

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 9

Artikel: La beauté, c'est aussi l'estime de soi
Autor: Prélaz, Catherine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826483>

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: 17.02.2026

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

La beauté, c'est aussi l'estime de soi

Prendre soin de son visage au quotidien, ce n'est pas nier son âge, mais plutôt vouloir paraître aussi jeune que l'on se sent à l'intérieur. Fondatrice d'un institut de beauté, la Genevoise Barbara Polla nous livre le résultat de son expérience, assorti de précieux conseils.

Pour chacune, chacun de nous, le critère de la beauté, c'est le regard que la personne porte sur elle-même.» En une phrase, Barbara Polla parvient à résumer la façon dont nous nous comportons par rapport à nous-mêmes, l'image que nous voulons donner, le soin que nous avons de nous, de notre visage, de notre peau. Politicienne, mère de quatre filles, propriétaire d'une galerie d'art, cette Genevoise a conduit de passionnantes recherches en biologie fondamentale. Ses travaux sur les protéines de stress l'ont menée peu à peu à se pencher sur les sciences humaines et environnementales, en s'intéressant notamment au vieillissement, et plus précisément à un concept très novateur, celui du développement durable individuel.

Il y a trois ans, Barbara Polla créait *Forever Laser Institute*, un institut de beauté qui jouxte le cabinet médical de son mari dermatologue. C'est peu dire que tous deux s'y connaissent en matière de soins de la peau. Prévenir et ralentir le vieillissement, gagner quelques années, gommer ou masquer quelques rides... c'est ce que la plupart des clientes espèrent obtenir en s'adressant auprès de cet institut. «En fait, ce dont elles rêvent, c'est d'apparaître aussi jeunes qu'elles se sentent au fond d'elles-mêmes, de trouver l'harmonie entre les deux.»

— Qu'entendez-vous par développement durable individuel?

— Le développement durable individuel, c'est la notion de développement continual dans la durée et dans la qualité. Or, lorsqu'on parle de vieillissement de la population, on commet une erreur fondamentale en oubliant d'intégrer l'idée de l'élasticité de la durée de vie. Ainsi, on ajoute toutes les années gagnées en fin de vie, ce qui ne répond à aucune raison logique ou scientifique. Si l'on a gagné vingt ans, on peut placer

ces vingt ans où l'on veut, et pas nécessairement dans la période de retraite.

— En quoi ces notions de développement durable individuel et d'élasticité de la durée de vie vous influencent-elles dans votre vision de la beauté chez nos seniors ?

— Simplement parce que la tendance générale est de retirer aux personnes qui vivent plus longtemps toute une série de choses absolument fondamentales pour leur intégration sociale. Or, se maintenir en forme et en beauté, c'est aussi avoir sa place dans la société.

— Lorsqu'on parle de beauté chez les personnes âgées, qu'est-ce que cela évoque pour vous ?

— Je crois que le plus important, en plus du regard que la personne porte



sur elle-même, c'est l'amour. L'amour, la beauté, mais aussi la sexualité sont indissociables. Le rapport sensuel, le rapport de séduction sont absolument fondamentaux à chaque âge de notre existence. Une femme d'âge mûr souhaite rester belle par respect pour elle-même et pour ses proches, par souci de donner d'elle une image avenante. Il y a quelques dizaines d'années, on critiquait beaucoup les personnes qui refusaient de vieillir, recourant à la chirurgie esthétique. Aujourd'hui, les choses ont changé. Les seniors ne prennent pas soin d'eux par refus d'assumer leur âge. Ce qu'ils nous disent, c'est qu'ils aimeraient avoir l'air aussi jeune qu'ils se sentent. Ce qu'ils recherchent, c'est une harmonie, une adéquation entre ce qu'ils ressentent à l'intérieur et leur image extérieure. Lorsque j'avais 20 ans, une personne de 50 ans m'apparaissait comme une vieille personne. Aujourd'hui, j'ai à mon tour 50 ans et je me sens jeune, avec une énergie extraordinaire et l'envie de faire des milliers de choses. Je suis ravie de savoir que j'ai peut-être encore quarante ans de vie devant moi. Mais il faut que le corps et l'apparence suivent !

– Est-il possible de trouver cette harmonie, de garder un visage jeune, avec des moyens relativement simples ?

– Il faut savoir que l'on parle de prévention en matière de vieillissement cutané depuis à peine dix ans. Auparavant, c'était un concept qui n'existaient pas. Par conséquent, les personnes qui ont aujourd'hui 50, 60 ou 70 ans ont souvent des visages passablement marqués. A défaut de protection contre les UV, leur peau a vieilli de façon accélérée. Ces femmes semblent souvent plus âgées qu'elles ne le sont réellement. Il est donc tout à fait logique qu'elles aient envie d'avoir l'air aussi jeune qu'elles se sentent ! Les grand-mamans veulent être belles pour leurs petits-enfants. Cette recherche d'harmonie est très belle, il n'y a rien de forcé, aucune démarche contre-nature.

