Gare aux détails qui tuent!

Autor(en): **Métral, Nicole**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 28

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831989

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

Gare aux détails qui tuent!

Sans forcément céder aux sirènes de la chirurgie esthétique, il existe de nombreuses astuces pour conserver une belle allure, malgré les années qui passent.

Il est des détails qui donnent un sacré coup de vieux, si l'on n'y prend garde. Or, pour «vieillir jeune», il faut bien sûr une sacrée dose de vigilance, ne pas oublier de bouger, faire de l'exercice physique afin de rester tonique, adopter un régime équilibré, mais aussi avoir l'œil sur tout ce qui pourrait insidieusement casser son image. Quels sont ces maudits détails qui sabotent l'allure; quels bons plans permettent d'adapter son style à son âge? Pour Cécile Girod, conseillère en image à Lausanne, la règle d'or est d'éviter tout ce qui est trop: trop court (minijupe, pantalon taille basse), trop serré (préférer un vêtement ajusté plutôt que collant, un jean près du corps mais pas moulant), trop ample, trop haut (les talons, genre *stilettos*, fusillent le dos), trop *fashion*, trop «total look» ou trop *sportswear* (les baskets et le training à la ville ont un effet catastrophique sur la silhouette).

Nicole Métral

MUSCLEZ VOS BRAS FLASQUES

Rien ne vaut la gymnastique ou le crawl pour raffermir l'arrière des bras. Porter ses petits-enfants quand ils sont petits et juste un peu lourds, ça muscle aussi les bras. Pour une fois, les rondes ont un avantage sur les minçolettes: elles bénéficient d'une peau à l'aspect plus ferme et plus tendu. Bannissez les petites manches courtes qui s'arrêtent juste là où le bras est un peu flasque, les manches raglan qui accentuent les épaules tombantes. Optez de préférence pour des petites épaulettes qui cassent l'arrondi de l'épaule, mais surtout pas les épaulettes renforcées et carrées de la mode de cet automne 2011.

ATTENTION AU POIL AU MENTON

Avec l'âge, les poils ont la fâcheuse tendance à pousser de façon anarchique et disgracieuse juste sous le menton, au coin des lèvres chez les femmes, dans les narines et les oreilles pour les hommes. La solution est de les arracher à la pince à épiler ou, mieux, de les faire enlever au laser par un médecin.

ADIEU TUNIQUES ET STRETCH

Evitez les matières épaisses qui boudinent, les tweeds et les jerseys de laine qui soulignent les bourrelets, mais aussi les tissus extensibles, impitoyables, aussi bien pour les rondes que pour les maigres. Il faut ignorer les tissus brillants et satinés, qui donnent du volume et peuvent marquer le ventre de façon inattendue. Les vêtements trop amples – tunique à taille empire et robe trapèze – ne dissimulent rien, mais ont un effet souvent contre-performant, accentuant le volume de la silhouette. Si vous portez un pantalon, choisissez-le bien coupé dans un tissu sec. Evitez le pantalon en maille jersey qui poche au genou. Laissez votre vieille fourrure dans l'armoire et préférez-lui un manteau bien coupé, pas trop long, - ça tasse la silhouette - et d'une couleur qui vous donne bonne mine.

ALLONGEZ VOTRE SILHOUETTE

Il est capital de choisir avec un soin tout particulier ses sous-vêtements avec l'aide d'une vendeuse spécialisée pour mettre en valeur ses formes sous l'échancrure du corsage et tonifier l'allure générale. Trop souvent, les soutiens-gorge sont choisis dans une taille en dessous de celle qui est confortable et met réellement en valeur la poitrine.

SUS AU MAQUILLAGE CACHE-MISÈRE

Se maquiller oui, se farder, non! Il faut ignorer à tout prix les produits nacrés et les fonds de teint épais et trop couvrants. Apporter de l'éclat au teint, ce n'est pas mettre du brillant cache-misère. Il est préférable de choisir des textures mates et fluides et avoir la main légère en les appliquant. Evitez les couleurs criardes pour les paupières, les ombres trop fumées, mais aussi les rouges à lèvres sombres qui durcissent la bouche. Il ne faut pas se farder, mais se maquiller légèrement. Si les sourcils se mettent à pousser de façon anarchique et font un regard sévère, ou soulignent les plis au-dessus du nez, il vaut la peine de les discipliner à l'aide d'une pince à épiler, mais surtout pas de les dessiner à l'aide d'un trait de crayon trop appuyé.

IMPITOYABLES, LES DÉCOLLETÉS PLONGEANTS

A partir d'un certain âge, pas de décolletés plongeants, ils mettent en évidence la peau froissée comme du papier de soie entre les seins, font zoomer sur les taches brunes. Mieux vaut choisir un joli décolleté arrondi ou une encolure en V.

UNE TOUCHE DE COULEUR

Osez la couleur, mais ton sur ton, ne sacrifiez pas forcément le noir mais égayez-le par un accessoire *flashy* ou une touche de couleur gaie qui vous va. La petite robe noire fait toujours tout son effet, égayée par un collier mode ou un colifichet, une écharpe de couleur, mais surtout pas le rang de perles offert lors de fiançailles il y a belle lurette.

LES RACINES DÉCOLOREES, ÇA CRAINT

Evitez, avec les cheveux teints, d'attendre trop longtemps entre deux colorations, car les racines apparentes blanches ou poivre et sel ont un effet désastreux, elles se voient au premier coup d'œil, c'est sûr. A éviter aussi, les teintures trop foncées et uniformes sur toute la longueur des cheveux, qui font comme un casque sur la tête. C'est mortel pour l'allure. Quand on rafraîchit une coloration, il n'est pas nécessaire à chaque fois d'appliquer la teinture sur toute la longueur du cheveu, il suffit de couvrir les racines et d'étirer la mousse sur quelques mèches. On obtient ainsi des nuances dans les cheveux, douces au visage.