

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 7-8

Artikel: Le soleil en toute quiétude
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828716>

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: 16.02.2026

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

Le soleil en toute quiétude

Un bronzage mal préparé peut provoquer des taches disgracieuses. Madame Arrigo, esthéticienne, rappelle quelques conseils de base pour bien bronzer sans se brûler!

«**L**e bronzage disparaît vite, pas les rides!». Madame Arrigo, esthéticienne à Lausanne, prône la prudence, parce que le soleil, s'il donne bonne mine, accélère aus-

si le vieillissement de la peau. Mais ces conseils de modération sont aujourd'hui entrés dans les mœurs, car chacun a entendu parler des cancers de la peau.



Crème solaire et chapeau, c'est l'équipement minimum

Photo Y.D.

De belles couleurs

Si l'on veut hâler un peu son teint, quelques séances de solarium, deux ou trois semaines avant les vacances, ne sont pas inutiles. Elles permettent d'habituer progressivement la peau aux rayons bronzants, sans risquer de coups de soleil. A partir d'un certain âge, il faut veiller à protéger particulièrement certaines zones du corps. Le pourtour des yeux est très sensible, ainsi que le décolleté. Une crème écran total est indiquée en début de saison. Elle est également efficace sur les taches brunes, généralement sur le visage ou les mains. Attention aussi au petit losange qui se forme sur le cou lorsqu'on baisse la tête: cette zone reste blanche si l'on y prend pas garde. Une petite touche de crème auto-bronzante, actuellement beaucoup mieux dosée qu'auparavant, peut rattraper cette différence. L'auto-bronzant devrait être limité à de petites surfaces, parce qu'il n'assure pas un bronzage homogène et qu'il donne encore trop souvent un teint carotte!

Composez votre bouquet!

Pour réaliser de beaux arrangements floraux séchés qui égayeront votre maison toute l'année, il est grand temps de récolter et de stocker fleurs des champs et graminées.

Ce bouquet particulièrement riche et coloré est placé dans une coupe de 17 cm de diamètre et 8 cm de hauteur.

Fournitures: 15 immortelles à bractées, 1/2 botte d'acroclinium rouges, 4 branches de pieds d'alouette bleus, 6 capsules de pavot rouge, 10 boules de chardons, 6 branches de statice, 4 bottes d'immortelles rouges, 3 branches de laurier, 6 feuilles de fougère, 5 tiges de ruscus et différents fils de fer pour renforcer les tiges faibles.

Préparation: Le séchage des fleurs dépend de leur degré de maturité: immortelles, acroclinium et chardons se cueillent au moment où la fleur vient de s'ouvrir. Il existe plusieurs procédés de séchage des plantes: on peut les sécher à l'air libre, les plonger dans un produit de dessiccation tel que le gel de silice ou dans la glycérine. Pour redonner brillance et luminosité aux plantes séchées, va-

porisez-les de laque incolore pour cheveux. Ajoutez des plantes brillantes dans vos compositions, tels que chardon doré ou feuilles d'eucalyptus. Enfin, vous pouvez utiliser un support brillant, l'éclat du contenant illuminera tout le bouquet.

Composition: Piquez le bouquet dans un bloc de mousse et dans l'ordre suivant: les différentes feuilles et les statice, puis les fleurs. A la fin, placez les chardons, les capsules de pavot et les immortelles dans les interstices.

Tiré de «*Fleurs séchées*», de Martin Weimar, Petits Pratiques Hachette.

A lire aussi pour les détails techniques de séchage des plantes: «*Fleurs séchées et bouquets secs*» de Monique Arnold, éd. Dormonval.



Œufs crus, attention!

