traits, satine la peau et donne au maquillage une luminosité exceptionnelle qui dure toute la soirée.
Et en plus, c'est un soin !

Les bases beauté Clarins

Tous les soins et les exercices que nous vous proposons sont des alliés sûrs de votre beauté et de votre bien-être.
Mais l'arrivée d'un bébé entraîne des dépenses, comme l'achat d'un lit, d'une poussette… qui ne vous permettront peut-être pas d'élargir votre budget beauté.
Nous avons donc pensé à vous et nous avons sélectionné les produits indispensables qui, sans gréver votre budget, feront de vous une future maman rayonnante. N'hésitez pas à demander conseil à votre parfumeur ou à votre conseillère beauté : ils pourront vous guider dans le choix de produits complémentaires appropriés à votre cas.

Les produits indispensables	L'exercice indispensable	À faire	À ne pas faire
Corps et buste Body Partner Expert Vergetures Huile "Tonic" (tous les jours) Gommage Exfoliant Peau Neuve (une à deux fois par semaine)	Exercice Clarins complet (p. 36)	Les douches fraîches assise, par allers-retours des pieds vers les cuisses (p. 21) Marcher ½ heure par jour Se tenir droite Relaxation Jambes surélevées Manger équilibré Les massages avec Body Partner Expert Vergetures pour éviter les marques de grossesse (p. 19) Se peser une à deux fois par semaine	Les bains chauds (plus de 37 °C) Piétiner (debout immobile) Grignoter ou sauter un repas Fumer/Boire Excès de sport
Visage Multi-Active Jour ou Extra-Firming Jour Multi-Active Nuit ou Extra-Firming Nuit			
Au soleil UV PLUS ANTI-POLLUTION SPF 50 / UVB-UVA*			Exposer son visage au soleil sans protection solaire

** Nom et présentation produit pouvant varier selon les marchés.*

Les bons gestes

Pour appliquer vos crèmes de soins

Déposez une noisette de produit dans le creux de la main, frottez doucement vos mains. Ainsi mise à la température de la peau, la crème pénétrera plus vite. Apposez toute la surface des mains sur les joues, le front, le menton, le cou (figures 1, 2, 3).

Pour appliquer Extra-Firming Yeux

Déposez-en une perle sur le bout du doigt et procédez par tapotements légers sur le contour de l'œil (figure 4).

Figure 1.

Figure 2.

Figure 3.

Figure 4.

Trousse spéciale maternité

Durant les quelques jours que vous passerez à la maternité, en plus de vos produits de soins habituels, voici trois produits plaisir à vous offrir ou à vous faire offrir. Ils feront de vous une jeune maman rayonnante.

Eau Dynamisante

L'Eau de Soins pour sentir bon et se sentir bien ! En friction, elle vous procure, à tout moment de la journée, fraîcheur et vitalité. Elle tonifie, revitalise et laisse la peau douce, délicatement parfumée.

Baume Beauté Eclair

Son action est immédiate. Il repose les traits et rend votre peau douce et lumineuse. Appliquez-le, en fine couche, sans oublier le cou et le contour des yeux. Il peut être complété par un maquillage léger.

Body Partner Expert Vergetures

Vraiment indispensable, il constitue le soin essentiel pour la beauté de votre corps. Son action contribue à améliorer l'élasticité et la tonicité de la peau tout en la nourrissant et en la réconfortant.

Offrez-vous un Soin Clarins entre des mains expertes

A l'écoute des femmes enceintes, Clarins a mis au point pour elles le Soin sur-mesure dit "évolutif", dans le plus grand respect du bébé et de la femme, de sa peau et de son confort.

En précisant au préalable vos attentes à l'esthéticienne experte, elle saura vous proposer le Soin qui vous correspond à ce moment précis pour vous, selon vos besoins et vos envies, en choisissant différentes options de produits et de zones à chouchouter (buste, ventre, et même visage…) pour vous faire du bien et accompagner l'évolution de votre grossesse.
Ce Soin* spécifique femme enceinte inverse les rôles et immerge la future maman dans un cocon de bien-être comme celui qu'elle offre à son enfant. Les gestes précis sont des mouvements enveloppants et relaxants, certains même inspirés de l'haptonomie qui aide à créer un échange complice entre maman et bébé.

Les produits suggérés et leur sensorialité (Body Partner Expert Vergetures, Huile "Tonic", Huile "Anti-Eau"…) ont été sélectionnés pour leur parfaite adéquation avec les besoins de la femme enceinte. Associés aux gestuelles Clarins, ils apportent du confort à la peau et la préparent à mieux résister à l'étirement. Véritable parenthèse de bien-être, ce Soin est un moment rien qu'à soi qui permet de préparer le corps à accueillir bébé et contribue aussi à retrouver ses formes après la naissance.

Etabli en collaboration avec des médecins, ce Soin femme enceinte bénéficie de la caution médicale du Dr Olivier Courtin et est légitimé par plus de 50 ans d'expérience de soin en institut.

** Disponible uniquement sur certains marchés. Pour plus d'information, consultez www.clarins.com*

2.

