

Ma routine soins visage : Ce qui a changé (ou pas) depuis ma grossesse !



On va pas se mentir, **depuis quelques mois maintenant**, c'est un peu le grand bouleversement dans ma vie (*et je crois pouvoir dire que c'est loin d'être terminé !*)... Depuis que nous avons appris **qu'un Mini-nous allait débarquer à la maison**, c'est le branle-bas de combat complet ! Entre l'aménagement de son petit espace perso, le grand (*pour ne pas dire gigantesque*) tri qu'il nous a fallu faire dans nos affaires pour lui faire de la place, et les rendez-vous pour suivre son évolution : autant te dire qu'**on ne touche pas terre**. Le tout, accompagné du fait **qu'on planait déjà à 10kms en regardant nos échographies**, n'arrangeant rien, tu t'en doutes bien ! Beaucoup, beaucoup de changements en perspective **qui m'auraient mis dans tous mes états il y a un an ou deux**, et qui, aujourd'hui pourtant **ne me font plus peur du tout** ! Bien évidemment dans la liste des choses qui évoluent, il a **des degrés plus ou moins important**, et parmi eux, ma salle de bain n'y a pas échappé !



1. Pourquoi j'ai décidé de revoir ma routine soin visage durant ma grossesse?

Parce que oui, **entre les soins que je ne tolérais plus**, les produits qui **ne me convenaient pas** et ma peau qui faisait des siennes : **trouver un équilibre n'a pas été de tout repos** ! J'ai mis un moment à trouver un combo satisfaisant, et encore aujourd'hui, lorsque je termine un flacon, **il m'arrive de tatonner un peu** pour lui trouver un remplaçant.

Mais je me suis dis que **c'était l'occasion de te faire le bilan sur ce que j'ai changé**, ou pas (*parce qu'il y a quand même certaines choses que j'ai conservé pour le moment*) autant dans mes habitudes, que du côté de mes soins! Comment **j'ai pu m'adapter aux différents caprices de ma peau** et surtout te donner quelques petites astuces sur ma façon d'appréhender ce changement temporaire.



[Visualiser l'article](#)



A la base tout a commencé avant que j'ai la confirmation du fait que j'étais bien enceinte : **ma peau a commencé à tirailler dans tous les sens** (chose qui ne m'arrive en général qu'en Janvier/Février, lors des périodes de grand froid). De mixte, **elle est passée à très sèche**, mes petites imperfections se sont même fait totalement la malle à ce moment là (j'ai prié pour que ça dure mais bon...c'est raté !), pour finalement **me refaire sa crise d'ado quelques temps plus tard** . Un vrai plaisir.

Puis j'ai eu confirmation du fait que j'attendais bien un petit bout, et à ce moment là, **j'ai décidé de faire du tri dans mes soins** histoire de n'utiliser que des produits qui ne mettraient pas en danger le bon déroulement de ma grossesse : car comme tu le sais sans doutes déjà, **certain sont déconseillés durant cette période**. Sans parler de **mon odorat capricieux**, qui m'en a fait voir de toutes les couleurs. En gros, il m'a fallu m'adapter, sans pour autant exploser mon budget...

2. Les incontournables de ma routine soin

J'ai réduit ma routine quotidienne très simplement à **4 produits véritablement**. J'en utilise 2 ou 3 autres de manière plus ponctuelle (ou en tous cas pas tous les jours), mais clairement, **ce quatuor ne quitte pas ma salle de bain depuis des mois**. Certes les marques évoluent un peu, mais je tourne essentiellement avec des produits qui se ressemblent si jamais je ne rachète pas l'un d'entre eux.



Que ce soit **durant l'épisode « peau très sèche », ou maintenant**, il y en a un qui n'a jamais quitté ma salle de bain : je parle bien évidemment du **Gel nettoyant purifiant de Fleurance Nature**. Ce produit squatte le bord de mon lavabo depuis des années maintenant et c'est de loin celui que **j'ai trouvé de plus doux pour nettoyer ma peau matin et soir**. Alors certes, au moment où ma peau tirait je ne l'utilisais que le soir pour bien débarasser ma peau des impuretés, vu qu'il aide à matifier, j'avais un peu réduit la cadence.

A l'heure actuelle, **j'ai repris une utilisation en deux temps** : le matin pour réveiller ma peau et l'aider à ne pas trop briller en journée. Et le soir, **en duo avec ma brosse Foreo** : pour enlever toute trace de maquillage et débarrasser mon visage de toutes les impuretés accumulées au cours de la journée. C'est un produit au parfum hyper discret **qui du coup ne m'a absolument pas dérangé** en début de grossesse, et surtout il ne coûte quasi rien et dure une éternité.



