

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 25 (1995)  
**Heft:** 11

**Artikel:** La beauté n'a pas d'âge!  
**Autor:** Probst, Jean-Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829041>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.02.2025

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



# La beauté n'a pas d'âge!

*La vie est ainsi (mal) faite que notre corps vieillit dès l'âge de 20 ans déjà. La masse musculaire diminue régulièrement. Sans entraînement physique, une femme ou un homme âgé de 70 ans a perdu 40% de ses muscles. Ajoutons à cela les rides qui creusent le visage, la peau qui sèche, les double ou triples mentons, la couperose et la cellulite envahissante. Heureusement, la coquetterie ne disparaît pas avec l'âge. La bataille contre l'outrage des ans n'est pas forcément perdue d'avance...*

**A**u fur et à mesure que l'on avance en âge, la peau s'amincit, devient rugueuse, perd de son élasticité et se creuse de rides. Contre cette modification épidermique, une lutte plus ou moins acharnée se mène dès la quarantaine. Pour les femmes comme pour les hommes. Alors que les filles d'Eve prennent du poids et se creusent de rides, les fils d'Adam perdent leurs cheveux et se laissent pousser le ventre...

Une reprise en mains s'impose tout naturellement, quel que soit votre âge. Julia Arrigo, esthéticienne lausannoise, m'affirmait récemment que l'une de ses plus anciennes clientes venait de souffler ses 90 bougies. C'est bien dire que le besoin de plaire ne s'estompe pas avec le temps. Mais cela demande évidemment quelques sacrifices. Oh, pas bien douloureux, rassurez-vous. Avec un tout petit peu de discipline, vous parviendrez à enrayer l'avance du temps.



*La coquetterie ne s'estompe pas avec l'âge...*

## Trois ennemis

Naturellement, la prévention joue, dans ce cas, un rôle primordial. Le soleil qui brûle la peau, le tabac qui freine l'oxygénation des tissus et l'alcool qui détériore le circuit sanguin sont les trois véritables ennemis à combattre de front. Attention! Je ne dis pas qu'il faut éviter le soleil, arrêter la cigarette et condam-

ner le petit coup de rouge. Simple-  
ment, il s'agit d'éviter les abus.

Des études sérieuses ont démontré que le vieillissement prématuré de la peau intervient à partir de dix cigarettes par jour; pour que l'alcool enraie la nutrition de la peau, il faut «boire sec», comme on dit; enfin, on connaît les conséquences désastreuses du soleil de midi sur l'épiderme. Toutes les peaux, même les



plus tannées, souffrent de cette brûlure intense.

Il ne faut pas oublier non plus les agressions quotidiennes dues à la pollution et contre lesquelles seul un traitement adéquat peut triompher.

Enfin, il est un phénomène dont on ne parle que trop rarement et qui est la carence de vitamines. En effet, un déséquilibre alimentaire (carence de vitamines A, E et C notamment) freine le renouvellement des cellules de la peau qui devient alors très fragile.

### Des soins quotidiens

Les dermatologues prétendent que l'on prépare à vingt ans la peau que l'on aura à quarante. Mais cette doctrine date d'aujourd'hui. A l'époque de vos vingt ans, vous aviez sans doute d'autres soucis, d'autres priorités que les soins de votre visage. Il n'est heureusement jamais trop tard pour réagir.

Certes, il n'existe aucune crème miracle, ni aucun remède susceptible de redonner à votre peau le velouté des fesses d'un bébé. Mais en l'hydratant de manière régulière, vous freinerez sensiblement son vieillissement et lui conserverez une apparence de fraîcheur. Les preuves ont été faites qu'une peau débarrassée des cellules mortes qui l'étouffent s'adoucit et s'assouplit sensiblement.

