SOLEIL ET GROSSESSE

Votre grossesse ne doit pas vous empêcher de profiter des beaux jours. En effet, en suivant quelques précautions, vous pouvez vous exposer au soleil sans problème. Cependant, restez toujours vigilante, car les [hormones](https://www.gynandco.be/fr/glossaire/hormones/) augmentent la sensibilité de votre peau aux rayons solaires et les risques ne sont pas inexistants.

Le soleil : une source de vitamine D

L’exposition au soleil vous permet de fabriquer de la vitamine D. Or cette vitamine est très importante durant la grossesse pour la constitution du squelette de votre bébé.
Vous pouvez produire une réserve suffisante de vitamine D en exposant vos bras et vos jambes durant 15 à 20 minutes.

Attention au masque de grossesse

Le masque de grossesse, appelé scientifiquement le [chloasma](https://www.gynandco.be/fr/glossaire/chloasma/), est une hyperpigmentation de la peau, à savoir des petites taches brunes qui envahissent principalement le visage. Il apparaît généralement entre le 4ème et le 6ème mois de grossesse et s’explique par le taux élevé d’hormones qui stimulent la production de [mélanine](https://www.gynandco.be/fr/glossaire/melanine/) et provoquent une pigmentation démesurée. Le masque de grossesse peut être déclenché ou aggravé par l’exposition au soleil.

Localisées couramment sur le front, les pommettes et la lèvre supérieure, ces taches peuvent également toucher le ventre (ligne brune), les mamelons, les aisselles et les cicatrices. Dans la majorité des cas, elles disparaissent spontanément au cours de l’année suivant l’accouchement. Si elles persistent, consultez votre dermatologue qui vous prescrira une crème adaptée.

Les autres risques du soleil sur la grossesse

Le fait de vous exposer au soleil durant votre grossesse ne présente aucun risque direct pour le [fœtus](https://www.gynandco.be/fr/glossaire/foetus/), mais il pourrait souffrir de vos coups de chaleur et de votre déshydratation.
De plus, les femmes enceintes ont souvent la peau plus sensible et sont donc plus facilement sujettes aux coups de soleil. Faites attention à vos grains de beauté qui peuvent apparaître ou se modifier pendant la grossesse.

En conclusion : prenez vos précautions

Comme expliqué ci-dessus, allier grossesse et soleil est bénéfique pour produire la vitamine D. Mais pour éviter les risques (surtout cutanés) qui lui sont liés, veillez à :

* Ne pas vous exposer au soleil entre 12 h et 16 h, période où les rayons sont les plus forts.
* Vous protéger en appliquant sur votre visage et votre corps une crème solaire d’indice élevé. Vous pouvez également porter un chapeau et un vêtement long.
* Limiter votre exposition au soleil et éviter les produits photosensibles comme le parfum, par exemple.
* Vous hydrater régulièrement et boire plus de 1,5 L d’eau par jour.

Texte extrait de GynACo