

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 13

## Werbung

### 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:** 03.05.2026

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



*Mon conseil: apprenez à bien dormir.*

**UN WEEK-END  
DE RÊVE  
À GAGNER SUR  
[WWW.NIVEA.CH/VITAL](http://WWW.NIVEA.CH/VITAL)**

## LA BEAUTÉ PAR LE SOMMEIL: 6 HEURES PAR JOUR POUR VOTRE SANTÉ.

DURANT LA NUIT, NOTRE CORPS FAIT UNE PAUSE. C'EST LE MOMENT IDÉAL POUR FAIRE LE PLEIN D'UNE ÉNERGIE NOUVELLE - À CONDITION DE DORMIR CORRECTEMENT. ET COMME CE N'EST PAS TOUJOURS SI SIMPLE, VOICI QUELQUES CONSEILS POUR PASSER UNE BONNE NUIT.



**Le soja - une fontaine de jeunesse pour la peau mature.**

### S'endormir facilement.

Si un petit somme ou une sieste après le déjeuner peut effectivement apporter un peu de détente à court terme, seul le sommeil profond de la nuit apporte le repos dont on a besoin - l'idéal étant de dormir 6 à 8 heures. Pour que votre sommeil soit aussi vraiment réparateur, voici quelques petits conseils:

**Conseil 1** Si possible, renoncez dès l'après-midi au café et à l'alcool et évitez légèrement le soir. En ce qui me concerne, j'applique par exemple la règle de 18h: à partir de 18 heures, le réfrigérateur reste fermé.

**Conseil 2** Ne faites pas de sport juste avant d'aller vous coucher - effectuez de préférence quelques exercices relaxants de yoga ou de Qi Gong. Pratiquer une activité physique en plein air dans le courant de la journée aide aussi à passer une bonne nuit.

**Conseil 3** Faites entrer de l'air frais dans votre chambre - on dort d'autant mieux après avoir brièvement aéré la chambre ou en ouvrant les fenêtres. C'est valable aussi avec un rythme de sommeil régulier. Pour ma part, j'ai pris l'habitude de me coucher toujours à la même heure.

**Conseil 4** Essayez d'éviter toute excitation juste avant d'aller dormir: dispute, télévision et romans bouleversants sont de véritables poisons pour votre sommeil, tandis que des rituels comme se brosser les dents et prendre soin de son visage aideront à trouver le sommeil.

**Conseil 5** Il en va de même avec une chambre obscurcie. En effet, la mélatonine, l'hormone qui régule le rythme sommeil/éveil, n'est libérée que lorsqu'il fait sombre. Pour bien dormir, pensez-y la prochaine fois.



### Rajeunir pendant la nuit.

Après une bonne nuit de sommeil, non seulement vous vous sentez mieux mais vous paraissez aussi plus fraîche et plus reposée. Cela est dû au fait que votre peau profite de la nuit pour se remettre des agressions de la journée. Et vous pouvez l'y aider, en lui offrant la crème de nuit qui lui convient, comme NIVEA VISAGE VITAL Teint Optimal Soja+. Elle favorise la régénération de votre peau et lui procure tous les nutriments dont elle a besoin pour rayonner de beauté chaque matin.

### MON RITUEL DU SOIR:

**Avant d'aller dormir, je prends toujours une tasse de tisane de fleurs d'oranger, à la fois délicieuse et apaisante. A vous de découvrir quel est le rituel qui vous convient pour vous permettre de vous reposer.**

La prochaine fois, je vous montrerai comment le grand air fait autant de bien au corps qu'à l'esprit.

**N°1**  
MARQUE  
DES SOINS DU VISAGE\*



### LE SOJA POUR DIRE BONNE NUIT AUX RIDES.

La Crème de Nuit Teint Optimal Soja+ NIVEA VISAGE VITAL aux protéines de soja hautement efficaces réduit visiblement les rides. Le panthénol qu'elle contient favorise la régénération de votre peau et lui assure une apparence plus jeune au matin.

### CHAQUE JOUR EST ÉCLATANT DE BEAUTÉ.

Dans la journée, votre peau a besoin d'un soin qui la protège des agressions de l'environnement, comme la Crème de Jour triple action Teint Optimal Soja+ NIVEA VISAGE VITAL. Elle raffermi votre peau, réduit les rides et prévient l'apparition de taches de pigmentation - pour un teint éclatant, toute la journée.

Plus d'informations sur [www.NIVEA.ch/vital](http://www.NIVEA.ch/vital) ou au 0800 80 61 11 (lu-ve, 9-12h, gratuit).