La séance de soins quotidiens débute tout naturellement par un nettoyage de la peau. A ce sujet, le magazine «J'achète mieux» a effectué un test sérieux et analysé dix-huit gels douche, parmi lesquels les fameux «2 en 1», au pouvoir hydratant. Le prix de ces produits peut passer du simple au double. A vous de dénicher celui qui correspond le mieux à votre peau (en cas de rougeur ou de démangeaisons, n'hésitez pas à en changer) et à votre porte-monnaie...

Pour les soins du visage, il est évident que vous utiliserez un lait démaquillant, puis une crème hydratante. La gamme de ces produits est très étendue et nous vous conseillons de vous faire aider dans votre choix

par une esthéticienne diplômée. Elle saura quel produit convient le mieux à votre type de peau.

### De beaux cheveux

La structure des cheveux se modifie également avec l'âge et sous l'action des permanentes trop souvent répétées. Une belle chevelure peut, au cours des ans, devenir terne, délicate, voire cassante, avec des pointes fourchues.

Naturellement, dans ce domaine aussi, des médicaments ont été créés, qui redonnent à votre chevelure un certain éclat. Mais prenez garde aux publicités mensongères, particulièrement abondantes dans ce domaine. Des cheveux malades se soignent gé-

néralement de l'intérieur. Toutes les lotions que l'on applique sur le cuir chevelu ne font que traiter superficiellement les cheveux malades.

En revanche, il est possible de compenser les carences en absorbant des médicaments comprenant des vitamines du groupe B pour éviter la chute des cheveux et des vitamines E pour stimuler l'irrigation du cuir chevelu. Autres substances conseillées: le cuivre, le zinc, le silice et l'iode. Et puis, il faudrait ingurgiter des protéines contenues notamment dans la levure de bière et le germe de blé, vendues en pharmacie.

Chez les femmes, la chute des cheveux (alopécie diffuse symptomatique), qui se déclenche souvent à la suite d'une maladie, peut être

## Les conseils de Julia Arrigo

Julia Arrigo, esthéticienne expérimentée, dirige aujourd'hui l'Institut Harmonie à Lausanne. Voici ses conseils de beauté:

**1. Bien démaquiller** le visage, matin et soir avec un lait tonique. Puis appliquer une crème de jour le matin et une crème nourrissante le soir.

**2. Chaque matin**, appliquer une poudre de riz ou une poudre compacte, afin de protéger la peau du visage des poussières et de la pollution.

**3. Une fois par semaine**, procéder à un nettoyage approfondi, appliquer une crème de gommage pour enlever les cellules mortes et faire un masque.

**4. Grand nettoyage** de la peau (peeling) deux fois par an, avant l'hiver et avant l'été chez l'esthéticienne. Gommage, élimination des éventuels points noirs, massage rééquilibrant et masque.

**5. Epilation** du visage et traitement des poils superflus. Les poils disgracieux peuvent être totale-

ment éliminés, après plusieurs séances d'épilation électrique.

**6. Revitalisation** du visage avec un traitement pour nourrir en profondeur. Renforcer la musculature du visage, électriquement ou par massages faciaux répétés.

**7. Pour raffermir** les muscles, on peut également avoir recours à la gymnastique du visage. Attention à effectuer les exercices correctement.

**8. Suivre un traitement** spécifique contre les rides par électrodes. On peut stopper le creusement des rides avec une crème «contour des yeux». Pour les effacer, il n'y a que la chirurgie esthétique.

**9. Je suggère** également une dizaine de séances de massages du corps (manuel ou électrique) pour renforcer la musculature, ainsi que des drainages lymphatiques, une fois par mois.

**10. Et puis, pour combattre la cellulite**, je conseille les massages avec des crèmes spéciales. Le fait de masser en appliquant ces crèmes active la circulation, hydrate et nourrit la peau.