Bébé est né, un nouveau bonheur à vivre en beauté

Votre bébé est né, c'est le grand bonheur de votre vie. Pourtant, vous pouvez vous sentir un peu déprimée, fatiguée. Ce baby blues s'explique notamment par la chute hormonale de fin de grossesse. C'est tout à fait normal et passager, ayez confiance. Vous venez de donner la vie et c'est un travail formidable. Mais si vous sentez que cet état persiste ou s'il vous est trop pénible, n'hésitez pas à en parler à votre sage-femme ou à votre médecin. Profitez au maximum de ces quelques jours où l'on vous prend totalement en charge à la maternité…

En rentrant chez vous, en vous installant dans votre nouvelle vie avec votre enfant, tout vous semblera alors plus facile.

Belle à la maternité

Surtout continuez à vous occuper de vous, à ressentir le plaisir d'être fraîche et éclatante, pour être la plus jolie des mamans et la plus rayonnante des femmes !

Reposez-vous

Pendant ces quelques jours à la maternité, il est primordial de vous organiser pour prendre du repos car paradoxalement, c'est la chose la plus rare à obtenir ! Bébé capte bien sûr toute votre attention, mais il y a aussi les soins, les repas, les visites, les coups de téléphone…
Bref, les journées sont plutôt bien remplies !
Gardez-vous une demi-heure par jour pour quelques soins de beauté pendant que bébé dort. Ménagez-vous aussi des plages de relaxation. Faites de même lorsque vous rentrerez chez vous. Cela vous sera d'autant plus facile que vous en aurez pris l'habitude pendant votre grossesse.

Mettez votre corps à l'honneur !

Votre corps a donné la vie, mettez-le à l'honneur ! Tonifiez-le, parfumez-le. Mais pour l'instant, hors de question de travailler vos abdominaux. Auparavant, la rééducation du périnée sera une priorité absolue pour éviter les risques d'incontinence urinaire trop fréquents après un accouchement. En attendant, réveillez l'épiderme de votre ventre, grâce à votre inséparable Body Partner Expert Vergetures. Pour sentir bon et vous sentir bien, découvrez la fraîcheur vivifiante de l'Eau de Soins Eau Dynamisante. Créée par Clarins, c'est la première eau de toilette de beauté composée de plantes à la fois parfumantes et traitantes. Non seulement elle ne dessèche pas, mais en plus elle adoucit et raffermit la peau. Appliquez-la en friction sur tout le corps. Si vous préférez la texture lait, adoptez le Lait Hydratant Eau Dynamisante.

Les bons gestes

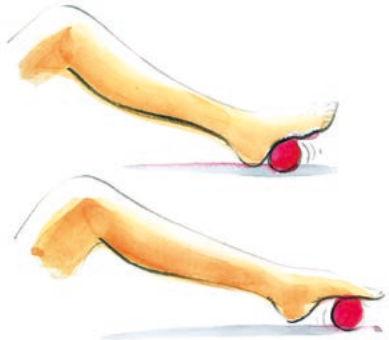
Voici quelques exercices que vous pourrez faire dans votre lit, à la maternité. Continuez, bien sûr, à les faire de retour chez vous. Mais ne faites surtout pas travailler vos abdominaux, attendez que votre périnée soit rééduqué.

Avec Body Partner Expert Vergetures ou un peu d'Huile Tonic

Effleurez votre peau du bout des doigts, de manière très légère. Partez du pubis et remontez jusque sous les seins puis éloignez les effleurages très progressivement du milieu de votre corps aux hanches.

Reformez votre voûte plantaire

Elle a subi tout le poids de la grossesse, il est très important de lui redonner sa cambrure pour éviter notamment des douleurs lombaires. Vous pouvez reprendre le massage (voir p. 27). Vous pouvez également faire rouler une bouteille d'avant en arrière en épousant bien sa forme avec votre voûte plantaire.



Ces gestes, l'effleurage avec l'Huile Tonic, la friction d'Eau Dynamisante, l'application du Lait Eau Dynamisante ont un double avantage : d'abord ils vous apportent la tonicité, la fraîcheur et la douceur parfumées des soins corporels, mais surtout c'est une façon très agréable de reprendre contact immédiatement avec votre corps, malgré le relâchement et les distensions tout à fait naturels liés à la grossesse et à l'accouchement.

Votre buste, premiers soins

Ce qui a le plus changé dans votre silhouette, ce sont vos seins. Dans un premier temps, ils sont devenus lourds, tendus sous la pression des glandes mammaires. Avec une poitrine lourde il est indispensable de porter un soutien-gorge, surtout si vous avez choisi d'allaiter. Dans ce cas, vos seins ne reprendront leur taille initiale qu'après la période d'allaitement. Pour maintenir l'esthétique de votre buste, il faut continuer à en prendre soin pendant l'allaitement. Avant et après chaque tétée, lavez soigneusement l'aréole avec une compresse de gaze stérile, imbibée d'eau minérale ou de sérum physiologique.
Ensuite séchez bien vos mamelons car l'humidité favorise l'apparition des crevasses. Les coquilles recueille-lait vous permettront de garder les bouts de sein au sec.
Si vos seins sont engorgés, évitez le tire-lait et préférez des pressions manuelles tout aussi efficaces.

