



Comment prévenir et guérir les VERGETURES ?

Toutes les femmes - ou presque - finissent par avoir des vergetures.

Ces marques sous la peau ne sont pas la conséquence d'un surpoids mais le signe que l'on a grandi trop vite ou que l'on a subi des changements de volume (comme la grossesse), bref que les tissus se déchirent bien malgré nous !

7 produits pour atténuer les vergetures



Scannez-moi

La grossesse met à rude épreuve la peau, dont les fibres élastiques sont fragilisées, sur le plan hormonal par la sécrétion de cortisol, et sur le plan mécanique par la prise de poids. Parallèlement à une prise de poids contrôlée, il est essentiel de favoriser l'élasticité de la peau en l'hydratant matin et soir, et ce dès le premier mois de grossesse.

LES VERGETURES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Prise de poids, grossesse, puberté, mais aussi peau naturellement très fine, forte activité sportive ou traitement par corticoïdes peuvent entraîner l'apparition de ces stries rouge violacé - quand elles sont encore inflammatoires - puis ivoire nacré une fois installées. Situées sur le ventre, les seins, les fesses et les cuisses, les vergetures résultent d'une "déchirure" au niveau du derme profond, une désorganisation des fibres de collagène et d'élastine. Elles sont corrélées à un trop soudain étirement de la peau, mais aussi un bouleversement hormonal : la surproduction de cortisol (une hormone) liée à un stress, un effort physique et survenant lors du 2e trimestre de la grossesse. Car le cortisol a une incidence sur le collagène, dont il fait baisser la production. Près de 80 % des femmes sont concernées,



MASSEZ AVEC DE L'HUILE D'AMANDE DOUCE

Matin et soir, massez les zones à risque (ventre, cuisses, seins) avec de l'huile d'amande douce bio ou de l'huile végétale de rose musquée. Cette huile végétale est particulièrement efficace pour prévenir les vergetures, car elle est régénérante, cicatrisante et antioxydante.



MASSEZ AVEC DU BEURRE DE KARITÉ

Matin et soir, massez les zones à risque avec du beurre de karité, préalablement chauffé dans la main ou avec un gel à la silice. Oligoélément réputé pour restructurer le collagène, la silice contribue à raffermir et renforcer la peau tout en améliorant son élasticité.



LES HUILES ESSENTIELLES AVEC PRÉCAUTION

Les huiles essentielles sont à manier avec précaution durant la grossesse : jamais au premier trimestre, uniquement en externe, avec parcimonie et en se limitant à une liste sans danger pour la femme enceinte. Dès le 4^{ème} mois de grossesse, testez cette recette d'huile assouplissante pour le corps. Dans un flacon en verre ambré de 30 ml, mélangez 2 cuillères à soupe d'huile végétale de rose musquée, 1 cuillère à soupe d'huile végétale d'argan, 6 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, 3 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse et 6 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade.

40 % des jeunes filles (contre 10 % de garçons) et jusqu'à 70 % des femmes enceintes.

COMMENT LES PRÉVENIR ET LES ATTÉNUER ?

La prévention est essentielle. Il est plus que recommandé d'appliquer chaque jour une huile ou une crème spécifique dans les périodes de changements hormonaux (adolescence, grossesse) ou de poids. On privilégie les soins avec des huiles et beurres végétaux et des actifs à la fois anti-inflammatoires et boosteurs de collagène, type arnica, immortelle et prêle. Lorsqu'elles sont présentes, mais encore récentes (rouges et inflammatoires), ces soins améliorent la situation, sans les faire complètement disparaître. Mais ils doivent obligatoirement être accompagnés d'un long massage doux type palper-rouler lors de leur application, pour mieux stimuler le collagène et engendrer une réparation du derme sans brusquer la peau.

A noter

Une fois celles-ci stabilisées, à la fin de l'adolescence ou après l'accouchement, on peut proposer un traitement esthétique lissant pour les atténuer. Les vergetures de couleur rouge peuvent être minimisées avec un laser vasculaire, tandis que les marques blanches nécessitent l'intervention d'un laser CO2 fractionné.

COMMENT LES MASQUER ?

Malgré toutes les précautions, les vergetures, qui ont aussi une composante génétique, s'installent parfois. Alors, que faire quand l'été vient et que l'on doit les exposer sans être trop complexée ? En post-grossesse, le plus sage est souvent d'adopter le maillot de bain une pièce tout en continuant à les soigner. Pour les autres zones, seul le maquillage peut sauver.

Lorsqu'elles sont rouges, et donc relativement récentes, on peut les neutraliser à l'aide d'un correcteur de couleur verte - ou jaune si elles sont violacées - qu'on pose au pinceau dans le tracé de la vergeture. On applique par-dessus un fond de teint couvrant de type maquillage médical, spécifiquement formulé pour le corps. Résistant à l'eau et à la transpiration, il permet de s'exposer à la piscine ou à la plage.

Les vergetures anciennes, blanches et nacrées ont pour caractéristique la différence de relief et de texture de la peau, et sont plus compliquées à camoufler. On peut alors, comme pour les rides, les flouter avec des textures nacrées contenant des pigments « soft focus ».

