Votre coquetterie Mesdames!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **1 (1970-1971)**

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-825998

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Votre coquetterie

Mesdames !

par Catherine FOLLAND

N'oubliez jamais que vous avez le devoir de veiller jalousement sur votre santé dont dépendra votre état physique à 70 ans. Les trois règles d'or en sont : l'alimentation, l'exercice, le sommeil. Profitez de tout, n'abusez de rien : cette résolution prise, vous atteindrez en beauté le troisième âge, pleine de vitalité, de gaieté, de jeunesse.

Choisissez bien : rester jeune, svelte ; ou devenir un paquet de graisse déambulant clopin-clopant, le visage buriné de rides, dégoûtée de vous voir si peu attirante ; ou alors, mince, souple, le sourire aux lèvres, l'œil vif, le corps et la démarche dégagés, reflétant le charme et la joie de vivre, même à 70 ans.

Si brusquement, à 40 ans, vous constatez qu'un double menton déborde le galbe parfait de votre cou, que votre taille n'a plus rien à voir avec celle de la guêpe, et, horreur! que votre ventre bedonne de plus en plus alors que boudinent bras et jambes ; si tout cela vous arrive, il va falloir vous résigner à suivre tous les conseils donnés.

Rassurez-vous, ce n'est pas en un mois que vous obtiendrez le résultat désiré : persévérez et au bout de six mois vous verrez le changement. Ensuite, il n'y aura plus qu'à continuer en surveillant votre alimentation, en dormant suffisamment et en entretenant la souplesse de vos membres, si vite atrophiés et rouillés.

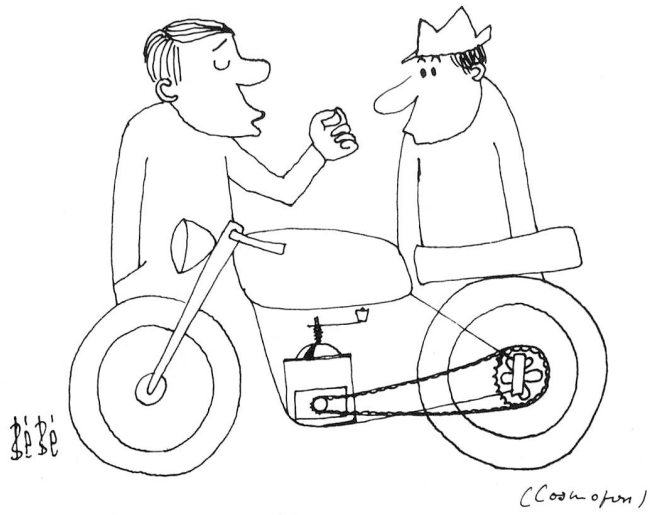
Soignez votre visage, miroir de votre état général ; une mauvaise alimentation vous fera perdre la fraîcheur de votre teint et le manque de repos provoque les poches sous les yeux et, plus tard, les rides. Les soins extérieurs sont importants : améliorez votre peau par des produits adaptés ; utilisez le moins possible le savon et l'eau calcaire du robinet. L'idéal serait de pouvoir récupérer l'eau de pluie, ce vrai produit de beauté naturel. De légers massages activent la circulation du sang et retardent l'apparition des rides. Une peau saine supporte les fards qui l'embellissent. Mais surtout pas d'exagération : le peinturlurage n'avantage pas un visage et n'a pas grand-chose à voir avec la vraie beauté.

De même, ne teintez pas vos cheveux mais laissez-leur ce grisonnant ou ce blanc qui auréole votre visage en adoucissant vos traits. Les dents font l'éclat de votre sourire : brossez-les soigneusement à l'extérieur et à l'intérieur, après chaque repas et avant le coucher. Evitez les agents de carie : sucreries, chocolat ; faites vérifier et soigner régulièrement votre dentition. Une bonne digestion dépend d'une dentition saine. Mastiquez bien et longtemps : cela soulage le travail de l'estomac.

Avec l'âge, les duvets, les poils envahissent le visage, les bras, les jambes. Ceux du visage s'enlèvent définitivement à l'électricité ; pour les bras et les jambes, il existe des produits qui les suppriment rapidement.

La coquetterie est quelquefois tyrannique, mais elle aide à embellir ; aussi, tous ces petits soins ne doivent jamais être négligés. « Un jour de plus, un soin de plus » proclame un vieux dicton.

Cependant, la base de tous ces soins, c'est la santé : aucun fard ne dissimulera un teint brouillé, un visage fatigué, des yeux sans éclat. Ne laissez pas votre entourage vous trouver négligée. Il se montrera reconnaissant de vous voir coquette et prendra lui aussi l'habitude de cette politesse vis-à-vis d'autrui. La femme doit savoir garder son influence : elle est et restera toujours l'âme du foyer. La santé dont dépend sa beauté fera l'admiration de tous ceux qui l'entourent et l'approchent.



Le moteur je l'ai construit moi-même! **P**

(Cosmopress)

surdité

Adressez-vous chez nous pour faire les démarches auprès de **L'AIDE COMPLÉMENTAIRE DE L'AVS** pour obtenir un appareil de surdité. Nous nous occupons des formalités.

BOUVIER frères

43 bis, avenue de la Gare, 1000 Lausanne, tél. 021/23 12 45

Nom :

Adresse :

Ville : Age :

RETRAITÉS
PERSONNES AGÉES

L'automne ensoleillé de

LUGANO ou LOCARNO

vous attend

Notre magnifique séjour, souvent imité, jamais égalé, vous est spécialement réservé.

6 JOURS FR. 195.–

Voyage en car confortable, repas en cours de route, hôtel et pension complète, guide-accompagnatrice pendant le séjour.

Départ le lundi de GENÈVE-LAUSANNE-VEVEY-MONTREUX-MONTHEY-MARTIGNY.

Demandez le programme

MONTREUX-EXCURSIONS S.A.

Av. des Alpes 43 MONTREUX Tél. (021) 614 61 61