Que vous ayez choisi d'allaiter votre bébé ou de lui donner le biberon, ces moments privilégiés entre une mère et son enfant doivent se passer dans le calme et le silence.
Installez-vous confortablement, le dos bien calé.
Et laissez-vous bercer par le rythme de la tétée…

Un visage rayonnant

Vous êtes fière, heureuse… un peu fatiguée aussi ! Pour mettre votre visage à l'unisson de votre joie, faites appel au Baume Beauté Eclair que vous aurez glissé dans votre trousse maternité. Appliqué par lissages légers en fine couche sur le visage, y compris le contour des yeux et le cou, il retend immédiatement les traits. Riche en éléments nourrissants, il peut être bénéfiquement utilisé tous les jours.

Fraîcheur, fraîcheur…

Il fait souvent très chaud à la maternité et vous éprouvez le besoin de vous rafraîchir le visage et le décolleté. La Lotion Tonique aux plantes appropriée à votre type de peau vous apportera ce bien-être. Sans alcool, elle apporte fraîcheur et éclat à votre peau tout en respectant son pH et son taux d'hydratation.

Le conseil Clarins

Pour votre circulation sanguine : chaque fois que vous y pensez, fléchissez vos orteils et faites des mouvements de rotation et d'extension de la cheville sans jamais lever les jambes. Pour votre buste : reprenez les exercices simples que vous avez adoptés pendant votre grossesse (voir p. 34).

Les bons gestes

Musclez vos bras

Vous ne portez plus votre enfant en vous, mais pensez que ce tout petit bébé va grandir et grossir et qu'il sera souvent dans vos bras. Pour vous préparer à le porter avec facilité, allongée dans votre lit, les bras devant vous, intérieur du poignet contre intérieur du poignet, le poignet du dessous pousse le poignet du dessus qui résiste.
Inversez la position des poignets.
Tenez 5 secondes. À faire 10 à 15 fois.

À la maison, retour en beauté

Organisez votre nouvelle vie. Votre enfant est installé dans son couffin et vous rentrez à la maison : c'est une grande joie. Il peut cependant s'y mêler un peu d'appréhension à l'idée de vous retrouver seule toute la journée avec bébé. Pour profiter le plus possible de cette période d'apprentissage, n'hésitez pas à vous faire aider.

Ne restez pas isolée, gardez contact avec l'extérieur, questionnez votre médecin ou votre sage-femme, ils sont à votre écoute. L'important pour vous tient en un mot : récupérer. Vous avez besoin de tout votre temps et de toute votre énergie pour aborder cette nouvelle vie qui commence.

Ménagez-vous, pendant la journée, des moments de relaxation et de repos. Si c'est votre premier bébé, privilégiez le sommeil du matin, il est souvent meilleur. Être en forme, c'est bon pour tout le monde :
vous, le bébé et toute la famille !

La beauté de votre corps

Priorité absolue : rééduquez le périnée avant les abdominaux

Pendant la grossesse, votre ventre s'est distendu et il n'est pas encore redevenu aussi plat que vous le souhaitez. Il faut lui laisser le temps de reprendre sa taille initiale : votre utérus, gros comme une poire en temps normal, a abrité votre bébé. Vos muscles, sous l'effet des hormones de la grossesse, ont été mis à contribution et ont retenu beaucoup d'eau. N'ayez pas d'inquiétude : tout va rentrer dans l'ordre naturellement mais il est formellement déconseillé de faire travailler dès maintenant les abdominaux. Commencez par la rééducation périnéale (6 à 8 semaines après l'accouchement) et attendez que votre médecin, votre sage-femme ou votre kinésithérapeute vous donne le feu vert, en général quand la rééducation périnéale est satisfaisante et après le retour de couches.

Faites respirer votre peau

C'est le moment où jamais de faire peau neuve. L'épiderme de votre corps a besoin de se débarrasser de toutes les impuretés et cellules mortes. Doucement et progressivement retrouvez le geste gommage adopté pendant votre grossesse (voir p. 20). Le Gommage Exfoliant Peau Neuve Clarins affine le grain de la peau, sollicite le renouvellement cellulaire et permet une meilleure action des produits de soins appliqués ensuite. Le bon rythme : une fois par semaine. Votre peau sera encore plus douce et soyeuse si vous appliquez ensuite le Baume Corps Super Hydratant.
Il hydrate, adoucit, régénère et satine l'épiderme. Si vous souhaitez parfumer délicatement votre corps, adoptez le Lait Hydratant Eau Dynamisante.

Stimulez l'épiderme de votre ventre

Pour aider l'épiderme de votre ventre à retrouver sa tonicité, continuez les applications de Body Partner Expert Vergetures ou d'Huile "Tonic".

Si la distension a laissé quelques marques de grossesse, elles s'estomperont progressivement avec l'application régulière du Gommage Exfoliant Peau Neuve et de Body Partner Expert Vergetures.