– Quels sont les soins, les traitements qui permettent de gommer les marques du temps ?

– Le moyen le plus extrême est bien sûr la chirurgie esthétique. En deçà, il existe un certain nombre de traitements dont l'efficacité est remarquable. Certains, tels que les peelings au phénol sont des traitements

chimiques du visage assez agressifs, mais sans acte chirurgical. Un tel peeling permet, selon les cas, de retrouver son visage de cinq ans, dix ans, voir quinze ans auparavant, mais sans rien changer à l'expression de la personne. En effet, cela ne touche nullement les rides d'expression, qui sont fondamentales à la personnalité de chacun. Il existe d'autres formes de peelings plus doux. Le résultat apporte un gain véritable en termes de qualité de vie, en harmonisant la personne. D'autres formes de traitement, par injection ou grâce au laser, permettent aussi un rajeunissement d'aspect tout à fait naturel.

– A toutes les femmes qui ne souhaitent pas opter pour de tels traitements, quels conseils donneriez-vous au quotidien ?

– Si les soins de la peau sont très importants, il ne faut jamais oublier que notre alimentation est fondamentale. Elle doit être riche en fruits et légumes, aussi variés que possible, qui sont des sources naturelles d'antioxydants. Il est par ailleurs essentiel de se protéger du soleil, au moyen de filtres ou d'écrans qui empêchent les UV d'attaquer la peau. La fumée de cigarette est également une source de radicaux libres très nocive et à éviter. Aux personnes d'âge mûr qui prennent soin d'elles, je recommande de ne jamais se laisser culpabiliser par d'autres. Il n'est jamais futile de prendre soin de soi, de se préoccuper de sa beauté. Cela dénote un respect de l'autre, l'envie de lui faire plaisir et de se faire plaisir.

Des soins au quotidien

– Quels sont les gestes à répéter quotidiennement ?

– Les soins de base sont à recommander quotidiennement, aux hommes comme aux femmes d'ailleurs. Ils devraient même être répétés plusieurs fois dans la journée. Evidemment, l'utilisation de crèmes ne permettra pas des résultats spectaculaires. La notion de soins va plutôt avec celle de confort. Avoir une peau souple, bien hydratée, est agréable. Le geste de soigner son visage est aussi très important dans un rapport positif à soi-même, face au miroir. En plus de crèmes de jour et de crèmes de nuit, je recommande, lorsqu'il y a du soleil, de protéger, par un écran ou un filtre solaire, le visage, le décolleté, les

mains et les avant-bras. Pour se démaquiller, je conseille un produit très doux, sans alcool, de type crémeux, qui ne soit ni agressif, ni desséchant. Pour se garantir une peau parfaitement propre, il est bon d'appliquer un démaquillant, pas seulement le soir, mais aussi le matin, car la peau travaille pendant la nuit.

– Vaut-il mieux utiliser des crèmes, des lotions, des sérum ?

– Je préconise tout particulièrement les sérum, qui apportent un concentré d'antioxydants et sont une excellente base de soins, matin et soir. Pour le reste, c'est une affaire de confort. Quant au choix d'une crème hydratante, certaines personnes aiment avoir la peau qui brille et choisissent des crèmes très grasses, d'autres préfèrent des crèmes plus fines. Il est bon d'avoir une crème de jour et une crème de nuit et de ne pas l'appliquer immédiatement après le sérum. Le matin, par exemple, prenez votre petit-déjeuner entre les deux. Tout au long de la journée, pour avoir une peau hydratée en continu, il est bon de garder dans son sac une eau en spray. Il faut aussi beaucoup boire, idéalement deux litres d'eau par jour, c'est excellent pour la santé cutanée.

– Y a-t-il des erreurs à ne pas commettre ?

En ce qui concerne les peelings et les masques, je conseille de les faire de préférence en institut, du moins au début, en demandant conseil à une esthéticienne. Les peaux âgées sont souvent fines, délicates et irritable. De manière générale, si on fait une réaction de type allergique, même légère, à un produit, il faut interrompre son utilisation immédiatement. Beaucoup de personnes ont utilisé trop longtemps un produit qui ne leur convenait pas, au détriment de leur peau.

– En complément des soins, le maquillage vous paraît-il fondamental ?

– Le maquillage est en effet très important, il exprime l'idée du beau, il fait partie de l'esthétique. Il est en quelque sorte un redessinage artistique du visage. Cependant, à mon goût, il doit être très léger, surtout lorsqu'on avance en âge. Je suis pour un maquillage très discret, qui s'intègre au visage.

**Propos recueillis
par Catherine Prélaz**