

**Zeitschrift:** Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Herausgeber:** Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Band:** 84 (1996)

**Heft:** 6

  

**Artikel:** L'été, mode d'emploi

**Autor:** Jaques-Dalcroze, Martine

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-280984>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# L'ÉTÉ, MODE D'EMPLOI

Alors ça ! C'est la surprise: voilà-t-il pas qu'il fait chaud. Chô devant ! Il y a du soleil dans le gaz. S'asseoir à la tiédeur vespérale et attendre Godot (en lisant Beckett). Sous un palmier virtuel, donc inventé de toutes pièces. Je vous intente un palmier ! Rêver. A l'été, à des paniers percés, des papiers gaufrés, des poissons panés (encore une invention salvatrice qui vous dépanne quand vous arrivez ventre à terre pour exécuter le repas en dix secondes chrono), des boissons glacées, des esprits frappés. Et ainsi de fuite.

Mais stop: l'été, ça se mérite. Avant de nager, il faut ramer ! Aldo Maccione a peut-être le droit de débarquer *in petto* sur la plage avec ses poignées d'amour et sans épilation maillot, mais pas vous. La femme qui se respecte anticipe les beaux jours quand le soleil se fait encore porter pâle; si vous en êtes toujours à la graisse à traire, vous pouvez aller vous rhabiller. Le parcours de la combattante commence d'ailleurs avec les réducteurs de fesses: à l'ère de l'anticapiton, pas de quartier pour la peau d'orange ! Les concentrés minceur sont là pour stimuler la lipolyse et pulvériser vos adipocytes en les dopant à la caféine, moyennant massages assidus (en tout cas, ça muscle le biceps). L'ennui, c'est qu'en même temps il vaut mieux faire

l'impasse sur sa plaque de chocolat quotidienne, et bonjour la chute de sérotonine. En compensation, vous attaquerez au moment voulu les séances de lampe à souder, pardon à bronzer, et la cure de carotène (en gélules, ce qui vous évite de ressembler à Bugs Bunny), histoire de stimuler votre production de mélanine avant le fameux jour J où vous allez sacrifier à l'astre solaire. Ceci de préférence lorsqu'il a le rayon pacifique, soit avant neuf heures du matin et après cinq heures du soir. Non sans avoir mené au préalable une étude comparative afin de sélectionner lotion pour avant, crème pour pendant et baume pour après, ainsi que le gel spécial cheveux et l'écran total visage. (Un conseil valable toute l'année: de manière générale, éviter de sourire évite aussi les ridules). S'armer d'un dictionnaire n'est pas inutile pour potasser les modes d'emploi (suivez néanmoins les indices).

Quand on vous le disait que bronzer idiote, ça demande un QI d'enfer !

A la rentrée, prévoir le prolongateur de hâle; c'est vrai, se donner toute cette peine pour peler en trois douches et huit jours, autant prendre des bains de minuit ou bouquiner à l'ombre dans son hamac.

**Martine Jaques-Dalcroze**