Relaxez et tonifiez vos jambes

Votre statique et vos articulations se sont modifiées sous l'effet des hormones de la grossesse et pour faciliter l'accouchement, vos articulations sont devenues plus lâches. Votre colonne vertébrale, plus incurvée, a modifié votre centre de gravité et votre voûte plantaire s'est affaissée sous l'effet du poids supplémentaire.
Pour délasser vos jambes, reprenez votre Lait Jambes Lourdes qui les a si bien soulagées pendant votre grossesse. Riche en extraits de plantes, ce lait soulage, relaxe, rafraîchit immédiatement.

Appliquez-le comme si vous enfiliez un bas, des chevilles jusqu'au dessus du genou, en pliant bien les genoux pour ne pas faire travailler les abdominaux. Vous pouvez aussi utiliser l'Huile Relax, 100% extraits de plantes : enrichie d'huiles essentielles d'oranger amer, géranium, basilic et camomille et d'huile végétale nutritive de noisette pour aider à nourrir, assouplir et adoucir la peau. Elle aide à dissiper la sensation de fatigue et de tension, tout en contribuant à faciliter le repos.
Vous l'appliquerez comme le Lait Jambes Lourdes mais en remontant jusqu'en haut des cuisses. Pour tonifier vos jambes, reprenez votre Huile Tonic. Bien sûr, comme vous en avez pris l'habitude pendant votre grossesse, vous commencerez l'application en creusant votre voûte plantaire qui a subi toute la prise de poids (voir p. 27).

La beauté de votre buste

Pendant neuf mois, vos seins ont été plus lourds et ils le sont encore si vous allaitez. Ils vont progressivement retrouver leur taille initiale et pour éviter un relâchement inesthétique, il est impératif de les accompagner dans cette diminution de volume. Si vous allaitez, vous attendrez le sevrage pour démarrer vos soins spécifiques.

Tonifiez

Tant que vous allaitez vous vous contenterez de gommer régulièrement votre buste (voir p. 23) et de continuer les exercices recommandés pendant votre grossesse. Après la naissance ou le sevrage, il est primordial de raffermir le soutien-gorge naturel. Anti-relâchement, le Lait Buste Ultra-Fermeté* à l'extrait de Vu Sua**, aide à renforcer la tenue des seins en stimulant la synthèse de collagène au cœur des cellules de la peau. La peau est lisse, adoucie et son grain affiné.

Regalbez

Des seins galbés et bien positionnés avec Gel Buste Super Lift* aux tenseurs végétaux qui liftent le soutien-gorge naturel.

Idéal les premiers mois : Lait Buste Ultra-Fermeté* le soir, Gel Buste Super Lift* le matin. Sage prévention pendant cette phase d'amincissement, alternez ce dernier avec le Body Partner Expert Vergetures. Et bien sûr, gardez à vie le traitement de fond Gommage Exfoliant/Huile "Tonic".

** Compatible avec l'allaitement sous condition du respect des règles d'hygiène : mamelons parfaitement nettoyés avant l'allaitement.*
*** L'extrait de Vu Sua ou pomme de lait est récolté notamment au sud du Vietnam.*

L'éclat de votre visage

Après l'accouchement, votre peau a changé. Elle est sèche. Sous l'action des hormones de la grossesse, les tissus profonds se sont gorgés d'eau, n'en laissant que très peu pour hydrater les couches supérieures de l'épiderme. Pour que chacun puisse lire sur votre visage la joie d'être mère, votre peau doit être impeccable : nettoyée et bien nourrie, avec un maquillage très léger.

Nettoyez et purifiez votre peau

Le matin : commencez la journée par un nettoyage à l'eau avec le Doux Nettoyant Moussant*. Il élimine les impuretés en normalisant les sécrétions sébacées et le pH de la peau. Si vous préférez la texture lait, faites appel au Lait Démaquillant Velours Herbes des Alpes.
Le démaquillant s'accompagne de la Lotion Tonique sans alcool qui tonifie, rafraîchit et purifie votre épiderme.

Une à deux fois par semaine : pour retrouver définitivement l'éclat de votre teint, conservez l'habitude acquise pendant votre grossesse de gommer votre visage. Avec le Doux Peeling, crème gommante absorbante de texture filmogène, très douce, même pour les peaux les plus sensibles ou avec Comfort Scrub, exfoliant huile nourrissant aux microcristaux de sucre idéal pour les peaux sèches, Fresh Scrub pour toutes les peaux ou Pure Scrub pour les peaux mixtes à grasses. L'un comme l'autre éliminent cellules mortes et impuretés, laissant la peau nette et le teint clair. Sur l'épiderme ainsi nettoyé, l'action des crèmes de soins appliquées ensuite est considérablement favorisée.
De plus, en sollicitant le renouvellement cellulaire, les gommages luttent aussi contre le relâchement et permettent de garder plus longtemps des traits fermes et un ovale net.

