

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 16 (1986)
Heft: 10

Artikel: Mise en forme puis mise en plis...
Autor: R.H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-829477>

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

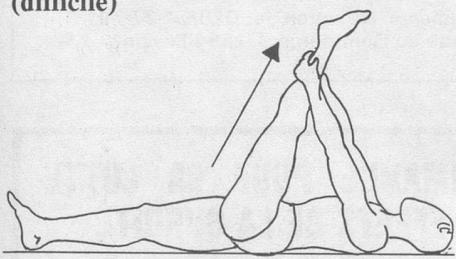
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 16.01.2026

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

10 à 12 fois vers la droite;
10 à 12 fois vers la gauche.
A la fin de chaque rotation, les genoux sont tendus comme au départ.
Cet exercice assouplit toute l'articulation.
Respiration normale.

3. Assouplissement des muscles postérieurs de la cuisse (difficile)

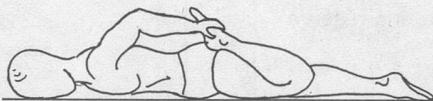


Couché sur le dos:

Prends un pied à deux mains et fléchis la jambe en inspirant. Puis allonge progressivement la jambe sans lâcher le pied et sans décoller le bassin, aussi verticalement que possible.

En expirant, redescends lentement à la position de départ.
Idem avec l'autre jambe.
Répète 4 à 6 fois de chaque côté.
Lorsque tu ne marches pas assez, ces groupes musculaires sont raidis.

4. Assouplissement du quadriceps (muscle antérieur de la cuisse) (difficile, ne force pas!)



A plat ventre:

Fléchis un genou en inspirant.
Prends dans ta main le pied de la jambe fléchie et amène doucement le talon sur la fesse en expirant, en ayant soin de ne pas décoller le bassin du sol.

Répète 3 à 4 fois de chaque côté.

Cet exercice assouplit non seulement le genou, mais aussi la hanche.
Ta station à table, dans un fauteuil devant la télévision, au bureau, en voiture surtout apporte une raideur considérable au quadriceps.
Donc, étire tes cuisses... si tu en as le courage!

h. g.

Mise en forme

puis mise en plis...

Les vacances? Un beau souvenir. Les longues marches, le soleil, le vent... et quelques menus dégâts esthétiques. Bonne occasion pour se faire un nouveau «look».

Changer de coiffure? L'homme de l'art conseille une coupe soignée bien sûr. Mais attention. Après 50 ans, renoncez aux cheveux longs et même mi- longs qui «tassent la silhouette». Une belle chevelure grise? La chanteuse Catherine Lara l'a mise à la mode. Youpi. Seulement, dans la nature le «gris» n'existe pas. Il n'y a que cheveux blancs parmi les autres, noirs ou châtain. Pour obtenir et égaliser une jolie nuance, mini-teinture (ou rinçage) s'impose. Sans courir le risque de virer au mauve-lilas comme par le passé.

Fini aussi le temps des allergies aux teintures. La cosmétologie a fait de grands progrès, constate le Dr R. Aron Brunetière dans son dernier livre*. Ce médecin-dermatologue donne de judicieux conseils, philosophiques, pratiques et esthétiques. Il explique comment apprivoiser le soleil — un vrai danger pour la peau si l'on en abuse — comment soigner l'épiderme efficacement et à moindres frais. Exemple:

Plusieurs fois par semaine vaporiser de l'eau (du robinet) sur le visage et le cou pendant deux-trois minutes. Ne jamais laisser sécher la peau mouillée à l'air, mais tamponner doucement avec un linge. Appliquer ensuite une crème protectrice.

Et bien sûr, garder le sourire, ce soleil du visage. R. H.

* Les Forces de l'Age — de l'art d'ajouter les ans, Ed. Albin-Michel, 1986.

Institut de beauté

Depuis 1947
Tous les soins utiles à la beauté du corps et du visage
Dépositaire exclusif de la

Cryosticks CRYO* Av. Villamont 19
de ESTHÉTIQUE (5^e étage)
cellules 1005 Lausanne
vivantes Tél. 021/23 56 19

Bioderma
Laboratoire:
Tél. 021/37 58 20

IPANEMA COIFFURE ELLE ET LUI

Passage St-François 10

Tél. 021/22 51 31

Manicure. Soins des pieds.
Solarium. Epilation.
Coupes modernes.
Soins du visage. Esthéticienne diplômée.

JULYA
Institut
de beauté

- Epilation
- Soins du visage
- Soins des pieds

- Traitement de: cicatrices
vergetures
acné
cellulite

SUR RENDEZ-VOUS!

29, rue Saint-Germain
1030 Bussigny

• (021) 89 34 55

Rasier France



COIFFURE

28, av. de France - Angle ch. des Rosiers - Lausanne

M^{me} P. BARBEY
Tél. 24 70 95

Ouvert sans interruption
de 8 h. 30 à 18 h. 30
Le samedi de 8 h. à 15 h.
Fermé le lundi et le mercredi