

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 15

## **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:** 13.01.2026

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





*Mon conseil: savourez en beauté!*

## MIEUX MANGER POUR ÊTRE BELLE: FAITES DU BIEN À VOTRE CORPS.

AVEC L'ÂGE, NOS BESOINS ÉVOLUENT BIEN SÛR, AINSI QUE CEUX DE NOTRE CORPS. NOUS LE REMARQUONS AUX PETITES RIDES SUR NOTRE VISAGE ET AUX CHANGEMENTS DE NOTRE MÉTABOLISME. POUR QUE NOTRE CORPS CONTINUE À RECEVOIR CE DONT IL A BESOIN ET QUE NOTRE PEAU PUISSE PRÉSERVER SA JEUNESSE ET SON ÉCLAT, À LA SOIXANTAINÉ, UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE EST TOUT PARTICULIÈREMENT IMPORTANTE.

### La vitalité au menu.

C'est tout d'abord une alimentation pauvre en calories et riches en nutriments qui doit figurer dans votre menu. Régalez-vous de viande maigre, de poisson, de fruits, de légumes, de céréales complètes et de produits laitiers qui vous rassasieront. Adoptez un mode de cuisson doux, comme la vapeur, qui préserve les nutriments.

La soif vient en buvant: même si la sensation de soif diminue avec l'âge, il faut boire 1,5 à 2 litres par jour. C'est pourquoi j'ai pris l'habitude de boire quelque chose toutes les demi-heures. Vous aussi, essayez de boire régulièrement de l'eau, des jus de fruits frais ou des tisanes.



Une alimentation équilibrée permet même de prévenir les problèmes de circulation – avec de la vitamine B6 contenue dans les épinards, le chou, les pommes de terre, de la vitamine B12 dans les aliments d'origine animale et de l'acide folique, présent notamment dans le son de blé, les noix et les légumes verts.

Ne vous inquiétez si avec l'âge, vous prenez un peu de poids – la proportion de graisse corporelle augmente automatiquement avec les années. Une alimentation saine et variée vous aidera à garder le poids dans lequel vous vous sentez bien.

Plutôt que suivre un régime, veillez à avoir une alimentation quotidienne équilibrée et riche en nutriments essentiels.

### Le calcium: doublement bon pour la santé.

Avec l'âge, il est particulièrement important de veiller à ce que l'apport en calcium soit suffisant, car le corps ne peut pas le fabriquer lui-même. Votre corps profite à double titre des aliments riches en calcium, comme les produits laitiers, les légumes-feuilles, les céréales et les noix – avec des os solides et une peau éclatante de santé.

Mais le calcium n'agit pas qu'à l'intérieur de votre corps. Dans des produits de soin, il offre à la peau fine et sèche une nouvelle capacité de résistance et l'aide à se régénérer plus vite.

### MA RECETTE PRÉFÉRÉE:

**Le calcium fait autant partie de mes soins que de mon menu.**

**Ma recette préférée: le milk-shake aux amandes – 2 c. à s. d'amandes râpées, 1 c. à s. de miel et une pointe de vanille en poudre à mixer avec 1/4 de litre de lait. Un régal!**

La prochaine fois, vous découvrirez pourquoi les hobbys sont bons pour la santé.

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



### FORTIFIÉE POUR LA JOURNÉE.

La Crème de Jour NIVEA VISAGE VITAL avec du calcium et de la précieuse huile d'onagre nourrit votre peau de l'intérieur, pour que celle-ci reçoive chaque jour la force et l'hydratation dont elle a besoin pour être éclatante de beauté et de santé toute la journée.

### UNE FORCE NOUVELLE DURANT LA NUIT.

La Crème de Nuit Régénérante de NIVEA VISAGE VITAL avec du calcium stimule l'activité cellulaire avec du panthénol et offre à votre peau une nouvelle capacité de résistance – pour une peau détendue au matin.

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