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 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 (mains, 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 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 de 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

Mettre les raisins secs dans un bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau de fleur d'oranger. Laisser gonfler 30 minutes. Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C). Etaler du papier sulfurisé sur la plaque du four. Abaisser la pâte sur 2 millimètres d'épaisseur en un rectangle pouvant loger sur la plaque du four et l'y installer. Peler les pommes, les couper en quartiers en éliminant les parties dures du centre et les pépins, puis les recouper en tranches fines. Disposer les pommes sur la pâte en les alternant harmonieusement et en laissant une bordure de 2 centimètres sur tout le pourtour. Parsemer les raisins secs et leur jus, et saupoudrer de sucre. Replier le pourtour de la croûte feuilletée en cordon. Verser la confiture d'abricots dans une casserole, ajouter l'eau de fleur d'oranger restante, le beurre et une cuillerée à soupe d'eau. Porter sur feu doux pour liquéfier, puis verser régulièrement sur les fruits. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 25 à 30 minutes.

PARENTS

Savoir encourager votre enfant

Nous intervenons régulièrement quand quelque chose ne va pas ou nous dérange, mais quand l'enfant s'améliore, nous oublions parfois de le souligner. L'enfant est très sensible à notre opinion, de même qu'à celle de ses professeurs et de ses amis. S'il sent que nous reconnaissons ses efforts, cela l'encouragera à poursuivre dans la bonne voie. Et attention quand nous avons un reproche à lui faire!

Ne pas dire : «Tu coupes toujours la parole.» Les «jamais» et les «toujours» sont parfois blessants. La veille, l'enfant peut avoir attendu son tour pour parler. Il se dira : «Pourquoi faire des efforts pour m'améliorer ? Maman ne les remarque même pas.» Il est important de renforcer les comportements positifs, même s'ils ne sont pas fréquents. Ça finit par être payant.

BEAUTE

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 évitez les éclaboussures et brossez immédiatement. Vous pouvez appliquer plusieurs couches de mascara, en brossant les cils après chaque application.

Millefeuille de pomme de terre et poivron

800 g à un 1 kg de pommes de terre, 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 75 cl de lait entier, 30 cl de crème fraîche épaisse, 1 gousse d'ail, 1 tige de sauge, sel, poivre

Lavez les poivrons. Plongez-les une minute dans l'eau bouillante. Egouttez-les, rafraîchissez-les et pelez-les. Epépinez-les et coupez-les en larges lanières. Pelez et coupez les pommes de terre en rondelles. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la sauge. Préchauffez le four th 5 (150°). Frottez l'intérieur d'un plat à gratin avec la gousse d'ail coupée en deux. Faites une couche de pommes de terre dans le fond du plat. Recouvrez-la d'une couche de crème fraîche puis d'une couche de poivron vert. Parsemez de sauge, salez et poivrez. Recommencez l'opération en recouvrant cette fois les pommes de terre de poivron rouge puis terminez par une couche de pommes de terre. Versez le lait pardessus et enfournez. Faites cuire 2 heures.

L'univers des parfums

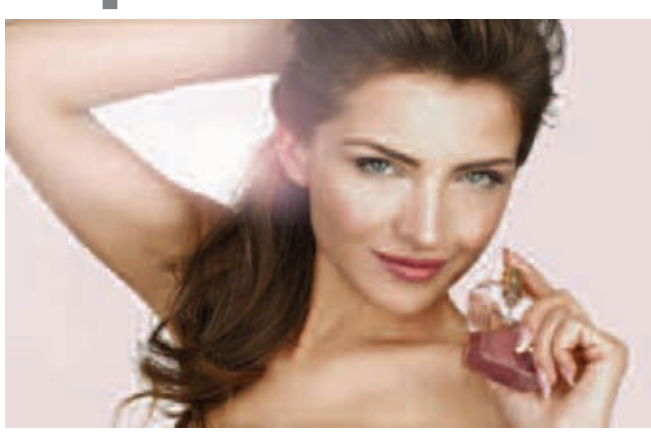
Il est si vaste que les découvrir tous en même temps est impossible. ***Découvrons quelques notes parfumées…***

Boisé

Les parfums boisés sont composés à partir de certaines essences de bois, de santal, de cèdre, de palissandre, de sassafras, de rose, de cannelle, d'eucalyptus, d'acacia, d'aloès. La fragrance boisée est généralement plus soutenue que celle des fleurs des mêmes arbres, notamment la rose et l'acacia. Les parfums dit «à dominante boisée» sont en fait des bouquets que l'on peut composer de notes fleuries, épicées, ou musquées. Selon leur caractère singulier, on peut choisir de les porter durant la journée, l'automne et l'hiver et leur préférer au printemps et en été des dosages plus fleuris, légers et aériens.

Epicé

Les épices que l'on utilise traditionnellement en parfumerie sont généralement la cannelle, la cinnamome, le girofle, le macis, le piment et la muscade. Ils se marient volontiers dans des mélanges exotiques, comme le piment avec le patchouli, la cannelle avec le narcisse ou bien encore la muscade avec la violette… Ces parfums sont voluptueux, pleins de mystère, de féminité et un



brin de fantaisie. Ce sont des parfums à porter en toutes saisons. Ces bouquets capiteux dont vous ne pouvez plus vous passer vous prennent dès le saut du lit…