

## Prévenir le développement du mélasma - Fiche conseil

---

Le masque de grossesse, également connu sous le nom de mélasma, se manifeste généralement durant le dernier trimestre de la grossesse. Il s'agit d'un trouble dermatologique caractérisé par l'apparition de taches brunes sur le visage et, occasionnellement, sur les avant-bras. Ces modifications de la pigmentation de la peau sont attribuables aux changements hormonaux survenant pendant la grossesse et à l'exposition solaire.

Pour prévenir ou limiter le développement du masque de grossesse, il est recommandé de suivre ces conseils :

1. **Limitez autant que possible votre exposition au soleil ;**
2. Si vous devez vous exposer au soleil, prenez les précautions suivantes :
  - évitez de sortir entre 12 h et 16 h durant l'été,
  - essayez au maximum de réaliser vos activités extérieures à l'ombre,
  - portez des vêtements longs, des lunettes de soleil et un chapeau à bords larges qui protège bien le visage,
  - appliquez une crème solaire à indice de protection (IP) 50+ sur les parties du corps exposées au soleil ; appliquez la crème 20 minutes avant l'exposition solaire, et répéter toutes les 2 heures et/ou juste après une baignade ;
3. Évitez de sortir lors des pics de pollution ;
4. Arrêtez de fumer. Si besoin, votre médecin peut vous accompagner dans cette démarche ;
5. Attention : certains traitements dermatologiques sont déconseillés durant la grossesse, comme certains peelings chimiques.

Si le masque de grossesse persiste plusieurs mois après l'accouchement, il est important d'en parler à votre médecin.

---