Au début d'un séjour au bord de la mer ou à la montagne, il est préférable d'opter pour une crème solaire à fort indice de protection, quitte à en choisir une plus faible par la suite. Pour le visage, il est indispensable d'opter pour une crème, nettement plus hydratante qu'un fluide. Quant aux huiles solaires, elles sont à proscrire absolument, si vous ne voulez pas vous transformer en steak cuit à point. Les Laboratoires Garnier proposent dans la ligne Ambre solaire des produits filtrants très hydratants (Filtration photostable). Les marques Clarins et Klorane proposent des crèmes solaires antirides, mais le choix de la marque est une question de goût et de portemonnaie, puisque les prix varient du simple au triple au moins, pour un résultat sensiblement équivalent. Il est indispensable de beaucoup boire lorsqu'on s'expose au soleil. Un stick solaire pour les lèvres est recommandé en montagne, afin de ne pas provoquer des ridules autour de la bouche. Après une bonne exposition au soleil, une douche s'impose, mais accompagnée d'un produit au PH neutre et surtout sans parfum, qui peut provoquer allergies et dessèchement de la peau. Ensuite, M^{me} Arrigo suggère l'emploi d'une crème après-soleil qui réhydrate l'épiderme agressé par les rayons ultra-violet et l'eau de mer ou de piscine. En cas de coups de soleil, appliquez une couche de crème Biafine ou du gel de Synthol (en pharmacie).

Méfiez-vous tout particulièrement des effets du soleil si vous êtes atteint de couperose: un écran total s'impose, pour vous aussi, Monsieur! Les hommes chauves devront également veiller à leur calvitie. Enfin, restez résolument à l'ombre si vous prenez des antibiotiques, des neuroleptiques ou des antidiabétiques. Et n'oubliez pas que, même avec un chapeau, on n'est jamais complètement à l'abri du soleil.

Bonnes vacances!

Bernadette Pidoux

Les personnes âgées étant plus vulnérables, l'Office fédéral de la Santé publique et les chimistes cantonaux recommandent la prudence lors de la confection de plats à base d'œufs crus.



Ce conseil s'applique par exemple pour des plats tels que les œufs au plat (peu cuits), les mayonnaises (le jaune est cru), les mousses et tiramisu (les blancs sont crus).

Si vous suivez une recette où figurent des blancs crus battus en neige et mangés tels quels, il faut utiliser uniquement des œufs dont la date de ponte figure sur la coquille et bien la vérifier à l'achat. On peut donner la préférence à des conditionnements comme «Dat'œufs», «Rapidœufs», «Œufs 72 heures» etc., selon les distributeurs. A conserver au frigo. Utilisez-les les premiers jours, même si, en principe, les risques de salmonelle sont limités jusqu'au 20^e jour après la date de ponte.

Confectionnez votre plat le jour même de sa dégustation et ne gardez pas les restes pour le lendemain. Maintenez-le bien au frigo jusqu'au service. On souhaiterait que les rédacteurs de recette d'ici imitent les revues anglaises qui, dans chaque recette, indiquent: «Ce plat contient des œufs crus et est déconseillé aux personnes âgées, aux jeunes enfants et aux femmes enceintes».

Et la crème?

La crème aussi est un produit sensible. Surtout la crème émulsionnée, c'est-à-dire préparée dans un appareil (type Kisag) et conservée dans celui-ci. L'appareil doit être mis au frigo, ne pas être sorti dix fois du froid au chaud, ce qui est souvent le cas dans les établissements publics! La crème n'y est pas en milieu stérile et s'y fragilise. Enfin, l'appareil doit être lavé soigneusement et séché avec du papier-ménage.

Janine Chassot/FRC

Jeu de l'été

Sauriez-vous retrouver les trois années décrites ci-dessous?

Année A:

- 1) Le président de la Confédération est M. Mayer.
- 2) Il y a la guerre en Espagne.
- 3) Edouard VIII devient roi d'Angleterre.
- 4) La conférence de Montreux tente de régler le conflit des Dardanelles.

Année B:

- 1) Le Prix Nobel de la Paix va à l'explorateur norvégien Nansen.
- 2) La France célèbre le centenaire de la naissance de Pasteur.
- 3) Fribourg inaugure le pont de Pérolles.
- 4) L'expédition Bruce atteint l'altitude de 8300 m. à l'Everest.

Année C:

- 1) Percement du tunnel du San Bernardino.
- 2) Lancement de Gemini VII avec deux cosmonautes.
- 3) Mort de Vincent Auriol.
- 4) L'Oscar du meilleur film est attribué à «La Mélodie du bonheur».

Solutions :

A) 1936. B) 1922. C) 1965.