

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 1 (1970-1971)
Heft: 10

Artikel: Votre coquetterie Mesdames!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-825998>

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: 24.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.

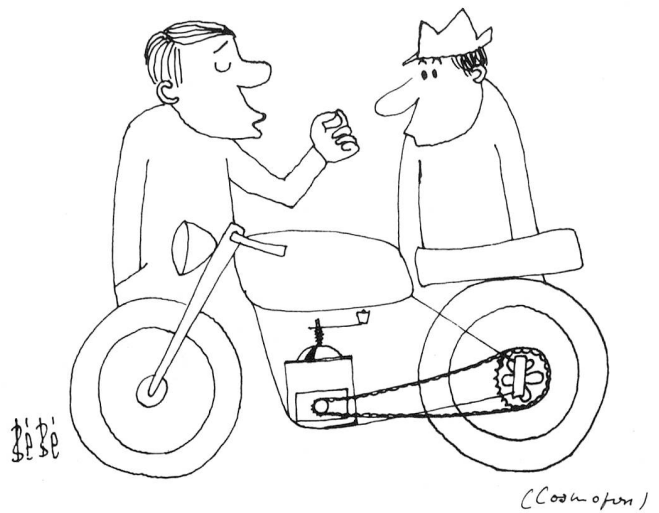
Soignez votre visage, miroir de votre état général ; une mauvaise alimentation vous fera perdre la fraîcheur de votre teint et le manque de repos provoque les poches sous les yeux et, plus tard, les rides. Les soins extérieurs sont importants : améliorez votre peau par des produits adaptés ; utilisez 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!

(Cosmopress)

P

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) 6146 61