Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 1 (1970-1971)
Heft: 8

Artikel: Votre beauté
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-825974

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: 03.10.2025

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

Votre beauté

Chaque âge à sa beauté. « Une femme se transforme, ne vieillit pas. » C'est ce qu'une dame exquise, de 82 ans, me disait récemment: on ne vieillit que si on le veut bien, elle ne l'a pas voulu et elle a eu raison. Toutefois, ce n'est pas tout de le dire et, si vous avez jusqu'à présent négligé de vous soigner, vous allez commencer à le faire et avoir votre conscience beauté, car il n'est jamais trop tard.

Vos mains, autant que votre visage, reflètent votre personnalité. Elles ne devraient pas trahir l'âge et pourtant elles le font dans 70 % des cas. La peau perd progressivement son élasticité, sa souplesse, devient plus sèche, se déshydrate, se ride, se colore de taches pigmentaires. La main se gonfle, se déforme. Etant l'outil de travail naturel, elle est de ce fait souvent maltraitée et se couvre de callosités disgracieuses.

Des soins spécifiques et efficaces vous seront d'un grand secours pour conserver blancheur et finesse.

Si vos mains sont rouges — traitement général: enrichissez votre alimentation en vitamines A: légumes verts - cresson - persil - épinards - carottes - foie - etc. Traitement local: alterner des bains chauds et froids, commencer par le chaud et lorsqu'elles sont bien pénétrées par cette chaleur, plongez-les dans l'eau froide dans laquelle vous aurez mis des glaçons et recommencez l'opération pendant quelques minutes. L'activation de la circulation superficielle peut entraîner une action décongestive. Ensuite, massez-vous avec une crème aux extraits de marrons d'Inde, d'hamamélis ou d'azulène, ces substances ayant une action bénéfique sur les rougeurs. Vous partez du bout des doigts vers le poignet en exécutant des manœuvres larges et profondes. Insistez sur les articulations.

Pour conserver souplesse et dextérité, des exercices de flexion vous donneront d'excellents résultats. Tous les doigts bien tendus, les serrer sur la paume, puis les étendre à nouveau. Des rotations du poignet dans les deux sens. Ces exercices seront plus prolongés pour la main gauche, moins active que la droite.

Les taches pigmentaires, qui ressemblent à de larges taches de rousseur, sont la conséquence d'une richesse trop grande en pigment, d'une accumulation. Elles sont dues au fait qu'en ces zones les cellules chargées d'élaborer le pigment brun appelé mélanine (cellule mélanogène) ont pris une activité trop grande. Ces taches pigmentaires sont la rançon des années et seule une action locale peut en venir à bout. Les expositions fréquentes au soleil ou à la lumière solaire artificielle stimulent l'activité de ces cellules. Vous aurez éventuellement recours à votre esthéticienne qui appliquera un produit exfoliant provoquant une desquamation superficielle de l'épiderme, pour resserrer le revêtement cutané et, de ce fait, atténuer les flétrissures de la peau que l'on rencontre souvent, unifier le relief et, en particulier, effacer les rugosités.

Après ce gommage elle utilisera des produits revitalisants, sous forme d'ampoules et masques et vous remettra une crème blanchissante que vous appliquerez deux fois par jour et sur laquelle vous brumiserez de l'eau (bombe Evian) ce qui, tout en facilitant la pénétration, rehydratera votre peau. Ce soin se fera de préférence pendant la période d'hiver.

Nous ne parlerons pas de pigmentations pathologiques qui relèvent des troubles endocriniens tels que la maladie d'Addison ou de maladies infectieuses.

Les articulations noueuses sont souvent un des signes tardifs du rhumatisme. Des bains d'argile vous redonneront une certaine dextérité. Vous les pratiquerez journellement. Couvrir l'argile d'eau fraîche, laisser reposer une heure environ, puis mélanger de façon à obtenir une pâte très homogène, assez consistante pour ne pas couler et appliquer directement sur les mains une couche épaisse de 2 cm minimum.

Vos ongles, s'ils sont mous, cassants, fendillés, auront intérêt à être taillés court. Utilisez les durcisseurs sur l'ongle même et des huiles fortifiantes, nourrissantes sur la peau qui borde l'ongle. Lorsque vous aurez pressé des oranges, des citrons, frottez l'extrémité de vos doigts avec la pulpe de ces fruits. Excellents aussi les brossages exécutés avec une brosse de soie de sanglier et de la mousse de savon surgras.

« 3 MAGAZINE »