

## BON À SAVOIR

## Taches de vieillesse, explications et astuces



Photos : DR

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.

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 le cauchemar 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 contre. 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. Cellux-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.



## Astuce culinaire

**Comment conserver les herbes fraîches**

La réfrigération fonctionne seulement pour quelques jours. Si l'on veut garder les quelques tiges achetées au marché encore quelques jours au réfrigérateur, on peut les conserver en versant un peu d'eau dans le fond d'un pot et déposer les tiges à l'intérieur le bout coupé trempant dans l'eau. Bien fermer le pot et le ranger au réfrigérateur. Les feuilles doivent cependant être bien sèches-autrement elles pourraient brunir. Les plus petites tiges peuvent être enveloppées dans un papier essuie-tout que l'on dépose ensuite dans un sac en plastique bien fermé et que l'on garde au réfrigérateur dans le compartiment à légumes. De cette façon, quelques herbes peuvent se conserver jusqu'à deux semaines.

## Le citron : excellent pour digérer

Ne criez pas au miracle, le citron ne vous fera pas maigrir. Toutefois, il aide l'organisme à mieux digérer et à se détoxifier. Consommé le matin, le citron active la sécrétion de la bile et prépare le foie à bien digérer ce que l'on va consommer pendant la journée. Quant à l'acide citrique qu'il contient, il aide à mieux dégrader les graisses et les protéines. Le citron est donc un allié de choix grâce à ses vertus digestives et détoxifiantes pour l'organisme.



## Verrines de pommes caramélisées

**2 pommes, 70 g de chocolat, lait, 3 noix de beurre, 3 c. à soupe de sucre, le jus d'un citron frais, crème anglaise**

Préparez le chocolat fondu :

mettez le chocolat, une petite noix de beurre, 2 c. à soupe de sucre et un peu de lait dans une casserole. Faites fondre à feu très doux en remuant sans arrêt. Réservez. Epluchez et coupez en lamelles les pommes. Mettez-les dans une casserole avec un peu de beurre. Saupoudrez de sucre. Mouillez d'un jus de citron et d'un peu d'eau. Faites confire à feu moyen en remuant souvent. Faites caraméliser les pommes sans toutefois les brûler.

Pour servir : versez la crème anglaise froide dans 2 verrines. Dressez les morceaux de pommes sur la crème. Ajoutez un filet de chocolat fondu. Variante : utilisez des poires à la place des pommes ou agrémentez de petits fruits rouges (petites fraises...). On peut également se servir de cette préparation pour garnir des crêpes.



## PAIN DE THON



**Une boîte de thon au naturel, 2 œufs, 1 citron, 4 c. à c. de concentré de tomates, 4 c. à c. de crème fraîche, sel, poivre, 1 botte de persil**

Egoutter le thon, le mixer pour obtenir une purée (ou bien l'écraser à la fourchette). Hacher le persil. Dans un saladier, mélanger la purée de thon avec les œufs battus, le concentré de tomates, la crème fraîche, le persil et

le jus de citron. Saler, poivrer. Verser le tout dans un petit moule à cake. Couvrir avec un papier aluminium et mettre à cuire au four pendant 20 minutes. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau. Le centre doit être souple mais pas trop liquide. Laisser refroidir puis mettre au frais pendant 2 heures. Servir froid accompagné d'une sauce tomate.

## Avoir des pommettes à croquer



**Et qui dit avoir des pommettes à croquer, dit avoir de belles joues rosées, modelées de manière à relever les traits et apporter un zeste de fraîcheur au visage.**

**La solution ? Le blush, véritable coup de bluff !**

C'est la touche finale au teint qui fera toute la différence. Qu'on a le visage rond, carré, rectangulaire ou autre, voici la marche à suivre pour bien l'appliquer...

**Les bons gestes**

Rien de plus simple pour appliquer son blush, il suffit de sourire devant son miroir et de l'appliquer sur le bombé des pommettes ou «bosse du rire», à l'aide d'un pinceau, rond de préférence. On part de la base de l'oreille vers la joue et on revient de la joue vers la base de l'oreille plusieurs fois selon le résultat souhaité. Pour la couleur, choisir quelque chose de rosé (bois de rose, rosé frais) si on a le teint clair ou une nuance abricotée ou dans les tons orangés pour les peaux plus mates. Celles qui ont une carnation déjà rosée peuvent opter pour un ton abricoté pour toujours plus de douceur.