Dans un second temps **il y a eu un peu de changement !** Chaque matin, là où auparavant je préférais une crème matifiante, j'ai opté pour **un produit davantage axé sur l'hydratation**, sans pour autant mettre de côté l'action anti-imperfections (*qui pour le coup m'a été bien utile lorsque ma peau a recommencé ses caprices*). Pour ça, j'ai choisi **le soin embellisseur Normaderm de Vichy** (*dont je t'avais déjà parlé par ici, mais que je n'avais pas encore eu l'occasion de vraiment apprécier*), qui allie une bonne hydratation, et qui vise également à embellir le teint et **matter les imperfections**. J'apprécie surtout **sa texture fluide et son parfum frais** qui font de son application un moment agréable. Puisque comme tu vas pouvoir le constater : j'ai totalement zapper les textures riches et crémeuses pour le moment...

Du côté du sérum, **il m'a fallu changé celui que j'utilisais avant d'être enceinte** (*je t'explique tout cela après*), et je me suis donc rabattu dans un premier temps **sur celui de la marque LPG** (*dont je t'ai déjà parlé sur le blog*), que j'avais entamé depuis un moment sans l'avoir fini (*mais je t'en retoucherai un mot dans lors des empties...p*). Qui m'a tenu quelques semaines, puis **j'ai ensuite enchaîné avec celui de Fleurance Nature** dont j'ai eu l'occasion de te parler récemment. C'est un complément parfait à ma crème Vichy, pour laisser ma peau souple et bien hydratée en journée **sans pour autant la faire briller**. Je n'en demande pas plus actuellement : côté compo, elle est top et **ma peau le tolère bien**. Ma foi c'est déjà pas mal !



Matin et soir, **j'utilise encore et toujours une eau micellaire**. Et pour le coup c'est un produit qui a pris une place beaucoup plus importante qu'auparavant dans ma salle de bain, puisqu'à l'heure actuelle **je ne me sers plus de démaquillant sous forme de lait**. Après avoir terminé mon flacon Diadermine lors de mon 1er trimestre, je n'en ai pas racheté. Du coup j'ai une consommation d'eau micellaire beaucoup plus importante, et je suis donc encore plus exigeante sur sa capacité à démaquiller. Parmi les meilleures, **celle qui trône dans ma salle de bain actuellement nous vient de Ma Bulle de Beauté**, une des dernières gammes de soins proposées par les Laboratoires Yves Ponroy. Et elle remplit toutes les missions qui lui sont confiées : **nettoyer, démaquiller, rafraichir, le tout sans brusquer ma peau sensible (et sans parfum pour ménager mon odorat, surtout le soir !)**. Bref c'est validé et je reconnais que je l'aime beaucoup...Et **elle remplace plutôt bien celle de Skintifique** qui m'avait servie en début de grossesse.

3. Ceux que j'utilise de manière ponctuelle...

Même si **ma routine quotidienne reste assez minimaliste**, il m'arrive de me servir d'autres produits de manière beaucoup plus ponctuelle. Notamment en cas de crise : que ce soit un moment **où ma peau recommence à tirailler, ou qu'elle décide de faire une nouvelle crise d'ado**, il y a un produit dont je ne peux pas me passer.



Il s'agit de **la crème Cicalfate d'Avène**, qui fait partie de ces produits que je rachète régulièrement puisqu'ils me sont bien utiles pour tout et n'importe quoi (*notamment en cas d'allergie, c'est le seul et unique soin qui arrive à apaiser ma peau et limiter les dégâts !*). Cette **la seule texture crème que j'utilise actuellement** (et je peux te dire qu'elle met un sacré moment à pénétrer dans la peau en plus). Mais pour le coup c'est la seule qui me permet de **cicatriser assez rapidement**, sachant que depuis que je suis enceinte j'ai l'impression que le processus prends 10x plus de temps...

Elle **apaise n'importe quelle irritation**, calme les rougeurs et **vient à bout des peaux qui tiraillent**. Bref un must have de ma salle de bain que j'ai encore plus apprécié ces derniers temps.



Pour les deux autres soins ponctuels qu'il m'arrive d'utiliser, **il s'agit dans un premier temps d'un soin contour des yeux de la marque Centifolia**. J'essayais déjà d'y être attentive avant ma grossesse, mais j'ai l'impression que depuis le bref épisode peau sèche que je me suis coltinée lors du premier trimestre, **il faut que je le sois davantage**. Petit à petit je fais donc mon maximum pour utiliser ce type de soin plus régulièrement. Comme celui-ci a une texture **plutôt fluide et très facile à faire pénétrer** c'est un peu moins la corvée, du coup je l'utilise plusieurs fois par semaine pour hydrater au maximum la zone critique ! Et ma foi je dois dire que ça marche plutôt bien ! J'ai beaucoup **moins de plis marqués sous l'oeil en fin de journée** (et surtout j'ai l'air moins fatiguée, alors que je dors très peu !).

