

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 84

**Artikel:** Bien-être : sept petits plaisirs d'automne  
**Autor:** Châtel, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830709>

### **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:** 30.03.2025

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

## santé &amp; forme

## BIEN-ÊTRE

Sept petits plaisirs  
d'automne

Qui a dit que automne rimait avec langueurs monotones ? Les jours qui raccourcissent invitent à savourer d'autres plaisirs. En voici sept.

C'est un fait. Arrivés en novembre, il faut allumer plus tôt, s'habiller plus chaud, subir les nappes de brouillard persistantes, remettre pour six mois au moins le plaisir de se réveiller avec le chant des oiseaux, de boire son premier café sous un rayon de soleil, de s'élaner en sandales dans une activité de plein air. Désolation ? Mais non. L'automne a ses plaisirs que nous vous invitons à (re)découvrir.

**SE REPOSER**

Les jours qui s'éteignent à 17 heures et le thermomètre qui en profite pour aller flirter avec le zéro degré, nous donnent envie de sécher la gym, de refuser les invitations à souper et de consacrer sa couette « meilleure amie ». Pas de quoi se flageller pour autant ! C'est l'occasion de ralentir, de se poser et d'apprendre à se détendre, au sens propre. Comment ? En

relâchant les tensions inutiles. Lesquelles ? Par exemple, ces épaules qui remontent sans qu'on les a invitées ou cette mâchoire toute serrée. Alors, on commence par une petite inspection : comment sont positionnés ma tête, mon cou, mes épaules ? S'il le faut, on

corrige les postures. Avant de neutraliser les éventuelles raideurs par une posture relaxante. Point de départ : on s'assoit, la tête bien droite, comme si elle était reliée au plafond par un fil invisible. Ensuite, on laisse tomber les épaules en imaginant qu'elles >>>

**SOUPLESSE**

Des exercices tout simples à faire à la maison.

43

**CERVEAU**

Pédalez : la pratique régulière du vélo permet d'améliorer la mémoire.

44

**RHUMATISMES**

On peut freiner, voire stopper la maladie.

46

**COUPEROSE**

Comment avoir une bonne mine avec des cosmétiques adaptés.

48

sont un portemanteau et que le corps est un vêtement mouillé en train de sécher dessus. On secoue les bras et on pose ses paumes vers le haut, sur ses genoux. On croise les chevilles sans les serrer et on laisse les genoux retomber de part et d'autre. Efficace aussi pour se détendre: prendre le temps, une fois par heure environ, de faire quelques respirations qui passent par le ventre.

### DÉPOUSSIÉRER SON IDÉAL

A quoi ressemblerait la vie, si l'on courait moins? A chaque retour de la saison froide, qui nous rend plus casanier, il nous est donné de nous repenser la question. Ainsi, tel un paysan horloger des Montagnes neuchâteloises, on peut en profiter pour mettre ses pendules à l'heure! Notre vie nous convient-elle? Nous donne-t-elle envie de nous lever le matin? Ne lui manque-t-il pas un supplément d'âme? Un idéal qu'on chérirait et qui nous ferait aller de l'avant malgré les fluctuations du moral. En effet, comme l'affirme le philosophe Michel Lacroix: «Rien de grand ne peut se faire sans idéal. Il permet une intensité de vie, d'action, impossible sans lui. Cette façon de s'ancrer dans le monde, tout en ayant la tête ailleurs dans l'univers de la pensée, c'est, à mon sens, ce qui fait la grandeur et la liberté de l'homme.» Comme il n'y a rien de tel que le calme pour penser avec intensité, on pourra réfléchir à ces questions existentielles... sous la couette. Ainsi on n'éprouvera pas de honte à traîner au lit.

### DÉGUSTER DES SOUPES DÉJANTÉES

Quand la température extérieure est en berne, on a tendance à remplir son assiette d'aliments riches en sucres rapides et en graisses saturées, qui font plus de bien au moral qu'à l'organisme. Au fil de l'automne et de l'hiver, on finit donc par accumuler imperceptiblement des microcarences en vitamines, en fibres et en sels minéraux... Et par devenir raplapla.

Pour rester en forme par les frimas, il ne faut pas se détourner des légumes. D'autant qu'ingurgiter son quota quotidien de cinq légumes riches en fibres, vitamines et sels minéraux quotidiens, est on ne peut plus simple en hiver! Quelques légumes rapidement lavés, pas même épluchés s'ils sont bio, coupés en gros morceaux et plongés dans une marmite d'eau et par

ici la bonne soupe! Mais on n'est pas obligé de boire la classique poireaux-pommes de terre. On peut innover. Inviter les épices et les fines herbes à rejoindre les souprières pour marier les carottes à la coriandre et à l'orange, la courge au curry, les patates au thym, le chou-fleur au curcuma... Les recettes

de soupes originales, de céréales, ou avec de la viande, abondent. Et, si malgré ces bonnes soupes, vous gardez une petite forme, il n'est pas interdit de craquer pour une barre quotidienne de chocolat noir. Riche en magnésium, il est reconnu pour requinquer le système nerveux et booster l'énergie.

### S'ACCROCHER AUX RAYONS DU SOLEIL

L'automne invite à fonctionner autrement avec le soleil. On ne le guette plus pour filer à la plage et se laisser dorer la peau, mais pour faire le plein de son astrale lumière.

