

Mélasma ou lèvres ourlées d'une ombre marron ?



Chez la femme enceinte, on parle de masque de grossesse. Mais en dehors d'une grossesse, on utilise le terme de mélasma. Il s'agit de taches pigmentées qui apparaissent de façon symétrique sur le visage, le front, les joues, le menton, mais aussi sur la lèvre supérieure. Localisées sur la lèvre supérieure, ces taches forment, chez de nombreuses femmes, une sorte d'ombre marron juste au-dessus de la lèvre. Ce phénomène n'a rien à voir avec la grossesse, mais il est dû aux hormones, expliquant pourquoi le mélasma de la lèvre supérieure apparaît surtout à la ménopause. Il se manifeste surtout chez des femmes très brunes et s'accroît particulièrement avec le bronzage.

Quels sont les conseils contre cette ombre ?

L'idéal est de prévenir l'apparition du mélasma de la lèvre. Le bronzage étant un facteur favorisant, il est recommandé de limiter les expositions au soleil et de toujours appliquer largement et généreusement une crème solaire d'indice élevé sur la lèvre supérieure. Cette consigne est d'autant plus valable pour les personnes identifiées à risque : femmes très brunes, à partir de la ménopause. En cas de mélasma avéré, il existe des crèmes antipigmentaires qui doivent être appliquées avec minutie sur la lèvre supérieure, durant une longue période. Enfin, les médecins esthétiques peuvent proposer de recourir à des peelings. Le résultat est généralement bon, mais le procédé long et compliqué.



Photos : DR

Le henné ravive votre chevelure et l'enrichit de reflets nuancés, renforce les racines, gaine le cheveu, et préserve ses fonctions vitales tout en assurant à votre coiffure souplesse, éclat et couleur.

Le henné doit son

pouvoir colorant à la présence d'un tanin, véritable colorant naturel dans sa feuille. Il se fixe sur la kératine du cheveu ; le henné ravive **Mode d'emploi :** Pour donner de la couleur à vos cheveux, il est conseillé d'utiliser le henné de la manière suivante :

La théine est moins excitante que la caféine

Théine et caféine ne sont qu'une seule et même molécule ; elles ont donc le même pouvoir excitant. Si le thé excite moins que le café, c'est une question de quantité : une tasse de thé contient 2 à 3 fois moins de théine/caféine qu'un même volume de café (30 à 70 mg par tasse de thé, contre 90 à 150 mg par tasse de café).

Sachez enfin que la teneur en théine du thé dépend de la provenance de la plante et de la durée d'infusion. Au début de l'infusion, la théine diffuse, ensuite ce sont surtout les tanins.



Brownie rapide

2 œufs, 100 g sucre en poudre, 100 g de chocolat noir, 100 g de beurre, 50 g de farine, 50 g de noix



Faire fondre le chocolat et le beurre dans une casserole. Dans un saladier mélanger les œufs et le sucre, ajouter la farine et bien mélanger, ajouter le chocolat fondu, les noix écrasées et mélanger le tout. Verser la préparation dans un moule beurré. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 15 à 20 minutes.

BEAUTÉ

Le henné et les cheveux

-Mettre la poudre de henné dans un récipient en verre, jamais métallique, et verser de l'eau bouillante, de préférence de l'eau de roche ou de l'eau minérale.

- Faire une pâte ni trop épaisse ni trop liquide et l'appliquer des racines aux pointes, en commençant par la partie postérieure de la tête. Il est conseillé de mettre des gants pour ne pas se salir les mains et les ongles. - Mettre un morceau de tissu sur la tête ou du plastique et laisser agir de 15 à 45 minutes selon l'intensité souhaitée de la couleur. Le henné requiert de la chaleur donc on peut se mettre au soleil. Par la suite, faire un shampoing doux en utilisant un adoucissant comme d'habitude. - Pour éviter de tacher

vos mains, lavez-les immédiatement après l'application. Par contre, les linges ou serviettes utilisés risquent d'être tachés pour de bon !

Attention : Si vous utilisez du henné, vous ne pourrez plus faire de

teinture ni de permanente chimique. Le henné gaine les cheveux et empêche les produits chimiques de faire leur œuvre. Cela peut même donner des résultats catastrophiques !

Poulet au gingembre

400 g de blanc de poulet, 2 oignons, 2 gousses d'ail, une petite racine de gingembre, 1/4 l de yaourt, 1 c. à c. de sauce piquante, 1 c. à c. de coriandre moulue, 1 c. à c. de colorant rouge, le jus de citron, sel. Pour la garniture : des rondelles de citron, feuilles de laitue, rondelles de tomates et d'oignons



Découpez les blancs de poulet en morceaux moyens. Râpez les oignons, l'ail et le gingembre. Mélangez ces

ingrédients au yaourt, ainsi que la sauce piquante et la coriandre. Assaisonnez de sel et de jus de citron et colorez. Nappez le poulet de cette préparation et laissez-le mariner une nuit. Le lendemain, placez les morceaux sur des brochettes et faites-les rôtir pendant 10 minutes. Servez sur un lit de feuilles de laitue, avec des rondelles de tomate, d'oignon et de citron.

BON À SAVOIR PARENTS

*Le biberon de lait du soir ne donne pas de caries.

Vrai, ce sont les bonbons et les sirops qui aggravent le risque de caries.

* L'épinard est l'aliment le plus riche en fer.

Faux, la viande et l'œuf en contiennent.

* Mieux vaut éviter de donner du pain complet à un jeune enfant.

Vrai, le pain complet est difficile à digérer jusqu'à 7 ans.

* Si bébé saute un repas, il ne faut pas le forcer à manger.

Vrai, bébé a faim parce qu'il grandit mais ne grandit pas parce qu'il mange.

* Les céréales font toujours les gros bébés.

Faux, si vous respectez

les quantités indiquées.

* Il ne faut pas boire avant de manger.

Faux, il faut laisser votre enfant boire dès qu'il a soif.

* Il faut que les enfants boivent une boisson chaude le matin.

Faux, laissez-le boire du lait froid s'il préfère.

* Le yaourt est plus digeste que le lait.

Vrai, les ferments vivants du yaourt transforment le lactose du lait en acide lactique, beaucoup plus digeste.

* Il faut éviter le vinaigre et les épices pour les enfants.

Faux, l'acidité des condiments n'est pas nocive pour l'estomac d'un enfant.

Trucs et astuces

* Pour enlever des traces de rouille sur vos casseroles, atténuez-les d'abord avec une éponge en acier, frottez avec la moitié d'un oignon cru.

* Pour enlever des taches sur des meubles ou objets en bois, imbibez un bout de tissu d'un peu d'huile d'olive et frottez.

* Haricots verts. Un bain de quelques secondes dans de l'eau bouillante rendra l'éffilage des haricots plus facile.