# HOLIDAY ON ICE



**CENTRE SPORTIF DES VERNETS**

## GENEVE

**7 - 12 NOV.**

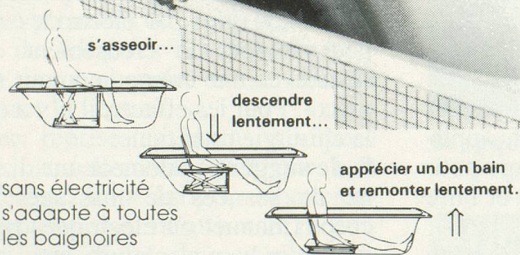
Mar. 20 h 30 Ven. 20 h 30  
Mer. 15 et 20 h 30 Sam. 15 et 20 h 30  
Jeu. 20 h 30 Dim. 15 h

### Locations

A partir du lundi 9 octobre 10 h  
**COOP FORUM**  
téléphone 022/786 55 45

A partir du mardi 24 octobre 10 h  
**CENTRE SPORTIF DES VERNETS**  
téléphone 022/343 25 50

Quand entrer et sortir du bain pose des problèmes, le **liff de bain MINOR** peut les résoudre



Envoyez-moi un prospectus **MINOR** gratuit avec la liste des prix

Nom \_\_\_\_\_

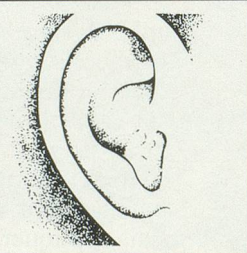
Rue, N° \_\_\_\_\_

N° postal, lieu \_\_\_\_\_



**MEDITEC**  
Jacquy Dubuis

Rte de Fey 19 - CH-1038 Bercher  
Tél. 021/887 80 67  
Fax 021/887 81 34



**AUDIO CONSEIL  
NOVASON**  
Pour Mieux Entendre

**Audioprothésistes diplômés  
Fournisseur agréé AI/AVS**

## Mieux entendre, c'est mieux vivre

- Vente, toutes marques d'appareils acoustiques, piles, accessoires.
- Réparation et fabrication d'appareils et d'embouts en l'heure dans notre laboratoire
- Test et contrôle de votre appareil sur place
- Essai gratuit d'appareil chez vous
- Avertisseurs lumineux sans fil pour le téléphone et la porte d'entrée

### Aux Eaux-Vives

Bus N°2 et 7, arrêt rue du Lac, face au cinéma Scala  
CP 6282 - 1211 Genève 6

7, rue Cherbuliez - 1207 Genève

*Test gratuit sur présentation de cette annonce*

Tél. 022/736 61 55



► enrayée par des médicaments que l'on trouve également en pharmacie.

Et puis, le grisonnement, qui correspond à un vieillissement naturel des cheveux, peut être corrigé au moyen d'une coloration. La plupart des femmes connaissent par cœur le produit qui redonne à leur chevelure le teint et l'éclat de la jeunesse...

## Sus à la couperose!

Si vous souffrez de la couperose, vous n'avez pas de chance, cette «maladie» étant souvent héréditaire. Avant de la soigner, il s'agit de la prévenir.

Chacun sait que l'ennemi numéro 1 de la couperose, c'est le froid, qui dilate les minuscules vaisseaux à la surface de la peau. En cas de couperose, il faudra évidemment se garder du soleil, de la fumée et de l'alcool. Le plus sage étant, bien entendu, de consulter une esthéticienne ou un dermatologue.

Lorsque les crèmes spéciales, vendues dans le commerce, ne suffisent plus à camoufler la couperose, il reste comme solution les drainages lymphatiques du visage, les injec-

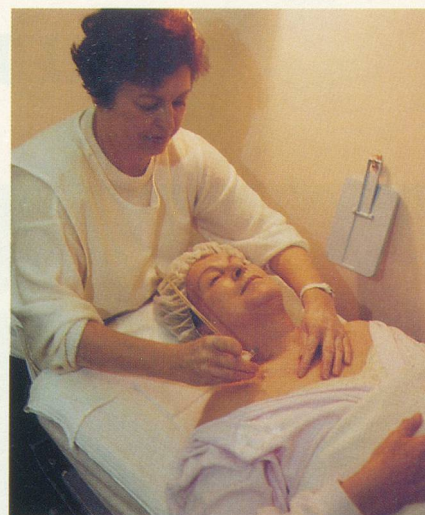
tions de produits sclérosants et enfin l'électrocoagulation.

