Les taches brunes sur la peau

Les taches brunes sur la peau et les 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 c'est plutôt le soleil. Plus on s'expose au soleil plus on aura des taches brunes sur sa 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 marron. On parle donc aussi des «taches solaires» alors que le terme scientifiquement correct est «lentigo».
Si vous vous exposez souvent au soleil (et pendant longtemps) ces taches brunes sont susceptibles d'apparaître dès la trentaine. Si vous ne prenez que très rarement le soleil, ces taches pourront apparaître beaucoup plus tard.

Photos : DR

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.

Tarte aux poires (sur lit de pistachine)

Pâte sablée, 8 poires, 100 g de noisettes
100 g de pistaches décortiquées non salées
2 cuil. à soupe de sucre, 1 cuil. à soupe de miel
40 g de beurre, 1 jaune d'œuf

Allumer le four à 180°.
Réduire en poudre les noisettes et les pistaches avec un mixeur. Ajouter le sucre, le miel, le beurre et le jaune d'œuf et mixer pour obtenir une sorte de pâte compacte et collante : la pistachine est prête !
Répartir la pâte sablée dans le moule, la piquer un peu partout à l'aide d'une fourchette et tartiner toute la surface avec la pâte aux pistaches.
Peler les poires, les couper en 2, ôter le cœur et les trancher en belles lamelles avant de les disposer sur la tarte.
Avant d'enfourner, saupoudrer simplement d'un voile de sucre en poudre et faire cuire 30mn.

9 repères-clés qui vous aideront à trouver un bon équilibre alimentaire

- **Les fruits et légumes :** au moins 5 par jour
- **Les produits laitiers :** 3 par jour (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents)
- **Les féculents** à chaque repas et selon l'appétit
- **Viande, poisson, œuf :** 1 à 2 fois par jour
- **Matières grasses** à limiter
- **Produits sucrés** à limiter
- **Sel** à limiter
- **Eau** à volonté pendant et entre les repas
- **Activité physique** : Au moins l'équivalent de 30 min de marche rapide par jour pour les adultes (au moins 1 heure pour les enfants et les adolescents)

Blancs de poulet à l'indienne

- **400 g de blancs de poulet**
- **1 c. à s. de curry en poudre**
- **30 g de beurre**
- **1 oignon haché**
- **2 gousses d'ail hachées**
- **1/2 c. à c. de paprika**
- **1 yaourt nature**
- **Gros sel**
- **1 poivron vert**
- **1 c. à s. de coriandre fraîche ciselée**
- **20 cl de crème fraîche**
- **1 c. à s. de coulis de tomate**

1.Coupez les blancs de poulet en lanières, parsemez-les avec de la poudre de curry.
2.Dans une poêle, faites blondir l'oignon dans le beurre. Ajoutez le reste du curry, le paprika, l'ail, le gros sel, le poivron coupé en petits morceaux, la coriandre ciselée, la crème fraîche, le coulis de tomate et le poulet.
3.Laissez cuire à feu doux 15 à 20 min.

Apprendre la notion du temps aux enfants

Chose complexe que de comprendre la notion du temps ! Quand vous changez d'activité avec votre enfant, n'hésitez pas à lui rappeler ce qu'il a fait avant, ce qu'il est en train de faire et ce qu'il fera après. Exemple : «Avant tu as mangé, maintenant tu vas à la sieste, après la sieste on ira se promener.»
Intégrez petit à petit les adverbes de temps (ce matin, ce soir, hier, demain...), puis les jours (lundi, mardi...), les mois (janvier, février...), les périodes (l'Aïd, le Mouloud, les vacances).
Il apprendra sans se rendre compte la notion du temps.

Mayonnaise à l'avocat

1/2 avocat bien mûr,
150 g de fromage blanc,
1 yaourt nature,
1 jaune d'œuf, 1 c-à-s de moutarde, sel, poivre, persil haché

Préparation :
Réduire en purée la chair de l'avocat et y mélanger le jaune d'œuf et la moutarde. Battre le yaourt et le fromage blanc. Mélanger les deux préparations. Ajouter le persil haché et vérifier l'assaisonnement.
Pour accompagner : crudités, poissons froids, crustacés.