** Existe en trois versions : Peaux normales ou mixtes, Peaux mixtes ou grasses, Peaux sèches ou sensibles.*

Hydratez et nourrissez

Pour garder son éclat, votre peau a besoin d'être hydratée et nourrie. Le soin de jour par excellence est la crème Multi-Active Jour que vous aviez déjà adoptée pendant votre grossesse (voir p. 42). Elle prévient l'apparition des premières rides et préserve la jeunesse de la peau.
Le soir, offrez à votre peau un soin qui amplifiera tous les bienfaits de la nuit, l'hydratera et la régénérera. Immédiatement et totalement absorbée, la crème Multi-Active Nuit est idéale.
Le résultat ? Une peau éclatante au réveil, plus lisse, plus ferme, plus douce.
Pour les mamans de 40 ans, Extra-Firming Jour et Extra-Firming Nuit seront de précieuses complices éclat-beauté.
Si vous préférez la texture huile : utilisez l'Huile Orchidée Bleue. 100% extraits de plantes. L'huile essentielle de patchouli et l'extrait d'orchidée bleue aident à tonifier et revitaliser, et l'huile végétale de noisette permet de nourrir, assouplir et adoucir la peau.
Si votre peau très sensible réagit à tout, le Sérum Multi-Réparateur Restructurant va lui redonner un confort absolu. C'est le soin S.O.S. des peaux qui ne supportent plus rien. Réparateur intensif, restructurant progressif, il apaise tout de suite et redonne très vite une peau souple, lisse, douce et éclatante.

Enfin, pour toutes les femmes, Double Serum fait des merveilles sur la peau. Ce soin d'exception, l'un des plus riches en extraits de plantes anti-âge Clarins, a été inspiré par la double nature du film hydrolipidique protecteur de la peau : il réunit une phase hydrophile et une phase lipophile, ce qui permet d'associer, sans risque d'incompatibilité, 20 des extraits de plantes parmi les plus puissants en matière d'anti-âge à l'extrait de curcuma concentré en turmérone pour une efficacité visible sur les signes de l'âge.

Soignez le contour de vos yeux

Si vous constatez que la fatigue se lit facilement sur votre visage et que des cernes apparaissent, reposez vos yeux en appliquant tous les matins le Gel Contour des Yeux ou Extra-Firming Yeux, expert rides, fermeté et éclat. Riches en extraits de plantes, ils apaisent le contour des yeux et atténuent l'ombre des cernes. Ils s'utilisent même sur le maquillage pour un soulagement immédiat. Appliquez-les en petites quantités, par tapotements légers, en partant de l'intérieur vers l'extérieur de l'œil (voir p. 46).

Si vos traits accusent la fatigue, si votre visage est encore gonflé sous l'effet du bouleversement hormonal ou si vous êtes en phase d'amincissement, V Shaping Facial Lift*, Sérum remodelant contours parfaits, affine le visage pour rajeunir et embellir les traits. Appliqué selon la méthode Clarins d'auto-massage, l'Auto-Lifting Manuel, il permet de stimuler les circulations naturelles au niveau du visage. Votre peau est liftée en douceur et vos traits embellis paraissent plus toniques et mieux dessinés.

** Disponibilité selon les marchés.*

De l'éclat pour votre peau

Si votre peau a perdu son éclat, sa douceur, sa fermeté, il est bon de stimuler sans attendre, grâce à Double Serum, les 5 fonctions vitales de la peau pour une efficacité visible sur les signes de l'âge : peau raffermie, rides visiblement lissées, éclat et unité du teint retrouvés, pores atténués. Il s'utilise matin et/ou soir sur le visage et le cou, avant votre soin habituel. Spécialement formulé pour la peau des femmes asiatiques, White Plus Pure Translucency Sérum Tri-Activé Eclaircissant*, à l'extrait d'acérola, favorise également la clarté de la peau et aide à unifier le teint.

Au soleil

Vous êtes encore sous le coup du bouleversement hormonal de la grossesse et l'exposition au soleil peut entraîner une pigmentation inesthétique. Si vous devez partir au soleil, conservez quelque temps l'habitude de protéger votre visage avec des indices de protection élevés, voire avec la Crème Solaire Toucher Sec SPF 50+ ou UV PLUS ANTI-POLLUTION SPF 50 / UVB-UVA si vous avez eu un léger masque durant votre grossesse. Pour le corps, reprenez le Lait-en-Spray Solaire SPF 50+. Mais vous pouvez aussi tricher sans risque avec l'Eau Lactée Auto-Bronzante et le Lait Fondant Auto-Bronzant.

** Disponible selon les marchés*

Les exercices plus Clarins

Première urgence : rééduquer votre périnée

Avant de reprendre un quelconque exercice physique, même simple, il est important d'apprendre à contracter et décontracter votre périnée, sans agir sur les muscles abdominaux. Si vous avez déjà cette connaissance, vous pouvez commencer les exercices recommandés pour les muscles périnéaux. Sinon, attendez le 2e mois après l'accouchement, avec le contrôle et la consultation post-natale dont vous pouvez bénéficier. Dix séances sont remboursées par la Sécurité Sociale. Ces séances sont fondamentales pour comprendre et apprendre comment décontracter isolément vos muscles du périnée. Ce n'est qu'après acquisition de cette connaissance que vous pourrez envisager de réaliser des exercices abdominaux.
Pour compléter la rééducation que vous indiquera votre sage-femme ou votre kinésithérapeute, vous pouvez reprendre les exercices conseillés pendant votre grossesse (voir p. 30). Afin d'éviter les problèmes veineux, continuez les exercices recommandés dès la maternité (voir p. 53).

