

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 16

## **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: privilégiez le changement.*

### Prenez votre bonheur en main.

Il semble bien que les processus de notre corps se laissent contaminer par le bonheur. Ainsi par exemple, le sang des gens heureux présente des quantités nettement plus faibles de cortisol, l'hormone du stress, ce qui les rend moins sujets au diabète, à la tension et aux dépressions. À vous de découvrir ce qui vous rend heureuse, et faites-en un hobby. Voici quelques suggestions:

Pour choisir votre nouveau passe-temps, pensez aussi à la façon dont vous pouvez le pratiquer en toute saison - comme par exemple nager: ce sport d'endurance si bon pour la santé à tout âge fortifie le système cardio-vasculaire tout en ménaçant les articulations. La marche et la randonnée se pratiquent aussi bien en plein été dans les alpages qu'en hiver dans la campagne enneigée.

En pratiquant un loisir, non seulement vous gardez votre corps en forme mais aussi vos cellules grises, avec par exemple un cours de langue.

Avez-vous déjà essayé le chant ou la musique? On n'est jamais trop vieux pour commencer un instrument, l'essentiel est de le faire avec joie et plaisir.

Il est tout particulièrement agréable de partager son hobby avec d'autres. Je suis toujours heureuse de rencontrer des gens qui partagent les mêmes intérêts que moi et avec qui je peux passer beaucoup de bons moments.

**Valables pour tous les loisirs:** ce qui vous fait plaisir est bon pour votre santé aussi. Et donc pour votre peau aussi. Les produits de soins peuvent encore mieux exercer leur efficacité et vous êtes rayonnantes de joie de vivre et de beauté.

### PROGRAMME BEAUTÉ ET SANTÉ EN 6 POINTS

Sommeil Grand air Alimentation **Hobbies** Bouger Détente

## PASSER LE TEMPS EN BEAUTÉ: LES HOBBIES RENDENT HEUREUX

SE NOURRIR CORRECTEMENT, BOUGER ET DORMIR SUFFISAMMENT PERMET GÉNÉRALEMENT DE RESTER EN BONNE SANTÉ. MAIS IL Y A UN AUTRE FACTEUR QUI Y CONTRIBUE AUSSI GRANDEMENT. LES CHERCHEURS L'ONT DÉMONTRÉ: LES GENS HEUREUX SONT EN MEILLEURE SANTÉ. C'EST POURQUOI VOUS DEVRIEZ CHAQUE JOUR FAIRE AUSSI QUELQUE CHOSE QUI VOUS RENDE HEUREUX.



La Crème de Jour Teint Optimal Soja+ NIVEA VISAGE VITAL pour une peau qui rayonne chaque jour de beauté.

\*A/C Nivea.com vom 10.2000

### Réinventez-vous.

Oubliez un peu certaines de vos anciennes habitudes et essayez quelque chose de nouveau. Que ce soit chercher de nouvelles recettes dans les livres de cuisine et des expérimentations de mode, le changement permet de rester jeune. Et cela vaut aussi pour votre peau. Avec quelques produits de soins spécifiques, vous ferez souffler dans votre salle de bains un vent de fraîcheur qui fera rayonner votre peau à coup sûr.

### MON SECRET BONNE HUMEUR:

**Ce qui me rend heureuse les jours de mauvaise humeur, ce sont les albums photos - ils me rappellent les plus beaux moments. Et y coller les photos est déjà un vrai plaisir.**

La prochaine fois, je vous montrerai quelques exercices pour pouvoir garder la forme à la maison.



### POUR QUE VOTRE PEAU AUSSI SE SENTE BIEN.

Avec l'âge, la peau perd sa tonicité et sa vitalité. Elle a donc besoin du soin intensif que peut lui procurer votre Body Lotion NIVEA BEAUTIFUL AGE. Les protéines de soja et les extraits de grenade raffermissent la peau mature et hydrate durablement et intensivement l'épiderme de votre corps. Pour les mains matures: Crème Mains NIVEA BEAUTIFUL AGE.

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 LE BONHEUR DES YEUX ET DES LÈVRES.

La Crème Contours des Yeux et des Lèvres Teint Optimal Soja+ NIVEA VISAGE VITAL aux protéines de soja raffermit la zone de vos yeux et de vos lèvres. La formule à la Licorine apaisante hydrate et atténue les gonflements et les cernes - pour un teint éclatant de fraîcheur.