

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 69

Artikel: Je me mets en costume de bain : et alors?
Autor: Châtel, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831073>

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: 24.04.2026

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

Je me mets en cost

Oser ou ne pas oser exposer son corps au soleil au bord du lac ou d'une piscine: tel est peau et de leur silhouette. Mais qui a dit que la plage était un plaisir réservé aux jeunes

L'arrivée de l'été est une joie. Mais pour certains aussi, un problème. La hausse des températures oblige à éplucher les pelures vestimentaires et à découvrir sa peau. Or, ô rage, ô désespoir, ô vieillissement ennemi, elle n'est plus tout à fait ce qu'elle était un an plus tôt. Et bien sûr, plus du tout ce qu'elle fut, il y a dix ans ou vingt ans: ça plisse un peu par ici, ça gondole par là, c'est moins ferme partout. Pour certains donc, la sanction est sans appel: fini la plage. Au rancard, les maillots de bain qui révèlent les outrages du temps. Plutôt se priver du plaisir de s'exposer quasi nu au soleil que risquer d'être mal regardé par des voisins de serviette de bain. Eh oui, certains, surtout certaines, se traitent avec cette intransigeance-là.

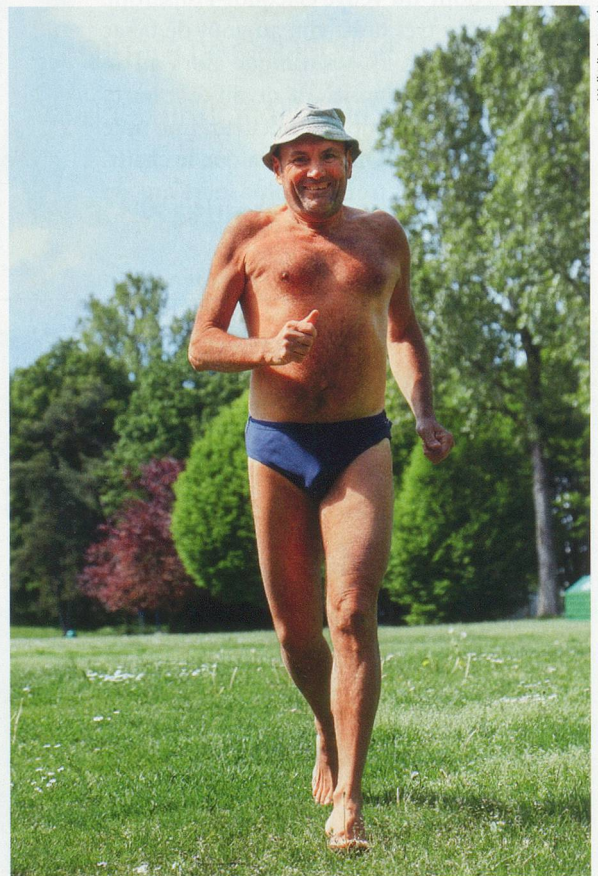
«Plus assez belle»

C'est Sabine, 53 ans, super-nageuse de dos crawlé, qui n'investit plus la piscine municipale de Bulle, qu'entre 8 heures et 9 heures le matin pour être sûre de ne croiser personne. «C'est tellement mieux la piscine le matin, on fait le plein de fraîcheur pour toute la journée», affirme-t-elle tout emmitoufflée dans son paréo. C'est Marie-Noëlle, 57 ans, grande amoureuse des paysages lacustres et du bruit du vent dans les roseaux, qui s'est soudain prise de passion pour son minibalcon tout en béton pour y rôtir à l'abri des regards. «Au moins, je ne suis pas dérangée par les enfants qui jouent au ballon.» C'est cela, oui! Mais quelle tristesse. Si elles en sont déjà à se cacher à la cinquantaine, cela veut dire quoi? Qu'elles vivront

cloîtrées à la septantaine? Ont-elles conscience, en se retirant de l'espace public, du message envoyé aux «plus vieilles peaux» qu'elles?

Dany, 58 ans, est plus honnête. Elle ose dire qu'elle ne se met plus en maillot de bain parce qu'elle ne

se trouve plus assez belle. Là, on peut discuter. Moins belle que qui? Qu'elle, lorsqu'elle avait trente ans? Mais qui a dit que la beauté rimait avec peau jeune et lisse? La beauté est une appréciation subjective, qui connaît des fluc-



Wolodja Jentsch

«Je me sens libre»

Louis Calame, 63 ans, Lausanne, instituteur à la retraite

«En maillot, je me sens libre, quelle que soit la saison. Il y a des moments où ça peut paraître bizarre, comme en hiver, lorsque les gens passent à côté de moi en doudoune. Mais peu m'importe le regard des autres. Je ne me sentirais peut-être pas aussi confiant si j'avais plus de ventre. Mais j'estime qu'il n'y a pas de honte à se montrer en maillot même si on n'a plus un beau corps. En tout cas, je continuerai de le faire, même si en vieillissant je suis moins attirant.»