Tonifiez votre poitrine

Allaitement ou pas, il faut tonifier votre poitrine. Pour faire travailler les muscles qui soutiennent naturellement vos seins, vous pouvez continuer à effectuer les exercices que vous avez déjà pratiqués pendant la grossesse et à la maternité (voir p. 35).

Bébé grandit, avec une maman de plus en plus belle…

Après le retour de couches. Dans les jours qui ont suivi votre accouchement, vous avez été surprise et parfois inquiète des transformations de votre corps : modification du galbe de vos seins, rondeurs de votre ventre, cuisses et fesses un peu fortes…

Maintenant, votre corps a retrouvé son équilibre grâce à une première étape, tout en douceur. Les tétées nocturnes s'espacent et vous dormez mieux. Vous sentir bien dans votre corps, embellie par la maternité, est un objectif que vous allez bientôt atteindre.
En accouchant, vous avez perdu au moins les 7 à 8 kg correspondant au poids du bébé, du placenta, du liquide amniotique et à la disparition de l'eau retenue dans votre corps. Les kilos superflus que vous avez pu acquérir au cours de ces neuf mois de grossesse disparaîtront petit à petit. Il est préférable, pour maintenir la qualité des tissus, que votre perte de poids soit progressive afin d'éviter un relâchement inesthétique de la peau. De toute façon, suivez les prescriptions de votre médecin ou de votre sage-femme.

Adoptez une hygiène alimentaire équilibrée

Si vous avez gardé quelques kilos superflus après votre accouchement, ne vous lancez pas dans un régime draconien mais adoptez une bonne hygiène alimentaire et faites de l'exercice, deux excellentes habitudes à conserver. Respectez vos trois repas quotidiens et n'oubliez pas qu'un petit-déjeuner complet est essentiel pour bien démarrer la journée (thé, céréales ou tartines beurrées avec pain complet de préférence, un yaourt ou un verre de lait, un jus de fruits frais ou un fruit).
Pour mincir, il faut commencer par diminuer les apports caloriques en sucre et en graisse. Une viande à midi, de la volaille, des œufs ou un poisson le soir, accompagnés chaque fois d'un légume vert cuit à la vapeur et d'une barquette de fromage blanc à 0% de matières grasses en dessert constituent un bon menu.
Évitez aussi les excès de toutes sortes et limitez les graisses cuites et les sucres rapides qui se transforment en graisses dans le corps. Quant aux

fruits, évitez d'en manger pendant les repas. Vous pouvez, en revanche, en consommer modérément entre les repas pour leur apport en vitamines, éléments essentiels de la vie (voir tableau p. 17). Boire un litre et demi d'eau plate par jour vous aidera aussi à perdre vos kilos superflus. En revanche, évitez de boire de l'alcool : non seulement il apporte des calories supplémentaires mais en plus il ouvre l'appétit ! Enfin, il faut savoir que l'un des principaux blocages à l'amincissement est le stress, la fatigue. Mieux vaut commencer une bonne hygiène alimentaire en se sentant en forme et après l'allaitement pendant lequel 2 à 3 kg de plus que votre poids habituel constituent une réserve d'énergie utile.

Pratiquez un sport pour retrouver votre tonus

Pendant votre grossesse, vous avez pu nager, marcher et faire de la gymnastique douce. La natation reste très recommandée pour la jeune maman et pour toute femme en général. Ce sport complet donne une musculature fine et allongée, particulièrement esthétique pour la silhouette. Toutefois, attendez au moins un mois, le temps que le col de l'utérus soit bien refermé, avant de reprendre les bains, que ce soit en baignoire, en piscine ou en eau de mer. Tout en profitant des bienfaits relaxants de l'eau, vous musclez votre poitrine, votre dos et vos bras.
C'est très important pour vous aider à prendre et porter votre bébé sans fatigue et sans douleur. N'oubliez pas de bien vous rincer et de vous hydrater à la sortie du bain car le chlore et le calcaire dessèchent la peau.
C'est aussi le moment de reprendre tous vos sports favoris. La pratique régulière d'une activité sportive est un bon moyen de retrouver votre tonus et cela peut être aussi un excellent moment de détente à partager avec votre mari.

Si vous avez gardé quelques rondeurs, il ne vous reste plus qu'à mincir et la partie sera gagnée ! Mais lorsque vous restreignez votre alimentation, même si elle est équilibrée, vous mincissez de partout, et aussi des endroits où vous ne voulez pas mincir.
Il faut donc orienter et accélérer l'amincissement là où vous le désirez vraiment, en aidant la peau à retrouver son élasticité et sa fermeté.
Vous démarrerez votre soin seulement quand vous vous sentirez déterminée à atteindre votre objectif minceur, à mener de front hygiène alimentaire stricte mais équilibrée et application régulière matin et soir des produits concernés… mais ce dernier point sera facilement acquis grâce aux textures plaisir ! Plus que jamais durant cette phase de déclenchement, vous appliquerez deux fois par semaine le Gommage Exfoliant Peau Neuve.