Le dernier produit que **j'utilise avec parcimonie c'est un masque/gommage réconfortant de la marque Doux Me** ! J'ai cherché pendant un certain temps un produit de ce style alliant les bienfaits d'un masque (*qui hydrate, nourrit et apaise*) aux vertus du gommage (*pour exfolier et lisser le grain de peau*). Et pour le coup **je suis ravie de celui-ci** : vu qu'il est très doux, je le laisse d'abord poser comme masque, puis je viens gommer en douceur. **Résultat garanti même pour les peaux très sensibles** : il est d'une douceur sans nom. Son petit parfum guimauve a fini de me convaincre : c'est léger et pas invasif. Un mot, j'adore !

4. Ce qui a changé dans ma salle de bain...

Là où les choses ont pas mal bougé c'est plutôt du côté de mes habitudes de consommation. Car même si d'habitude j'ai une peau sensible, cela me pose rarement de gros problèmes, ou en tous cas ils se règlent

assez rapidement. Lorsque je suis tombée enceinte, il a fallu que **je me renseigne sur la composition des produits de ma salle de bain**, car si certains possèdent un **petit logo préventif**...d'autres ne comportent aucune indication !



Même si beaucoup **des produits de ma routine habituelle sont bio**, ça n'empêche qu'il m'a fallu faire le tri, car si tu ne le sais pas encore : mieux vaut éviter **certaines huiles essentielles** (*en priorité au 1er trimestre, mais certaines sont proscrites tout le long*). Dans le doute, j'ai donc fait le tri et mis de coté les soins qui en contenait (*que je reprendrais une fois Baby parmi nous*). ça a été **le cas de mon sérum LT Labo** notamment, que j'utilisais depuis quelques semaines (*et qui était d'ailleurs hyper efficace pour maintenir la peau bien hydratée...Autant te dire que je l'ai bien regretté au début !*)

Même s'il contient **quelques ingrédients en commun avec celui de Fleurance Nature**, on y trouve également des HE...Dans le doute, **j'ai donc préféré l'écarter pour le moment, afin de mieux le retrouver d'ici quelques temps** (*et promis on en reparlera*) ! Si en tous cas je peux te donner une astuce pour décrypter tes compos, **un petit tour du côté de la vérité sur les cosmétiques**. C'est mon meilleur allié dans ces moments là. Et si jamais tu n'as pas la patience, **un petit mail au service client/une visite à la FAQ peut toujours aider**, j'ai été surprise de voir que beaucoup de marques prenaient le temps de me répondre ou de le préciser dans leurs informations.



Comme tu l'as vu ma routine soin **s'est considérablement réduite pendant ma grossesse**, donc plutôt que d'**accumuler de nouveaux produits**, j'ai jeté mon dévolu sur **des formats plus petits** (*surtout du côté des soins ponctuels*). L'occasion pour moi **de tester des soins différents, sans me ruiner, ni encombrer davantage ma salle de bain**. Et cette démarche m'a d'ailleurs fait prendre conscience du nombre de choses que je pouvais accumuler (*j'ai un stock de shampoing absolument indécent !*)...Du coup j'en ai profité pour **prendre de bonnes résolutions !**

Sans parler des parfums **qu'il m'a fallu trier sur le volet pour ne pas en être écoeurée**...Tous attendent sagement que les choses rentrent dans l'ordre (*cela dit je peux te dire que ce petit gommage Doux Me qui sent la guimauve est complètement addictif, même enceinte !*).

5.Finalement on change tout (ou pas)?

Comme tu l'as constaté finalement, même **si cela m'a demandé un petit temps d'adaptation**, j'ai très vite fini par **trouver mon équilibre**. Je me suis surtout davantage concentrée sur les étapes essentielles, et ma peau ne s'en porte pas plus mal. En tous cas, **je ne peux que te conseiller d'écartier un moment de ta routine les soins sur lesquels tu aurais un doute ou dont tu as peur de te lasser à cause des parfums trop prononcés** ou des textures **pas suffisamment adaptées à tes envies/besoins** du moment. En tous cas, **ça m'empêchera pas d'être contente de retrouver certains produits** que j'ai abandonné, lors de l'arrivée



[Visualiser l'article](#)

de bébé. Mais pour le moment, ça m'a surtout permis de **re/découvrir pas mal de petites pépites qui se cachaient dans mes tiroirs !**



Et toi enceinte ou pas, il se passe quoi dans ta routine soin visage actuellement? Maman ou future maman, des astuces ou conseils à nous partager pour adapter sa salle de bain avant l'arrivée de bébé? Des produits que tu découvres ou que tu connaissais déjà parmi ma routine? Comme d'habitude, n'hésites pas à nous faire part de tes impressions, de ton avis ou de partager ton expérience juste en dessous, je suis curieuse de savoir si de votre côté aussi vous adaptez vos habitudes à certaines périodes de l'année/ moments de votre vie ! Des gros bisous à toutes et à très vite pour papoter beauté !