

Les taches brunes sur la peau

Taches 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 marrons 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 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 marrons. On parle donc aussi des «taches solaires», alors que le terme scientifiquement correct est «lentigo». Si vous vous exposez souvent au soleil (et pendant



Photos : DR

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.

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.

La diarrhée chez les enfants

Les symptômes

Votre enfant :

- A des selles plus fréquentes et plus liquides que d'habitude : consultez le médecin si la diarrhée dure plus de 5 jours. Aller voir votre médecin sans tarder ;
- souffre d'une forte fièvre ;
- produit des selles mêlées de sang ou glaireuses (visqueuses et claires) ;
- présente des selles abondantes plus de 7 à 10 fois par jour ;
- présente des signes de déshydratation (bouche sèche, pleurs sans larmes, fontanelle affaissée dans le cas d'un bébé, urines très foncées, yeux creux).

Soins et conseils pratiques

Prévenez la déshydratation. Si vous

allaitez votre enfant, donnez-lui le sein plus souvent, mais moins longtemps. Vous pouvez aussi alterner entre le sein et un biberon composé d'une solution électrolytique de réhydratation. Si votre enfant est nourri au biberon, continuez à lui donner sa préparation habituelle en quantité normale. Si la diarrhée est associée à des vomissements, donnez-lui des liquides plus souvent mais en petites quantités. Evitez de donner à votre enfant des boissons gazeuses et des jus de pomme, de poire, de raisin ou de prune qui pourraient avoir un effet laxatif.



Condiment de poivrons au thon et citron confit



200 g de thon à l'huile en boîte, 2 poivrons rouges, 1/2 citron confit, huile d'olive, piment d'Espelette, sel

Faites chauffer un barbecue ou le grill du four. Badigeonnez les poivrons d'huile d'olive. Saupoudrez-les de sel. Faites griller les poivrons jusqu'à ce que la peau cloque en les retournant sur toutes les faces. Pelez-les et retirez les graines. Coupez-les en petits morceaux et placez-les dans un bol mixeur. Ajoutez le thon avec l'huile, le citron coupé en morceau, saupoudrez de piment d'Espelette et mixez finement. Placez la préparation dans un bocal préalablement ébouillanté et séché. Servez en condiment.

Tarte à la crème patissière

POUR LA PÂTE : 200 g de farine, 100 g de beurre, 2 jaune d'œufs, 1 c. à s. de sucre, 1 sachet de sucre vanille

POUR LA CRÈME : 1/4 de litre de lait, 4 c. de sucre, 2 c. de farine, 1 œuf, 1 jaune d'œuf, 1 sachet de sucre vanillé

La pâte : On met la farine, le sucre, le sucre vanillé et le beurre, et on mélange bien jusqu'à consistance sableuse puis on ajoute les jaunes d'œufs et on met la pâte au frigo 30 min.

On étale la pâte et on la met dans un moule.

Enfourner pour 20 mn.

La crème : Mélangez bien les œufs, le sucre, le sucre vanillé, la farine, ajoutez le lait, verser le mélange dans une casserole et mettez sur le feu. Mélangez bien. Décorez la pâte avec la crème à l'aide d'une poche à douille.



A fond la forme avec la banane !

Pour remédier à un coup de pompe, la banane est un puissant reconstituant. En consommer le matin vers 11 heures donne un excellent coup de fouet. Et, en y ajoutant une cuillerée de miel, vous serez rapidement en pleine forme.



Trucs et astuces

Orangeade



Ajoutez un jus de citron frais à une grande boîte de jus d'orange en conserve additionnée de son volume d'eau pour obtenir une orangeade au goût très naturel.

Os à mœlle

Vous piquerez deux ou trois grains de gros sel à chaque extrémité d'un os à mœlle (dans la mœlle), avant de le faire cuire dans le bouillon. De cette façon, la mœlle ne se répandra pas dans l'eau.

Pain rassis



Trempez-le rapidement dans l'eau et passez-le cinq minutes au four chaud. Il retrouvera toutes les qualités du pain frais.

Pâte à choux



Pour réussir la cuisson de la pâte à choux, le four doit être de chaleur moyenne. La porte du four ne sera pas ouverte pendant le premier quart d'heure de cuisson.

Avoir un sac à main trop lourd

Pourquoi s'entêter à transporter dans votre sac à main la moitié de votre bureau ou de votre maison ?

Beaucoup d'entre nous portent des sacs bien trop lourds et prennent, sur le long terme, le risque de s'infliger des douleurs dorsales, ainsi qu'au niveau des épaules et du cou. Vous voulez éviter ça ? Faites le tri dans votre sac et ne gardez que l'essentiel !