Minceur : à chaque problème sa solution

Une expérience professionnelle de plus de cinquante ans d'amincissement en Institut, a permis à Clarins de créer des produits performants, adaptés à chaque problème et qui orientent efficacement l'amincissement.
Le capiton : on appelle ainsi l'aspect bosselé que présente parfois l'arrière des cuisses et des fesses, et que l'on confond souvent avec de la cellulite. Faites le test : main à plat sur le haut de la cuisse, tirez vers le haut.
Si l'aspect bosselé disparaît c'est du capiton. Dû à un relâchement des tissus, il apparaît aussi bien chez les minces que chez les rondes.
Le produit anti-capiton ?
Body Fit Expert Minceur Anti-Capitons. Parce qu'il agit avec performance sur le raffermissement, il retend et lisse l'épiderme, gommant le capiton. Riche en éléments amincissants, il affine la silhouette.

Les bons gestes

Reformer la voûte plantaire

Un geste de base. Pendant la grossesse, en plus de la laxité articulaire, la prise de poids a entraîné un affaissement de la voûte plantaire (principalement des métatarsiens). Reformez la cambrure en prenant alternativement chacun de vos pieds dans vos deux mains et en creusant la voûte de l'extrémité des doigts au talon, soit avec du Lait Jambes Lourdes, soit avec de l'Huile Tonic.

Les rondeurs localisées sur le ventre et sur les hanches : la crème Masvelt, associée à une alimentation équilibrée, contribuera à leur réduction. Elle apporte une triple efficacité affinante, raffermissante et embellissante. De plus, sa texture facilite le massage, indispensable pour favoriser la circulation, seule voie d'élimination des rondeurs excessives.
Les membres inférieurs gonflés : un problème essentiellement dû à un ralentissement des échanges.
L'Huile Anti-Eau 100% extraits de plantes (extraits de genêt et fève tonka aux vertus anti-eau) est le soin idéal pour diminuer les sensations de lourdeur et affiner la silhouette.
À appliquer de préférence le soir, sur peau humide, en remontant des pieds vers le haut des cuisses, par pressions légères. Cet auto-massage renforce l'efficacité du produit.

Les programmes idéaux

Une hygiène de vie – repos, alimentation équilibrée et exercice physique régulier – est indispensable pour amplifier l'action des produits amincissants Clarins. On peut les utiliser seuls ou en association car il n'est pas rare de cumuler deux problèmes.

Voici deux programmes. Établis sur trois mois renouvelables, ils comprennent deux phases : mincir (deux mois) et stabiliser.

• Vous êtes ronde, avec du capiton :
- mincir : le matin, Body Fit Expert Minceur Anti-Capitons. Le soir, crème Masvelt ;
- stabiliser : le matin, Body Fit Expert Capitons, le soir, Huile Tonic qui tonifie, adoucit et satine la peau.

• Vos jambes sont gonflées, capitonnées:
- mincir: le matin Body Fit Expert Minceur Anti-Capitons, le soir Huile Anti-Eau;
- stabiliser: le matin Body Fit Expert Minceur Anti-Capitons , le soir Huile Tonic.

Vous appliquerez les produits en remontant des chevilles vers le haut des cuisses selon l'application présentée p. 25.
Si vos jambes sont fortes, ne faites pas de gymnastique debout, vos jambes supportant tout le poids du corps, mais au contraire couchée, en souplesse. Tous les mouvements jambes en l'air sont excellents pour la circulation et… les abdominaux.

Conseils hygiène de vie minceur

• Adoptez une bonne hygiène alimentaire que vous conserverez toute votre vie. Il est plus facile de rester mince que de le (re)devenir. Abandonnez les régimes sévères qui fatiguent et que vous ne pourrez pas suivre longtemps.

• Ne sautez jamais de repas et veillez à la qualité du petit-déjeuner.

• Évitez surmenage, fatigue et stress. Repos et détente facilitent la perte de poids.

• Sport: évitez les extrêmes. Il est bon d'avoir une activité physique mais attention aux sports trop intensifs.

• Pas de bains chauds, adoptez les douches fraîches. L'eau fraîche est vraiment l'alliée fermeté du corps (douche fraîche assise voir p. 21).

• Pesez-vous seulement deux fois par semaine, à la même heure, dans les mêmes conditions, et surveillez vos fonctions intestinales.

Retrouvez votre ceinture abdominale

Votre périnée est rééduqué, vous pouvez maintenant travailler votre ceinture abdominale.

Le plus complet: l'exercice Clarins

Reprenez cet exercice et faites-le très régulièrement. Il doit devenir une habitude quotidienne (voir p. 37 à 39).

Les bons gestes

Pour les abdominaux et les obliques,

allongée, jambe gauche tendue, jambe droite fléchie. Verrouillez le périnée, puis en vous redressant légèrement, poussez avec la main gauche sur le genou droit qui résiste. Tenez 5 secondes. Inversez. À faire 10 fois de chaque côté.

Assise, votre dos faisant un angle avec le sol,

les jambes légèrement écartées, faites une rotation du buste de gauche à droite, en vous aidant de vos bras placés devant vous en arc de cercle. De 10 à 50 fois.

