Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 22 (1992)

Heft: 7-8

Rubrik: Relevé dans la presse : des trucs pour rajeunir

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: 13.07.2025

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

Des trucs pour rajeunir

Relevé dans la Presse

Liliane Perrin

Rajeunir! Ce mot magique est désormais une réalité que chacun ou chacune peut s'offrir. Et pour une fois, ce n'est pas dans l'un de ces innombrables magazines féminins ou familiaux que l'on trouve la liste des «trucs» pour réparer, des ans, l'irréparable outrage. Mais bien dans un hebdomadaire français réputé sérieux et plus axé sur l'analyse politique ou sociologique que sur les recettes de beauté. J'ai nommé *«L'Express»* de Paris. Qui, juste avant le déferlement du bel été, s'est lancé dans une enquête de dix pages sur la question!
Impératifs publicitaires? (Cosmétiques et produits de beauté signifient-ils aussi gros clients des fermiers d'annonce?...) Allez savoir. Il est vrai aussi qu'en ces temps troublés où les conflits font rage pratiquement à nos frontières, il faut que place demeure pour les préoccupations plus pacifiques. Allons-y donc de nos dix pages sur le sujet du rajeunissement, et en avant toute!

Enquête?

«Faute de pouvoir empêcher la mort, écrit *«L'Express»*, l'Homo modernicus entend rester jeune le plus longtemps possible. Et jeunesse est synonyme de beauté. Et de santé. Le candidat au rajeunissement se fait lifter. Il se met au régime, ingurgite des vitamines et fréquente assidûment les salles de sport». (Tiens, tiens, il nous semble avoir déjà lu ça quelque part...)
«D'endurance ou de résistance, la pratique d'un sport est une nécessité. Efficaces aussi, les cures thermales, ou de thalasso. A condition de bien choisir la durée».
Plus loin:
«Protéines et sucres lents au dîner, peu d'alcool et pas de disputes assurent une bonne nuit. Pour être réparatrice, une sieste doit être courte, mais de qualité. Enfin, sachez doser le repos».
Et les évidences et autres valeurs sûres du répertoire beauté-santé de se poursuivre allègrement sur ce ton tout au long des 10 pages. Mais, comme en fin de compte nous avons tous bel et bien envie de rajeunir, de redevenir beaux et de rester en bonne santé, récoltons-y tout de même deux ou trois petites choses en passant.

Ce que nous en retiendrons

Dans l'échelle du stress, on trouve aussi ***les vacances*** (12 points sur 100), les contraventions (11), le mariage (50).
Ce n'est pas le kiwi qui est le fruit le plus riche en vitamine C, mais ***le cassis.***
Parmi les sports à ***proscrire:*** le tennis, la course à pieds sur terrain dur, le volley, le basket et tout sport violent.
Il faut se protéger du soleil. ***facteur de rides.***
Les ***vitamines*** à prendre pour «vieillir moins vite» sont la A, qui favorise la reproduction des cellules et ralentit la formation des rides (on la trouve dans... à peu près tout) et la B, (laitages, céréales complètes, poissons gras, viandes.)
Un bon lifting (chirurgie esthétique) peut durer de ***7 à 10 ans.*** Une deuxième intervention est possible. Mais à la troisième, les risques de se retrouver avec un visage figé augmentent.
Pour vieillir moins vite, il faut ***boire beaucoup,*** au moins un litre et demi de boissons non alcoolisées par jour, et compléter son alimentation par une prise de calcium, car les besoins, qui augmentent avec lâge, sont de 1 à 1,5 grammes journaliers.

Commentaire

Puisqu'on vous dit qu'il y en avait 10 pages! Nous retiendrons surtout – et pour clore, qu'à aucun moment, dans cette grande enquête intitulée rajeunir, on ne parle de garder le contact avec les... jeunes... A méditer, ou peut-être à garder en réserve pour l'année prochaine, à la même heure, lorsque le réd-en-chef aura besoin d'un long article pour les lecteurs de l'été. ■

Le billet

Tribulations estivales

Il y en a qui ne partent pas. C'est ainsi. Il y a des gens différents des autres. Ou qui partent, mais pas en juillet-août.
Pour ces moutons égarés du grand troupeau des vacanciers traditionnels, il y a parfois des jours pénibles.
Par exemple lorsque, août étant arrivé avec son engourdissement et sa chaleur, on trouve portes closes partout.
Le bistrot du coin a mis la clé sous le paillasson. La boulangerie itou. On ne sait plus quel magasin de quartier sera par miracle encore ouvert. Les fidèles des parties de cartes ont aussi décidé d'émigrer. C'est l'époque ou les répondeurs automatiques vous laissent sur votre faim d'un peu de chaleur humaine.
On vous répond: on verra après les vacances.
Qui, heureusement pour les esseulés ou les aînés un peu isolés, ont une fin.
On retrouve alors, avec la rentrée, l'unique souci de se souvenir exactement du jour de fermeture des établissements susceptibles de nous accueillir pour un café ou une assiette du jour.
Un casse-tête qui, lui dure toute l'année.

Liliane Perrin