

# PATYKA

PARIS

## Les Gestuelles de l'Huile Corps Anti-Vergetures

réalisée en collaboration avec Adeline Seguin, experte en périnatalité [www.naitreetbienetre.org](http://www.naitreetbienetre.org)

### BONNES PRATIQUES PENDANT LA GROSSESSE

Attendre un enfant est le moment idéal pour adapter son hygiène de vie et même l'améliorer. Voici une liste non-exhaustive de pratiques simples à mettre en place (ou à poursuivre) pour une grossesse épanouie.

#### ⊕ HYDRATATION

L'eau représente la vie ! Et c'est une vie que vous êtes en train de créer. Pensez à boire au minimum 1.5 litre d'eau par jour pour favoriser la circulation sanguine.

#### ⊕ ALIMENTATION

Contrairement aux idées reçues, il ne faut pas manger deux fois plus durant la grossesse, mais bel et bien deux fois mieux.

Privilégiez les « bonnes graisses » telles que les Omega 3 et si possible réduisez au minimum votre consommation de sucre (attention au piège des fruits frais, ils sont indispensables, mais en quantité modérée).

#### ⊕ RESTEZ ACTIVE

Avec l'accord de votre gynécologue ou de votre sage-femme, continuez à avoir une activité physique régulière. C'est bon pour votre corps comme pour votre moral !

#### ⊕ SOIN

Massez les différentes parties du corps 2 à 3 minutes par zone, 2 fois par jour (3 fois si possible en fin de grossesse ou dans le cas d'une prise de poids importante).

L'objectif du massage étant de stimuler les fibres de la peau afin de la rendre plus élastique et résistante face aux vergetures.



#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans certaines maternités, il est possible d'être suivie gratuitement par un diététicien pendant votre grossesse, renseignez-vous.

### LES VERGETURES

Les vergetures apparaissent sous forme de stries qui résultent de la rupture des fibres élastiques de l'épiderme sous l'effet d'un étirement trop important de la peau ou d'une modification hormonale.

Elles apparaissent notamment au niveau du ventre, des seins, des bras, des fesses, des hanches et des cuisses. Elles sont fréquentes en cours de grossesse, lors d'une prise ou une perte importante et brutale de poids ou durant l'adolescence.

### EXPOSITION AU SOLEIL

Les vergetures peuvent avoir différentes couleurs : elles sont rouges ou violacées lors de leur apparition et sont alors au stade inflammatoire.

Avec le temps, lorsqu'elles cicatrisent, elles évoluent vers un blanc nacré. Il est primordial de ne pas exposer ses vergetures au soleil lorsqu'elles sont au stade inflammatoire : au même titre qu'une jeune cicatrice, elle prendrait une couleur brunâtre de façon définitive.



## VOTRE NOUVEL ALLIÉ : L'HUILE CORPS ANTI-VERGETURES

Pour une efficacité optimale, l'Huile Corps Anti-Vergetures s'utilise dans le cadre d'une routine où la régularité est le maître mot.

Même si aucune vergeture n'apparaît durant votre grossesse, il est essentiel de continuer les massages plusieurs semaines après la naissance de votre bébé, afin d'accompagner au mieux votre corps et permettre à votre peau de retrouver toute sa tonicité.



### NOTRE CONSEIL

Si vous avez pour projet de tomber enceinte, n'hésitez pas à commencer le protocole de massage avant le début de la grossesse. Une bonne qualité de peau est un exercice quotidien, plus vous commencerez tôt, plus votre peau sera prête à vivre les futurs changements.

## Protocole de soin par zone

### LE PALPER ROULER

Le « palper rouler » est une technique de massage qui apporte de nombreux bienfaits physiques et physiologiques. C'est une méthode particulièrement efficace pour éliminer les amas graisseux qui apparaissent notamment au cours de la grossesse tout en stimulant la circulation sanguine.

#### Comment réaliser les bons gestes pour un « palper rouler » efficace ?



1- Prendre un pli de peau entre ses mains, la soulever, puis la rouler sous les doigts tout en maintenant le pli de départ.

2- Joindre l'index, le pouce et le majeur puis pincer une partie de la peau et la tirer vers le bas.

### 1 VENTRE & HANCHES



#### 1 - Application

Appliquez l'équivalent d'une noix d'Huile Corps Anti-Vergetures sur la zone.



#### 2 - Massage

Effectuez un massage circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre, du nombril vers les côtés, « en escargot » en descendant vers le bas du ventre.



#### 3 - Le Palper-Rouler

Effectuez un « palper rouler » en partant dessous la poitrine jusqu'en bas du ventre, sans oublier les hanches et le bas du dos.



#### 4 - Lissage

Terminez avec de doux et lents mouvements de lissage afin de faire pénétrer l'huile et ses principes actifs.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Masser son ventre est un geste beauté mais c'est aussi un moment de partage avec son bébé. Se masser tous les jours va favoriser la production d'une hormone qu'on appelle l'ocytocine. C'est l'hormone du bien-être, pour vous et pour votre bébé. Elle joue un rôle primordial de la conception jusqu'au post partum. Alors n'hésitez pas à réaliser ces gestes quotidiennement et à poursuivre dès la naissance de votre enfant.