Comme son nom l'indique, cette méthode consiste à coaguler le sang au moyen d'une aiguille faiblement électrifiée. Aujourd'hui, la science a également fait des progrès dans ce domaine et on utilise de plus en plus le laser pour combattre la couperose. Différents types de rayons permettent de brûler les petits capillaires. Le dernier-né, le laser à «colorant pulsé», donne satisfaction à 90 % dans les cas désespérés. Ici encore, l'esthéticienne et le dermatologue seront de bon conseil.

## Le poids idéal

Après avoir soigné l'apparence extérieure en ayant redonné à votre visage un aspect de fraîcheur, il vous reste à combattre la partie «invisible» de votre corps. A savoir les petits bourrelets et la cellulite, cette ennemie pernicieuse qui se révèle là où les muscles sont moins sollicités.

Plusieurs théories existent sur la manière de calculer son poids idéal. La formule mise au point par Lorenz a l'avantage d'être simple. Il suffit de



**Important: les soins du visage**

Photo Y.D.

déduire un mètre à votre taille (une femme mesurant 1,60 m pèsera donc idéalement 60 kg), avec un écart de 10% en fonction de la carrure.

Soyons clair: les crèmes amincisantes n'existent pas. Le terme même de «mincir et maigrir» appliqué à une crème est d'ailleurs interdit par la loi. Quant aux produits anti-cellulite, ils ont été traités par notre collaboratrice Janine Chassot dans «Génération» du mois d'avril 1995.

Voici ce qu'elle écrivait: «Peut-on ainsi chasser la cellulite? Hélas non! Un test de la Fédération romande des consommatrices, portant sur les marques les plus connues, a montré les limites de ces produits... Mais ces crèmes ont un effet positif. Elles rendent la peau plus douce, plus ferme, grâce à un massage régulier. Le massage lui-même est bénéfique, activant la circulation sanguine et lymphatique et contribuant à éliminer les déchets métaboliques.»

En guise de conclusion, Janine Chassot donnait quelques conseils: «On peut tenter de combattre la cellulite grâce à une alimentation variée et équilibrée, pauvre en graisses et en sel, mais riche en fibres. En buvant un à deux litres par jour et en faisant de l'exercice physique.»

En suivant les quelques conseils donnés ici, et avec le secours d'une esthéticienne, voire d'un dermatologue, vous serez belle, Madame. Quel que soit votre âge!

Jean-Robert Probst

## Des produits créés pour vous

Après six ans d'études, les laboratoires de recherche Beiersdorf ont mis au point une ligne de produits adaptés à la peau d'âge mûr. La gamme de soins «Nivea Vital» comprend des spécialités qui se complètent parfaitement.

**L'émulsion nettoyante** revitalisante nettoie la peau en douceur et à fond pour permettre aux autres produits de pénétrer dans la peau.

**La crème de jour activante** lisse et stimule la peau. De l'huile de pépins de raisin et les vitamines A, E et C nourrissent et protègent les cellules cutanées. Des filtres UV préviennent le vieillissement de la peau dû à un excès de lumière.

**La crème de jour teintée** contient des micropigments légèrement teintants, qui donnent à la peau un éclat naturellement soyeux.

**La crème de nuit** régénérante contient des substances riches, dotées d'un pouvoir régénérant durable. La peau profite de principes actifs de vitamines. La circulation est stimulée et l'élasticité de la peau augmente.

**Le concentré actif** reconstituant contient un complexe unique de vitamines H qui hydrate la peau. Ce produit peut être appliqué en cure ou deux fois par semaine.

«Nivea Vital», en vente en drogueries et parfumeries.