Vos mains croisées derrière la nuque,

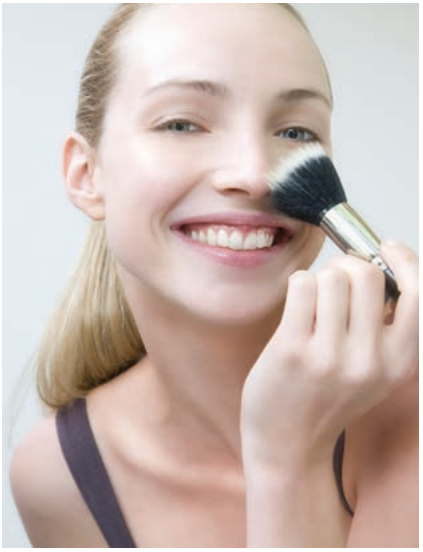
soulevez votre buste, pédalez sans reposer vos jambes au sol, tournez le buste en touchant du coude droit le genou gauche, puis du coude gauche le genou droit. De 10 à 50 fois.

Allongée, dos au sol, jambes pliées,

pieds bien au sol, décollez les fesses et le dos, en essayant de faire une planche la plus droite possible, seuls les épaules, les bras et les pieds restant au sol. Tenir 5 à 10 secondes. De 5 à 10 fois.

Misez sur un maquillage enrichi en extraits de plantes qui prend soin de votre peau !

Pas toujours facile de prendre le temps de se maquiller avec bébé à ses côtés. Pourtant, quelques minutes suffisent pour faire de vous une maman et une femme rayonnante, pour être au top avec plaisir et sans effort !



Pour vous sentir belle et rayonner de beauté misez sur un maquillage qui prend soin de votre peau, facile à appliquer, et qui offre un résultat naturel.

Offrez-vous un teint frais et naturel

Pour une bonne mine assurée, l'astuce Clarins : mélangez Lisse Minute Base Comblante avec votre SOS Primer préféré* qui, enrichi d'un extrait de lys de mer bio, hydrate la peau durant 24 heures**.
Puis appliquez en lissages légers sur le visage. En quelques instants, votre peau est lissée, hydratée et votre teint est lumineux et frais pour toute la journée avec bébé. Réhaussez votre teint à tout moment avec une touche de Joli Blush pour un fini bonne mine naturel.

Vous pouvez également utiliser le fond de teint Skin Illusion pour un effet peau nue assuré et un teint rayonnant ou Milky Boost, lait maquillant pour le teint, qui vous offrira une expérience sensorielle à l'application grâce à sa texture lactée douce et ultra-légère.

** Existe en 6 teintes. ** Cinétique d'hydratation – 24 heures – 11 femmes.*

Faites pétiller votre regard

… et vous serez radieuse sur les photos ! Éclairez vos paupières de douceur et naturel avec des tons de peau nude, beige et rosés. L'Ombre Velvet 02 pink paradise en gel-crème mat aura tout pour vous plaire : super pigments de couleur, application facile et formidable effet lissant. Puis un simple coup de brosse de Mascara Supra Volume, doté d'une cire de fleur de cassie, intensifiera merveilleusement le regard.

Sublimez votre sourire

Faites-vous plaisir avec l'Huile Confort Lèvres ! Enrichie en huiles végétales, elle nourrit vos lèvres, sublime leur beauté et vous offre une sensorialité et un confort uniques. Pour ajouter une touche de brillance, dégainez aussi l'Embellisseur Lèvres à tout moment, teintes rose tendre et bois de rose à appliquer au cœur des lèvres. Sa texture crème au bon goût de barbe à papa fond sur les lèvres qui, grâce à la présence d'extrait de karité, sont instantanément repulpées, hydratées et sublimées.
Pour une sensation légère, fraîche et aérienne comme une crème fouettée, Lip Milky Mousse sera votre infaillible allié ! Son embout mousse infuse instantanément les lèvres de couleur avec un fini satiné velouté longue tenue.

Les habitudes beauté à conserver

Votre maternité vous a apporté de grandes joies, un bébé magnifique bien sûr, mais aussi une silhouette plus féminine, et surtout de bonnes habitudes beauté.

Visage

· Nettoyer son visage tous les matins.
· Se démaquiller tous les soirs.
· Protéger son visage quotidiennement avec une crème de jour.
· Le nourrir la nuit.
· Faire un gommage une à deux fois par semaine.

Pour la qualité de la peau

· Manger équilibré.
· Boire 1,5 l d'eau plate par jour.
· Faire régulièrement de l'exercice.
· Éviter le stress.
· Dormir.
· Protéger l'épiderme au soleil.

C'est tout simple, facile et rapide, quelques gestes beauté Clarins pour rester longtemps la plus jolie des mamans et la plus séduisante des femmes.

Buste

· Se tenir droite (au besoin se suspendre de temps en temps, il existe des barres à fixer entre les montants des portes).
· Porter un soutien-gorge pour faire du sport.
· Faire un gommage sur tout le soutien-gorge naturel quand vous gommez votre corps.

Corps

· Supprimer les bains chauds et les remplacer par des douches fraîches.
· Faire un gommage une à deux fois par semaine dès l'adolescence.
· Hydrater votre peau avec un lait.
· Prévenir le capiton avec un produit raffermissant.
· Se peser une à deux fois par semaine, à la même heure, dans les mêmes conditions.

Vous avez donné la vie en beauté !