

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 18

## 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: prenez du temps pour vous.*

## LA DÉTENTE-BEAUTÉ: PRENDRE UNE PAUSE DONNE UNE FORCE NOUVELLE.

QUAND NOUS SOMMES STRESSÉS, NOTRE IRRITABILITÉ SE REMARQUE BIEN SÛR. MAIS EN PLUS, CELA SE VOIT AUSSI. TEINT PÂLE, RIDES, CERNES ET CHUTE DES CHEVEUX NE SONT QUE QUELQUES-UNES DES TRACES QUE LE STRESS LAISSE SUR NOTRE CORPS – SANS PARLER DES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ. D'AUTANT QUE NOUS SOMMES NOUS-MÊMES DIRECTEMENT RESPONSABLES DE NOTRE STRESS – TOUT COMME DE NOTRE DÉTENTE.

### Faire une pause.

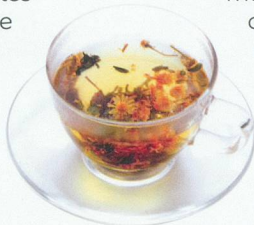
Le stress est apparemment une composante fixe de notre quotidien. Cependant, le stress en soi n'est pas toujours négatif, car l'adrénaline, l'hormone du stress, active notre organisme et nous aide à accomplir des performances élevées. Ce n'est que lorsque notre corps ne peut pas l'éliminer que les conséquences néfastes se font sentir. Heureusement, il existe plusieurs méthodes de relaxation pour permettre de recharger nos réserves d'énergie:

La méditation, le training auto-gène et le yoga nous permettent de compenser et de rétablir l'harmonie dans notre corps.

Respirer correctement permet aussi de se détendre. Par exemple, cela m'aide beaucoup pour déstresser de m'asseoir

confortablement et d'inspirer-expirer profondément 7 fois. Ou bien faites une petite promenade rapide au grand air.

Il vaut mieux laisser une journée stressante se terminer dans le calme. Ce que je préfère dans ce cas, c'est un bon bain reposant auquel j'ajoute de la mélisse, de la valériane ou de la lavande qui apaisent à la fois la peau et les sens. Une tasse de tisane vous aidera à vous sentir encore mieux.



Avec le temps, chacun trouvera sa propre méthode pour bien se détendre.

A vous de trouver la façon qui vous convient pour faire une pause et vous détendre en beauté!

### La détente peut être de toute beauté.

Les soins corporels ont un effet apaisant parce que vous vous concentrez alors sur vous-même.

Offrez-vous donc plus souvent un quart d'heure de pause pour vous relaxer tout en cajolant vos cheveux ou votre peau.

### MON PROGRAMME DE LUXE:

**Quand j'ai envie de me détendre et d'en faire profiter ma peau et mes cheveux, j'applique pendant mon bain un masque sur mon visage et une cure capillaire sur mes cheveux. Vous aussi, accordez-vous ce luxe de temps en temps.**



### LUXE POUR LES YEUX ET LES LÈVRES.

La Crème Contours des Yeux et des Lèvres Teint Optimal Soja+ NIVEA VISAGE VITAL aux protéines de soja hydrate et raffermi le contour de vos yeux et de vos lèvres.




### FORCE NOUVELLE POUR LES CHEVEUX FINS.

Le Shampooing NIVEA Beautiful Age à l'extrait de grenade et au Q10 épaissit chaque cheveu et lui procure force et volume sans alourdir.

### BIENFAIT DÈS LA RACINE.

Le Tonique de Croissance des cheveux NIVEA Beautiful Age avec de la Carnitine et de la Créatine favorise la croissance des cheveux et réduit leur affinement.

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



vivez en toute **SÉRÉNITÉ**  
à la clinique de genolier



LES HAUTS DE GENOLIER

RÉSIDENCE

[www.hdg.ch](http://www.hdg.ch)