Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 79

Rubrik: Chronique : "Manger moins de sucre"

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: 15.07.2025

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

Nous, les femmes

par **Nicole Métral**

« Manger moins de sucre … »

Il est là, dans un coin de la salle de bain, ce pèse-personne que je boycotte depuis quelques années. Plus question de monter dessus pour surveiller mon poids et en redescendre démoralisée. Je refuse la tyrannie de la minceur illustrée dans ses excès par des mannequins anorexiques. Seules les tailles de vêtements me servent de point de repère. Si, dans une cabine d'essayage je ne rentre plus dans un 40, le signal d'alarme se déclenche dans ma tête : il faut que je me bouge davantage, en dehors des balades avec mon chien. Mais, il paraît que les tailles ne sont pas vraiment standardisées, qu'une taille 40 italienne est plus petite qu'un 40 américain ! Elles peuvent être trompeuses. Je ne savais donc plus vraiment quel était mon poids quand un jeune médecin, chez lequel je suis allée consulter pour la première fois, me le demande. J'articule un chiffre dans un sursaut de franchise avec moi-même. Il me fait monter sur cette satanée balance. Et là, bingo ! Le chiffre est juste, plus d'échappatoire ! « Il vous faut manger moins de sucre, ne pas saler les plats et surtout, marcher une heure par jour. » Je connais la chanson ! Il y a une année, dans un élan de solidarité, mon mari m'avait offert un vélo d'appartement pour que je pédale avec entrain et même en musique, afin de muscler mes genoux devenus fragiles. Mais je ne suis jamais vraiment montée sur cet engin ! Ce vélo fait la joie de ma petite-fille, dont les pieds arrivent à peine à appuyer sur les pédales ! Toute la vie des femmes est plus ou moins jalonnée par le souci, voire l'obsession, de ne pas grossir, d'abord pour des raisons esthétiques, puis pour des raisons de santé. Laquelle des deux me motivera pour m'attaquer à mes rondeurs ? La perspective de baignades serait aussi une excellente motivation, pour bouger, non ? Je crois que je vais consulter les sites balnéaires sur internet pour me faire rêver de gymnastique douce dans des eaux turquoise !

LA BOUTIQUE DE générations

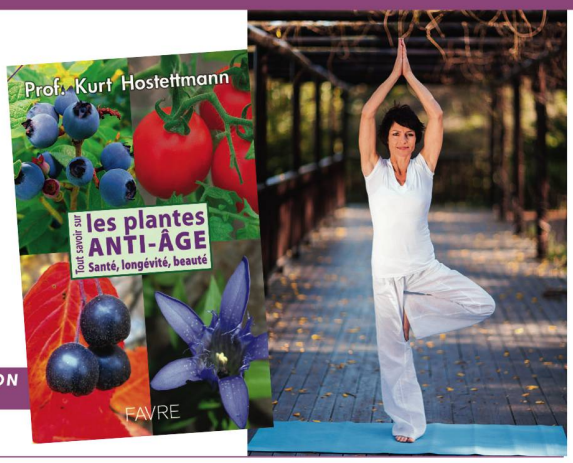
TOUT SAVOIR SUR LES PLANTES ANTI-ÂGE

Santé, longévité, beauté. Prof. Kurt Hostettmann

Nous rêvons tous de pouvoir rester en bonne santé et en forme le plus longtemps possible. Pour repousser les signes du vieillissement, prévenir les maladies et préserver l'équilibre de l'organisme, un véritable trésor de ressources naturelles est à notre disposition : exploitons-le. Un guide pratique complet et illustré, avec toutes les informations utiles, conseils, mises en garde, indications de dosage et de préparation.

Prix abonné : 31 fr. 50
Prix non-abonné : 35 fr.

NOTRE SÉLECTION DU MOIS



Retrouvez tous les articles de votre boutique sur www.generations-plus.ch Rubrique Boutique ou par courriel : *boutique@generations-plus.ch*

☐ Tout savoir sur les plantes anti-âge : Qté .....

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

NPA / Localité ..... Tél. .....

Signature ..... Courriel .....

Conditions valables dans la limite des stocks disponibles et pour toute commande passée jusqu'au 31 mai 2016.
Livré et envoyé dans un délai de 7 jours ouvrables avec une facture payable à 10 jours. Frais d'envoi non inclus.

Merci de renvoyer ce bulletin à *générations*, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne