

## BEAUTÉ

Les taches brunes  
sur la peau

**T**aches brunes sur la peau et taches de vieillesse, est-ce la même chose ?

Oui et non. Théoriquement, les taches brunes sur la peau ne sont pas directement un signe de vieillesse. Vous pouvez en avoir à 30 ans sans en trouver sur les mains de votre amie de 50 ans. Mais en réalité plus on vieillit plus on trouvera des taches marron sur la peau. C'est la raison pour laquelle on les appelle souvent aussi «taches de vieillesse». Leur vraie cause n'est pour autant pas l'âge mais plutôt le soleil. Plus on s'expose au soleil plus on aura des taches brunes sur la peau. Ou encore plus une partie de la peau est généralement exposée au soleil (main, visage, décolleté), plus elle a des chances, à terme, de produire des taches marrons. On parle donc aussi de «taches solaires» alors que le terme scientifiquement correct est «lentigo». Si vous vous exposez souvent au soleil (et pendant longtemps) ces taches brunes sont



Photos : DR

susceptibles d'apparaître dès la trentaine. Si vous ne prenez que très rarement le soleil, ces taches pourront apparaître beaucoup plus tard.

**Que faire contre les taches brunes sur la peau ?**

Les taches brunes sur la peau sont souvent perçues comme

esthétiquement peu souhaitables.

Il y a plusieurs moyens pour se protéger des taches de vieillesse et même de les faire disparaître :

- Prévenir l'apparition des taches brunes (ne pas s'exposer au soleil, appliquer des crèmes solaires).

- Aller voir votre dermatologue, il vous proposera la solution adaptée à votre cas :

- appliquer une crème dépigmentante ;
- appliquer une crème hypopigmentante ;
- traitement au laser ;
- traitement à la lampe flash ;
- peeling.

Croûte feuilletée  
aux pommes

Pâte feuilletée, 30 g de raisins secs, 3 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger, 4 pommes, 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre, 150 g de confiture d'abricots, 50 g de beurre (thermostat 7 - 210°C) Macération : 30 minutes

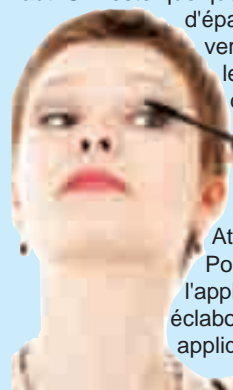


Mettez les raisins secs dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger. Laissez gonfler 30 minutes. Préchauffez le four (thermostat 7 - 210°C). Etalez du papier sulfurisé sur la plaque du four. Abaissez la pâte sur 2 millimètres d'épaisseur en un rectangle pouvant loger sur la plaque du four et l'y installer. Pelez les pommes, coupez-les en quartiers en éliminant les parties dures du centre et les pépins, puis recoupez-les en tranches fines. Disposez les pommes sur la pâte en les alternant harmonieusement et en laissant une bordure de 2 centimètres sur tout le pourtour. Parsemez les raisins secs et leur jus, et saupoudrez de sucre. Repliez le pourtour de la croûte feuilletée en cordon. Versez la confiture d'abricots dans une casserole, ajoutez l'eau de fleur d'oranger restante, le beurre et une cuillerée à soupe d'eau. Portez sur feu doux pour liquéfier, puis versez régulièrement sur les fruits. Enfourez à mi-hauteur et laissez cuire 25 à 30 minutes.

## LE MASCARA

## COMMENT L'APPLIQUER

Installez-vous confortablement, baissez la tête et commencez par la paupière du haut. S'il reste quelques traces de poudre sur les cils, cela donnera plus d'épaisseur. La main fait un mouvement de la racine des cils vers la pointe. N'attendez pas que le mascara sèche. Brossez les cils immédiatement avec la petite brosse à cils avant d'entreprendre l'autre paupière. Ainsi, vous enlèverez l'excédent de mascara que vous aurez étendu. Insistez sur les cils du coin externe de l'œil mais sans tout enlever. Si vous avez les yeux ronds, n'en mettez pas trop ou pas du tout sur les cils du coin intérieur. Attention, le mascara résistant à l'eau sèche très vite ! Pour la paupière inférieure, enlevez l'excédent sur le bout de l'applicateur et appliquez-le avec la pointe pour éviter les éclaboussures. Et brossez immédiatement. Vous pouvez appliquer plusieurs couches de mascara, en brossant les cils après chaque application.

Masque pour  
le visage

Le yaourt contient naturellement de l'acide alpha-hydroxylé pour une légère exfoliation de la peau. Pour un masque antioxydant fait maison, il faut un yaourt avec une cuillère de miel, et des

fraises riches en antioxydants. Mélangez les ingrédients et appliquez le mélange sur votre visage pendant 15 minutes. Les antioxydants vont pénétrer la peau et la réparer.

Soigner ses  
cheveux en  
profondeur

L'huile d'olive est l'un des après-shampooings les plus puissants pour vos cheveux. Lavez simplement vos cheveux avec du shampooing, essorez-les pour faire partir l'eau et enduisez vos cheveux d'huile.

Enroulez vos cheveux dans une serviette et laissez agir 30 minutes, puis rincez. Si vous avez les cheveux gras, enduisez uniquement les pointes.

Tarte au thon  
et olives

1 pâte brisée, 1 boîte de thon, coriandre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, quelques olives vertes dénoyautées, 3 œufs, 25 cl de crème fraîche, 50 g de gruyère râpé, sel, poivre



Étaler la pâte brisée et la disposer dans un plat à tarte. Enfourner environ 10 minutes. Dans un récipient, mélanger le thon, les olives, l'huile d'olive, la coriandre, saler et poivrer. Verser cette préparation sur la pâte précuite. Dans un récipient, casser les œufs puis les battre et ajouter la crème fraîche, le gruyère râpé, saler et poivrer et verser sur le mélange de thon. Et enfourner environ 20 minutes.

## Trucs et astuces

Nettoyer des joints noircis



Pour nettoyer les joints de salle de bain de manière économique et presque écologique, on vous propose cette méthode : mettre du vinaigre blanc

et quelques gouttes de produit vaisselle dans un bol d'eau. Gratter avec une brosse à dent et rincer. On peut aussi compléter avec une petite astuce : après les avoir nettoyés avec du vinaigre et du produit vaisselle, rincer et passer, toujours avec une brosse à dents, de l'eau oxygénée dessus.

Comment empêcher la volaille de se dessécher ?

Glissez dans le four un petit récipient d'eau. Pour que la volaille dore bien - Trempez-la dans du lait avant de passer au four.

- Comme pour les rôtis, vous pouvez aussi presser sur ses entrailles un jus de citron qui lui donnera une belle couleur dorée.



**Œufs au plat**  
Pour que vos œufs au plat ne collent pas, saupoudrez le beurre qui servira à faire cuire les œufs avec un peu de farine ou du vinaigre.

Un tiroir qui coulisse mal

Vous n'arrivez plus à ouvrir et fermer correctement un de vos tiroirs ? Ça accroche et ça grince ? Pour qu'il glisse mieux, frottez les glissières et les chants avec du savon liquide ou encore de la paraffine.