## 2 CUISSES & FESSES



### 1 - Application

Debout avec le pied sur une chaise, pour plus de confort et faciliter la gestuelle, appliquez l'équivalent d'une noix d'Huile Corps Anti-Vergetures sur la zone.

### 2 - Massage

Effectuez des mouvements circulaires en remontant, du genou vers le haut de la cuisse jusqu'à la fesse.

### 3 - Le Palper-Rouler

Effectuez « un palper rouler » en partant du genou jusqu'à la fesse, sans oublier l'intérieur.

### 4 - Lissage

Poing fermé, effectuez des allers retours vigoureux sur toute la zone de bas en haut et inversement en appuyant avec les phalanges.



#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Durant la grossesse, la circulation sanguine des membres inférieurs ralentit car le poids du bébé effectue une pression sur une des artères principales qui irrigue les jambes. Il est donc important de stimuler la circulation sanguine sur cette partie du corps.

Le chamboulement hormonal est également à l'origine de l'apparition de cellulite. Le corps, en stockant de la graisse, se prépare à l'effort qu'il va devoir fournir pour aider votre bébé à bien se développer « In utero », lui donner naissance et même l'allaiter si tel est votre souhait.

## 3 BRAS



### 1 - Application

Appliquez l'équivalent d'une noisette d'Huile Corps Anti-Vergetures sur la zone.

### 2 - Massage

Formez un bracelet avec votre main puis faites des mouvements de bas en haut et de gauche à droite sur toute la longueur du bras en ramenant la peau de l'intérieur vers l'extérieur.

### 3 - Le Palper-Rouler

Effectuez « un palper rouler » en partant du coude jusqu'à l'épaule, sans oublier l'intérieur du bras. L'objectif étant de faire pénétrer l'huile tout en stimulant la fermeté des tissus.

### 4 - Lissage

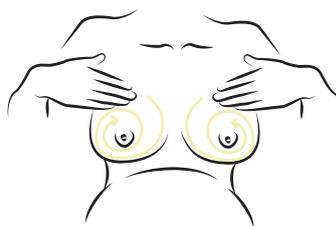
Terminez avec de doux et lents mouvements de lissage pour faire pénétrer l'huile.

## 4 LA POITRINE



### 1 - Application

Appliquez l'équivalent d'une noisette d'Huile Corps Anti-Vergetures sur la zone.



### 2 - Massage

Effectuez un massage circulaire de l'intérieur vers l'extérieur du sein « en escargot » en allant le plus loin possible (ne pas hésiter à masser le bas de la poitrine et entre les seins).



## ALLAITEMENT

L'Huile Corps Anti-Vergetures est compatible avec l'allaitement. Il est toutefois conseillé d'éviter d'appliquer l'huile sur le mamelon avant l'allaitement pour faciliter la prise en bouche du bébé.

Durant l'allaitement, la taille des seins se modifie tout au long de la journée, il est donc primordial de ne pas oublier cette zone du corps lors des massages.



### LE SAVIEZ-VOUS

La taille de la poitrine d'une femme n'a aucune influence sur la quantité de lait qu'elle pourra donner durant l'allaitement, ainsi une femme avec très peu de poitrine peut tout à fait avoir suffisamment de lait pour nourrir son bébé.

## UNE ZONE SENSIBLE SOUMISE À DES CHANGEMENTS CONSTANTS

Votre corps va se modifier durant la grossesse et votre utérus ne sera pas le seul en action. Beaucoup de femmes constatent des douleurs et une évolution de leur poitrine dès le début de la grossesse. En effet, la structure mammaire se modifie afin d'anticiper un allaitement à venir.

Chaque femme est différente, certaines verront une augmentation progressive alors que pour d'autres l'augmentation sera soudaine, peu de temps avant la naissance ou même après. Votre poitrine peut augmenter jusque 1 fois et demie durant cette période.

## BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA PEAU :

Le protocole de massage proposé mêlé à une bonne hygiène de vie aura un impact positif sur l'apparition des vergetures, leur correction et permettra d'apaiser les démangeaisons.

C'est aussi un moment de bien-être privilégié et une source de bienfait physiologique pour maman et bébé.

Vous pouvez également demander à votre partenaire d'accomplir les mouvements de massage : une occasion inédite de l'impliquer dans ce moment d'intimité.

### Restez body positive

Un corps qui porte une (parfois plusieurs) vies, évolue de manière progressive. Il faudra donc lui laisser le temps de se retrouver petit à petit après avoir porté et donné la vie.



### NOTRE CONSEIL

Effectuez un gommage doux avec le Gommage Corps Revitalisant aux Cristaux Marins 2 à 3 fois par semaine. Il permet d'éliminer les cellules mortes de la peau et optimise la pénétration des principes actifs de l'Huile Corps Anti-Vergetures.

