BEAUTÉ

# Taches de vieillesse, explications et astuces

**Nous les appelons souvent «taches de vieillesse». Les lentigos sont des signes de l'âge qui apparaissent au fil du temps et souvent avec les agressions du soleil.**

Photos : DR

Les connaître, c'est bien ; savoir comment y faire face, c'est encore mieux. Les lentigos sont des taches planes (on ne les repère pas au toucher). Leur couleur peut aller du roux clair au brun foncé, et leur surface est de quelques millimètres carrés ; mais ils sont souvent accompagnés de taches blanches, plus petites. Ces taches de vieillesse apparaissent plus volontiers sur les surfaces souvent exposées au soleil : visage, mains, décolleté. Malheureusement, ce sont aussi les zones les plus visibles, et les taches de vieillesse sont les cauchemars des coquettes. En règle générale, cette apparition se produit après la quarantaine, mais cela peut arriver plus tôt.

**Dangereux ou pas ?**
En soi, les lentigos ne sont pas une maladie et ne sont pas dangereux. C'est une simple désorganisation de la mélanine dans la peau, due aux agressions répétées du soleil. Il est, cependant, utile de les surveiller, parce qu'une lésion cancéreuse peut se développer à partir d'un lentigo. Cependant, pour la majorité des personnes touchées par les lentigos, les inconvénients sont uniquement de nature esthétique. Cette gêne peut cependant être importante. Cela vaut donc la peine de se pencher sur la meilleure manière de les combattre.

**Soleil : protection obligatoire**
La protection contre le soleil est votre première défense contre les taches de vieillesse, comme contre le vieillissement de la peau en général, d'ailleurs.
Attention, il ne s'agit pas de diaboliser le soleil : profiter de ses rayons est indispensable au fonctionnement de notre corps, c'est la quantité de soleil qui peut devenir mauvaise pour votre peau. Alors, une bonne balade en bord de mer les jours où il fait beau, c'est oui ; six heures de bronzette intense, c'est plutôt non, même avec une protection contre le soleil.

**Des moyens cosmétiques**
Si les taches sont déjà apparues, vous pouvez tout de même lutter. Il existe des produits, souvent à base d'acides de fruits, qui luttent contre les lentigos. Si ce n'est pas suffisant, il existe aussi des solutions de l'ordre de la médecine esthétique, comme des peelings ou dermabrasions. Celles-ci ne garantissent cependant pas que les lentigos ne reviendront jamais. La cosmétique peut aussi apporter une réponse aux lentigos ; elle offre des fonds de teint spécialisés dans le camouflage qui conviennent même aux peaux matures.

## Trucs et astuces

**Décongestionner les narines**

Mettre sur le dos de la main du sel et inspirer narine par narine, très vite le nez se débouche. Recommencer si nécessaire.

**Sol brillant et désinfecté**

Pour avoir toujours un sol brillant, rincez-le avec de l'eau chaude additionnée de vinaigre blanc. De plus, quand on a de jeunes enfants, ça désinfecte sans danger.

**Tache de goudron**
Pour enlever du goudron sur un vêtement, il suffit de tamponner du beurre dessus et de le laver avec un détachant par la suite.

**Nettoyer la robinetterie**

Pour détartrer la robinetterie ou les tuyaux, mettre du vinaigre blanc. Cela ne coûte pas cher et c'est très efficace.

QUESTION

## En sautant mon petit-déjeuner, je vais maigrir ?

**FAUX** ! De l'avis de nombreux diététiciens, sauter un repas n'est jamais une bonne solution pour maigrir, quel que soit le repas. En effet, le corps semble interpréter ce repas en moins comme un signal d'un risque de manque de nourriture... et sa réaction va souvent être d'augmenter son stockage des aliments pour faire face à ses besoins énergétiques.
Il vaut mieux alléger de manière uniforme les quantités à tous les repas, mais sans en sacrifier aucun.

