

neufmois au top  
FORUM DES FUTURES MAMANS

## forum

# Comment concilier bien-être et santé ?

PAR ÉMELINE FOCIER ET MIREILLE LEGAIT ILLUSTRATION MADEMOISELLE CAROLINE

Chaque mois, la rédaction sélectionne quelques-unes des nombreuses questions posées sur le site [www.neufmois.fr](http://www.neufmois.fr) et y répond.



© DR

**Priska Sarraméa**,  
créatrice  
de la marque  
bio Senke

**neufmois:** Vous avez quitté l'univers du parfum de luxe pour le bio: comment expliquez-vous ce virage ?

**Priska Sarraméa:** L'un n'empêche pas l'autre ! On ne peut pas enfermer le luxe dans une recherche d'identité. Le luxe, pour moi, c'est de pouvoir laisser cours à une vraie inventivité, c'est disposer d'une place pour proposer quelque chose proche de la nature. C'est de pouvoir lier le beau avec l'authentique. En 2000, je me suis offert le luxe d'un grand voyage en Amazonie pour aller à la rencontre de la nature et des savoir-faire traditionnels en santé et bien-être. J'y ai découvert que l'arbre y tient une grande place. Chaque espèce est utilisée là-bas comme un médicament et cache une fonction merveilleuse pour le corps et la peau. D'où la présence dominante de l'arbre dans mes produits.

**n. m.:** Votre démarche de lier nature et santé est assez proche des préoccupations des femmes enceintes, non ?

**P. S.:** Oui ! D'ailleurs ma réflexion sur l'évolution de ma carrière coïncide avec ma première maternité. Mon enfant est né en 2002, à mon retour d'Amazonie. Le second en 2005. Enceinte, on est épicurienne. Or, la beauté bio, c'est une image de plaisir, de bien-être. Mais c'est important d'avoir aussi de bonnes formules. Du coup, avant de lancer Senke en 2007, j'ai beaucoup travaillé sur la recherche des ingrédients, sélectionnant une dizaine d'arbres originaires d'Hawaï, d'Afrique et d'Inde.

**n. m.:** Quels soins conseilleriez-vous aux futures mamans ?

**P. S.:** Le gommage, sauf peut-être sur le ventre. Et le massage. Sur les jambes, qui ont tendance à beaucoup enfler, je préconise plutôt des massages de bas en haut avec une huile. C'est la même chose avec les seins. Soumis à des modifications de volume, leur peau a besoin d'être hydratée et nourrie pour éviter les vergetures et apporter du confort et de la douceur. L'huile sèche de ma ligne corps est très efficace en prévention et très cicatrisante sur les zones privilégiées des vergetures.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

## 264 %

En 2007, les contrefaçons de cosmétiques saisies en Europe ont augmenté de 264 %. Ce sont des produits non contrôlés et pouvant s'avérer dangereux pour la peau. Attention aux ventes sous le manteau et aux sites internet d'enchères...

**Source :** Palmarès 2009 des cosmétiques, éd. Leduc. S

### INFOS

On le sait, le soleil est mauvais pour la peau. Surtout quand on est enceinte. Et Mars offre la perspective des premiers moments de farniente en terrasse. Il faut donc absolument se protéger. Seuls les ultraviolets (5% du rayonnement solaire) sont dangereux pour notre peau. Les UV impliqués sont les UVA et les UVB. Ces derniers sont les principaux responsables des coups de soleil mais ont un joker: ce sont eux aussi qui déclenchent la fabrication de la vitamine D par la peau. Quand les UVA et les UVB s'associent, ils accélèrent le vieillissement par une action directe sur le matériel génétique des cellules, dégradent les membranes des cellules, le collagène, les fibres élastiques du derme et l'ADN. Sans oublier qu'ils sont à l'origine des cancers de la peau.

### NOS CHOUCHOUS

Tisane circulation, Chico Shigeta 10 €, en vente sur le site de la marque.



Huile fine pour le corps, Senke, 55 €, en vente en magasins bio