Alors, dès qu'on le sent qui cogne à la fenêtre, on s'habille chaudement et on sort pour s'exposer à ses rayons. Ainsi, on diminue le risque de faire partie des 50% de la population qui souffre de troubles de la dépression saisonnière (TDS), aujourd'hui reconnus par les médecins. Chez certains, le manque de lumière interfère sur le rythme réveil-sommeil et dérégule la production de sérotonine, l'hormone de l'énergie. Résultat: sommeil difficile, manque de tonus, accès de boulimie, et donc prise de poids, déprime. Si ces troubles sont importants, cer-

tains médecins préconisent, en plus de balades sous le soleil, des cures de photothérapie. Soit des séances de lampes à 10 000 lux, qui émettent une lumière blanche chargée en intensité lumineuse, mais sans effet éblouissant.

### RETROUVER LE GOÛT DU JEU

L'automne et sa restriction de possibles (beaucoup d'activités n'ont plus cours au temps des feuilles mortes) nous déchargent un peu de carburer à l'hyperefficacité, les yeux sempiternellement rivés sur les objectifs qu'on s'est fixés. Quand les journées ne sont plus remplies à ras bord, du temps vacant apparaît qu'on peut s'autoriser à vivre juste pour le plaisir. Et à s'occuper d'activités «inutiles». Par exemple, les jeux. «L'adulte qui joue accomplit, en lui et dans ses relations, le tissage très intime d'une toile qui l'enrichit en le liant à d'autres», affirme Pascal Deru, fervent défenseur du jeu pour les adultes. «Outre l'enfant qu'il nourrit en lui-même et sans lequel on est orphelin d'une part de soi-même, il consolide sur ce fond de plaisir l'inestimable réseau dont nous avons besoin pour vivre.»

Alors, à nos Trivial Pursuit, jeux de cartes, Mille Bornes et Pictionary... Ainsi, on rouvrira la porte à notre fantaisie, à notre imagination et à nos amis. Et, si l'on n'est pas porté sur le jeu à plusieurs, n'oublions pas les jeux à deux. Il en existe toute une panoplie, qui ne se limitent pas aux jeux de plateau! Comme l'explique la sexologue Catherine Solano: «L'érotisme est le jeu des adultes par excellence.»

### EMBEILLIR SON NID

C'est la raçon du ralentissement: on s'installe dans son canapé, avec la mine gourmande de celui qui apprécie son intérieur «cosy» à point, et alors qu'on commence à se détendre, notre regard s'accroche à la fadeur du radiateur, à un fauteuil plus très fringant, à une bibliothèque qui déborde de livres et d'objets. L'hibernation a du bon: elle permet de regarder son

Notre vie nous donne-t-elle envie de nous lever le matin?

Craquer pour une barre de chocolat



Et pourquoi ne pas retrouver l'insouciance et les joies simples de l'enfance ? A vous de jouer !

terrier d'un autre œil, de trier ce qui l'encombre, de faire circuler l'air à l'envers et aussi de vivifier sa déco. Pour y arriver, il existe des astuces toutes simples comme recouvrir les coussins de housses nouvelles, bomber de couleurs des meubles un peu passés, agraffer du tissu coloré à un mur.

### CULTIVER SA JOIE DE VIVRE

En automne, on ne peut plus compter sur le chant des oiseaux ni la douceur d'une soirée sur une terrasse pour se sentir heureux. Il faut trouver des motivations ailleurs. Mais où ? Entre les feuilles qui tombent, le sol qui durcit, l'air qui sent le métal, il n'y a vraiment pas de quoi fredonner « Y a de la joie ». C'est là où l'automne est une saison intéressante : elle nous renvoie à nous-mêmes. « Quand rien n'est donné par l'extérieur, il nous appartient de chercher en nous-mêmes matières à émerveillement », explique l'experte en communication non-violente, Anne van Stappen. Cela peut

être des souvenirs que l'on se remémore ou, simplement, la conscience d'être vivant et présent au monde qui nous entoure. « On a trop tendance à ne voir que ce qui nous a été retiré et pas suffisamment ce qui nous reste encore. « Nous sommes des trésors d'expériences de vie et de réflexions, c'est le moment d'aller y puiser. »

VÉRONIQUE CHÂTEL

Petit cahier d'exercices pour cultiver sa joie de vivre au quotidien, *Editions Jouvence*.  
Comment se débarrasser de l'anxiété et de la dépression, *Shirley Trickett, Leduc, S Editions*  
Avoir un idéal, est-ce bien raisonnable ? *Michel Lacroix, Editions Flammarion*  
Psy, sex et fun, *Catherine Solano, Editions Tornade*  
Le jeu vous va si bien ! *de Pascal Deru, Editions Le souffle d'or*  
En finir avec le blues de l'hiver, *D' Laurent Chneiweiss et D' Claude Gronfier, Editions Marabout*  
Soupe du jour *par Anne-Catherine Bley, Editions Marabout*

### EN RÉSUMÉ

- 1 **Chasser... les tensions inutiles pour se détendre vraiment.**
- 2 **Dépoussiérer son idéal pour redonner du sens à sa vie.**
- 3 **Déguster des soupes pour absorber son quota de fibres et rester en forme.**
- 4 **Profiter du soleil pour faire le plein de lumière et se garantir un bon moral.**
- 5 **Retrouver le goût du jeu pour se reconnecter à son imaginaire.**
- 6 **Embellir son nid pour se réjouir d'y passer plus de temps.**
- 7 **Cultiver sa joie de vivre pour ne plus dépendre des plaisirs donnés par l'extérieur.**