→ SUR LE SITE

Hésitez-vous à porter un maillot de bain cet été? Donnez votre avis sur www.generations-plus.ch et découvrez plus de photos et témoignages.

Le dilemme de ceux qui n'apprécient pas que le temps modifie l'apparence de leur corps : et alors?

Des baigneurs et baigneuses romands revendiquent haut et fort.

tuations en fonction des époques. «Les représentations du corps ont évolué au cours de l'histoire, rappelle Georges Vigarello, auteur de *Sentiment de soi, histoire de la perception du corps* (Seuil). Quand on se souvient que les ventripotentes

femmes peintes par Rubens au XVII^e siècle étaient perçues comme des «beautés», on voit bien que la beauté n'est pas une notion coulée dans le marbre. D'ailleurs, face au vieillissement de la population – en 2020, les femmes de plus de 55

ans devraient représenter 26,5 % de la population selon certains pronostics – la notion de la beauté évolue et se mâtime de l'auréole de la «silver power». La preuve? A 69 ans, Helen Mirren a été choisie pour incarner le nouveau visage

Corinne Cuendet



«Je m'accepte
comme je suis»

Miriam Brandizzi, 56 ans,
La Chaux-de-Fonds, institutrice

«Aujourd'hui, je ne me sens plus très à l'aise de montrer tout mon corps, par peur du ridicule et parce que je ressens le besoin d'être présentable. Mais même si le regard des autres me retient un peu, je m'accepte comme je suis. Je fais en sorte de m'acheter un maillot dans lequel je me sens confortable. Il existe des costumes adaptés à toutes les morphologies et on a tout ce qu'il faut pour se mettre en valeur. Il faut profiter de chaque étape de la vie. Je n'ai pas envie de rester accrochée sur mes rides et mon corps qui change.»

«C'est tout
à fait naturel»

Annick Lelandais, 72 ans,
Genève, employée de restauration
à la retraite

«Me retrouver en maillot, ce n'est en tout cas pas un problème. Au contraire, c'est tout à fait naturel. J'ai un corps de 72 ans, mais je n'ai pas l'impression d'avoir changé. Je me sens bien dans ma peau, sans aucun complexe. Je dis à tous les gens de mon âge de venir aussi aux Bains des Pâquis pour voir comme c'est beau. Le paysage devrait suffire à convaincre ceux qui n'osent plus se montrer. Tout change quand on est au bord de l'eau.»



Corinne Cuendet

de L'Oréal Paris® en Angleterre, à 69 ans, Charlotte Rampling est l'égérie de la marque de cosmétique Nars®, à 65 ans, Jessica Lange, celle de Marc Jacobs Beauty® et à 93 ans, Iris Apfel celle de M.A.C.®

Revenir à la réalité

Mais revenons à Dany qui ne se trouve plus assez belle pour se mettre en costume de bain. Plus assez belle par rapport à quelle notion du beau? Celle qu'on lui présente dans les magazines féminins via de superbes mannequins ou actrices qui paraissent

ne jamais flétrir? On le sait, pourtant que les photos sont retouchées! Jamais Cindy Crawford n'aurait récemment accepté de poser en lingerie fine, sinon! Mais, n'empêche. On les a tellement vues qu'on les a intériorisées comme étant l'incarnation du beau. Du coup, c'est dur de s'en défaire. «Il faut revenir à la réalité, préconise l'anthropologue David le Breton*. Regardons autour de nous: on croise beaucoup de jeunes femmes bien rondes qui arborent fièrement des petits ventres rebondis ou portent des shorts archicourts alors qu'elles

ont de bonnes cuisses. N'est-ce pas le signe que la jeune génération sait s'émanciper des diktats de la beauté rimant avec extrême minceur? Ne nous montre-t-elle pas que ce qui compte finalement c'est de se sentir bien dans son corps?» C'est un fait. Alors si les juniors y parviennent, en ne bridant pas leurs formes, pourquoi les seniors se mettraient-ils la pression avec leur peau plus flasque? **Véronique Châtel**

A LIRE:

