

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 14

## 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

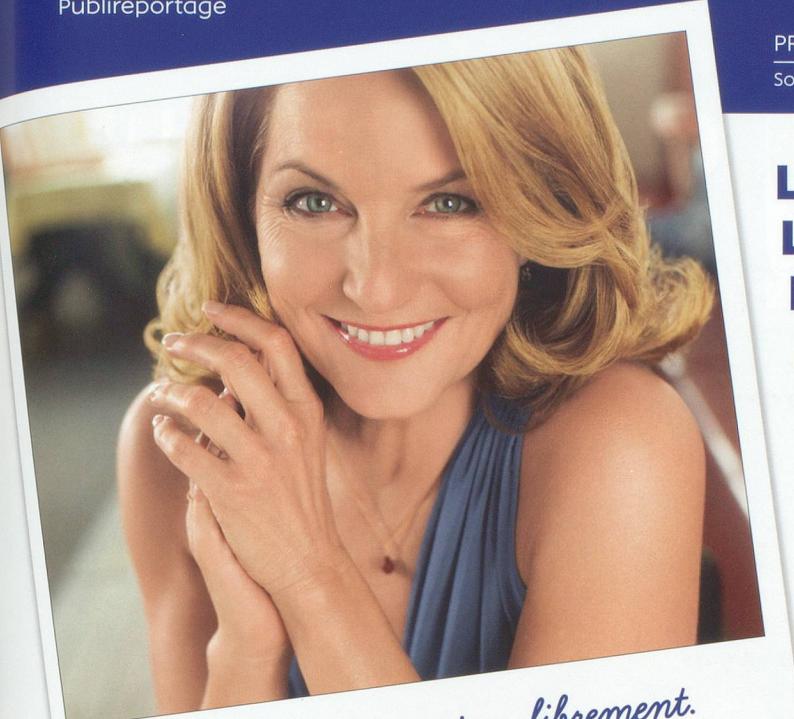
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 21.02.2026

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



*Mon conseil: respirez librement.*

### Se rafraîchir les idées.

Une promenade stimule la circulation sanguine et active notre système immunitaire. Une bonne raison pour passer au moins 30 minutes par jour au grand air. Il est démontré que ceci permet de ralentir le processus de vieillissement à la fois physique, mais également psychique, car l'oxygène active les cellules cérébrales et aide à mettre de l'ordre dans ses idées. Alors, au lieu de ruminer vos soucis devant la télévision, allez vous promener et prendre l'air.

Justement après cet hiver long et fatigant, les beaux jours de mai vous procureront beaucoup de plaisir. Dehors, en pleine nature, vous serez récompensée de vos promenades à travers le paysage printanier par une bouffée d'énergie nouvelle.

Si vous aimez faire du sport, la nature vous offre de nombreuses possibilités pour en pratiquer: en été, je m'offre volontiers une bouffée de fraîcheur en allant nager ou en pratiquant de la marche nordique, et en hiver en faisant du ski ou du ski de fond.

Il y a bien d'autres activités qui se pratiquent en plein air - n'hésitez pas jouer votre prochaine partie d'échecs ou de cartes sur la terrasse ou au parc.

De retour à la maison, vous ne devez pas pour autant renoncer complètement à la nature: faites le plein d'air frais entre vos quatre murs et aérez vos pièces plusieurs fois par jour pendant un quart d'heure. Cela vous apportera un peu de fraîcheur si vous n'avez pas envie ou la possibilité de sortir.

### PROGRAMME BEAUTÉ ET SANTÉ EN 6 POINTS

Sommeil Grand air Alimentation Hobbys Bouger Détente

## LA BEAUTÉ PAR LA NATURE: LE GRAND AIR APPORTE UNE ÉNERGIE NOUVELLE.

LORSQU'IL S'AGIT DE NOTRE SANTÉ, RIEN N'EST TROP CHER. C'EST POURQUOI NOUS SOMMES PRÊTES À DÉPENSER UNE PETITE FORTUNE EN FITNESS ET EN COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES. MÊME SI TOUT CE DONT NOUS AVONS VRAIMENT BESOIN POUR RENFORCER NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE SE TROUVE JUSTE À NOTRE PORTE, GRATUITEMENT: LE GRAND AIR FRAIS.



### Pour se sentir renaître.

Après une journée stressante, une promenade au grand air va vous permettre de recharger vos batteries. Pour que votre peau aussi puisse oublier les agressions de la journée, l'idéal est d'offrir à votre visage un nettoyage efficace en profondeur. Celui-ci libère votre peau des impuretés et la prépare parfaitement à recevoir son soin - pour qu'elle retrouve sa beauté et son éclat.

### LA FRAÎCHEUR À CHAQUE INSTANT:

**Quand je pars me promener dans la nature, j'emporte toujours une bouteille d'eau. Avec la promenade, c'est la double fraîcheur assurée!**

La prochaine fois, vous découvrirez les aliments qui nous embellissent.



### LE PLAISIR LE PLUS PUR POUR LES PEAUX MATURES.

Le Lait Démaquillant Douceur NIVEA VISAGE VITAL avec de l'huile d'avocat hydrate et nourrit la peau et la laisse lisse et éclatante de beauté.

Le Tonique Doux de NIVEA VISAGE VITAL purifie en douceur et grâce aux minéraux qu'il contient, il affine et rafraîchit le teint.

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



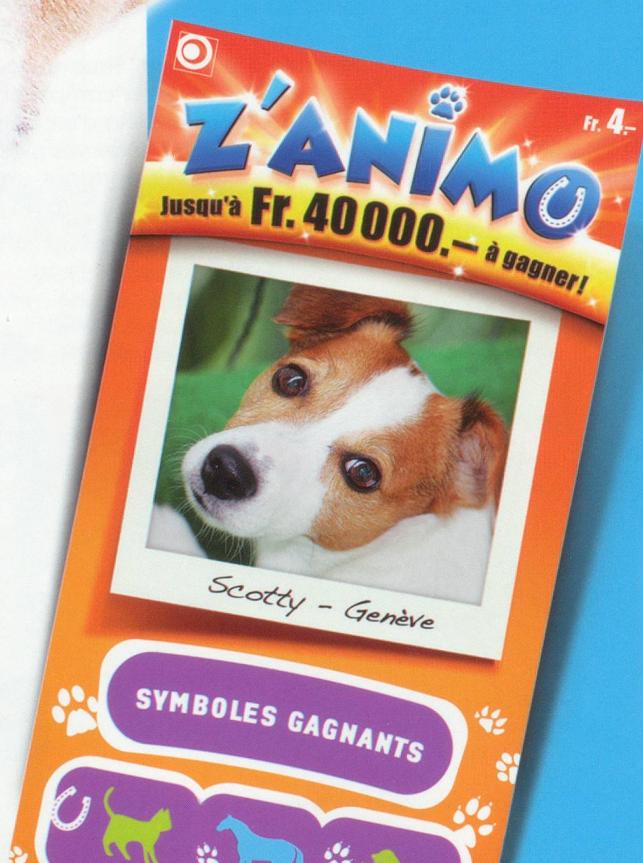
### POUR QUE LES CHEVEUX MATURES AUSSI RESTENT SUPERBES.

Grâce au Q10 et aux extraits de grenade qu'il contient, le Shampooing de NIVEA BEAUTIFUL AGE fortifie les cheveux qui ont tendance à s'affiner et il protège leur couleur.

# SCOTTY une star à gratter!



**Jouez  
et gagnez  
jusqu'à  
Fr. 40000.-**



  
**Loterie  
Romande**  
[www.loro.ch](http://www.loro.ch)