## Le chocolat et, d'une manière plus générale, les sucreries sont des aliments anti-stress

**Faux.** Ils appartiennent à la catégorie des sucres rapides, c'est-à-dire qu'ils passent directement dans le sang en donnant un coup de fouet quasi immédiat mais de courte durée.
Il convient de privilégier les sucres lents qui, eux, agissent sur le long terme. Les sucres présentent néanmoins l'avantage de faire plaisir, ce que nous recherchons lorsque le stress nous gagne. Néanmoins, ils font grossir s'ils sont consommés plus que de raison.

## Gigot d'agneau à l'ail

**1 kg de gigot d'agneau, 15 gousses d'ail, 50 g de beurre, 2 feuilles de laurier, 2 branches de thym frais, 2 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre du moulin**

Laissez le beurre ramollir à température ambiante. Plongez les gousses d'ail entières et non épluchées dans de l'eau bouillante 2 min puis égouttez-les.
Mettez le gigot dans un plat, badigeonnez-le de beurre ramolli et arrosez-le d'huile d'olive. Salez, poivrez, parsemez de feuilles de laurier et de fleurs de thym. Versez 20 cl d'eau dans le fond du plat, ajoutez les gousses d'ail blanchies et enfournez. Faites cuire 15 min par livre en arrosant régulièrement le gigot de son jus de cuisson.

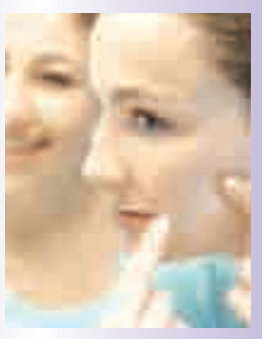
## Info

Pour bien vieillir, le meilleur moyen ne serait pas de se tartiner de crème en tous genres, mais de bien manger et bien bouger ! Faire le plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, pour garder la forme et la santé de longues années.

**Quand faut-il commencer à être plus vigilant ?**
Le plus tôt possible bien sûr ! À partir de 45 ans, dernier délai ! Il faut avoir une alimentation la plus équilibrée possible, et faire un peu d'exercice.
On peut faire attention sans pour autant se priver de tout.

## Les recettes magiques pour...

**... EN FINIR AVEC LES POINTS NOIRS...**



Mélangez deux cuillères à soupe d'argile à deux cuillères à soupe de lait. Ajoutez vingt gouttes d'huile d'argan. Laisser poser le masque 20 minutes, rincez ensuite à l'eau tiède. Faire le plein de vitamines, mixer un abricot sec avec un peu d'eau bouillante. Laissez refroidir puis poser la «purée» pendant 15 minutes. Rincez ensuite à l'eau de rose (en pharmacie), c'est le top pour apaiser et régénérer la peau fatiguée !

**... AVOIR UN TEINT ECLATANT...**

Mélangez 3 à 4 cuillères à café de levure de bière avec un peu d'eau. Laissez poser 15 minutes.

**... HYDRATER VOTRE PEAU EN PROFONDEUR**
Ecrasez un avocat bien mûr. Mélangez la chair d'avocat avec de l'huile d'olive. Laissez poser 15 minutes.

## Hachis Parmentier au poulet

**2 blancs de poulet, 1 kg de pommes de terre, 1 oignon, 1 œuf, 1 petit verre de lait, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de persil haché, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, 2 cuillerées à soupe de chapelure, 80 g de beurre, bouillon de volaille, 40 g de fromage râpé, 1 pincée de muscade, sel, poivre.**

Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans une casserole d'eau froide, salez et laissez cuire 25 minutes.
Egouttez-les, passez-les au moulin à légumes afin d'obtenir une purée, ajoutez le lait, l'œuf, la crème, le persil et la muscade, salez et poivrez, bien mélanger et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la purée soit onctueuse.
Hachez finement le blanc de poulet, pelez l'oignon et l'ail, émincez-les. Dans une poêle, faites revenir les oignons émincés et l'ail avec le beurre fondu jusqu'à coloration, ajoutez le hachis de poulet et faites colorer sur feu doux, salez et poivrez, couvrez de bouillon de volaille et laissez cuire pendant 30 minutes.
Dans un plat légèrement beurré, déposez une couche de purée de pommes de terre puis une couche de hachis de poulet, salez et poivrez, terminez avec une couche de purée, saupoudrez de chapelure et de fromage râpé et enfournez pendant 40 minutes. Servir chaud.