**Disparaître à soi et l'adieu au corps, éditions Métailié.*



Wolfdja Jentsch

«Qu'ils regardent **ailleurs!**»

Nadine Miles, 58 ans, Lausanne, employée de commerce

«Un maillot une-pièce pour me cacher? Jamais! Aujourd'hui, mon corps n'est pas tip top, mais ça ne me dérange pas. C'est le même problème pour toutes les femmes à partir d'un certain âge. Il ne faut pas céder au diktat de la perfection. Et franchement, qui nous regarde? Si certains me trouvent hideuse, qu'ils regardent ailleurs! S'il n'y avait que des gens parfaits à la plage, il n'y aurait personne. Le soleil fait du bien alors que les complexes n'apportent rien. Alors, laissons-les de côté.»



Wolfdja Jentsch

«**J'aime** trop le lac!»

Murielle Ulrich, 66 ans, Lausanne, gestionnaire en publicité à la retraite

«Avec le temps, le corps change et choisir son costume devient toute une histoire. J'aime trop le lac pour me priver. Alors je fais en sorte d'en choisir un qui me fait plaisir, avec des couleurs vives et joyeuses. On ne peut plus avoir la taille qu'on avait à 20 ans, mais il faut l'accepter. Je vois des personnes très âgées qui viennent et dont le corps reflète aussi leur âge. Je trouve ça génial.»

«Je ne tiens plus compte du jugement des autres»

Natalie Brunner-Patthey, 52 ans, Laupen (BE), documentaliste

«Si j'aime venir à la plage et porter le bikini, c'est avant tout parce que j'adore le contact de l'eau avec le corps. Mais en tout cas pas pour venir voir les autres ou pour me montrer. L'exposition en début de saison est toujours un petit peu plus difficile, après ça va mieux et je me sens très à l'aise. Je dirais même que je me sens mieux aujourd'hui que lorsque j'avais 20 ans. Aux personnes qui n'oseraient plus s'exposer, je conseillerais de choisir une plage peu fréquentée et d'enlever les vêtements progressivement.»

Propos recueillis par
Barbara Santos



Corinne Cuendet

Etre bien avec soi

Anne Marrez et Maggie Oda, toutes deux psychologues, ont trouvé le chemin de l'acceptation de soi. Elles le déroulent en cinq étapes.

1. SE DÉBLOQUER Si on ne se plaît pas, c'est qu'on est prisonnier de représentations. Il faut en identifier l'origine.

2. LEVER LA BARRIÈRE ÉMOTIONNELLE Le dégoût de soi en costume de bain ne vient pas forcément de soi. C'est peut-être l'influence d'un proche, qu'on aurait entendu affirmer que la vieillesse est un naufrage. Il s'agit alors de s'affranchir de cette pensée.

3. LEVER LA BARRIÈRE COGNITIVE On ne s'aime pas en costume parce qu'on a décrété qu'il fallait être beau pour s'exposer. Et si on prenait la mesure de la dimension totalitaire que véhicule cette «vérité»? Et si on pensait plutôt aux plaisirs dont on se prive en renonçant à la plage?

4. LEVER LA BARRIÈRE COMPORTEMENTALE Il s'agit de repérer nos comportements qui entretiennent l'insatisfaction corporelle. Et regarder aussi ses qualités et les mettre en valeur.

5. ADMETTRE QUE NOTRE CORPS NE SE LIMITE PAS À CE QUE L'ON EN VOIT DANS LE MIROIR Il est aussi

ce qu'il s'en dégage. «Notre corps raconte une histoire, celle de notre vie», affirment les deux psychologues. «Il faut l'assumer et même en être fier. L'acceptation de soi permet de rayonner.»

Petit cahier d'exercices d'acceptation de son corps d'Anne Marrez et Maggie Oda, Editions Jouvence



Corinne Cuendet

«On n'est plus le centre du monde»

Jacques Mader, 73 ans, Genève, employé de service social à la retraite

«Je suis content d'être à mon âge tel que je suis. Etre en maillot à 73 ans, c'est tout à fait normal et je dirais même qu'il n'y a pas de gêne à avoir: quand on devient âgé, plus personne ne nous regarde. On n'est plus le centre du monde. Par contre, je trouve qu'on n'a pas le droit de se laisser aller pour autant. Certains de mes contemporains ont honte de leur corps, mais ils ne font rien pour s'entretenir. Plus on prend de l'âge, plus il faut faire attention, mais tout en continuant de faire ce qu'on veut. Si on aimait le soleil du temps où on était plus en forme, pourquoi on ne l'aimerait plus après?»