

Mise en forme puis mise en plis...

Autor(en): **R.H.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **16 (1986)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-829477>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

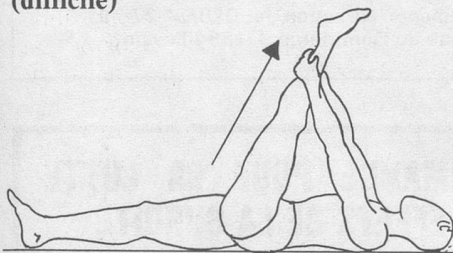
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

10 à 12 fois vers la droite;
10 à 12 fois vers la gauche.
A la fin de chaque rotation, les genoux
sont tendus comme au départ.
Cet exercice assouplit toute l'articula-
tion.
Respiration normale.

3. Assouplissement des muscles postérieurs de la cuisse (difficile)



Couché sur le dos:
Prends un pied à deux mains et fléchis
la jambe en inspirant. Puis allonge
progressivement la jambe sans lâcher
le pied et sans décoller le bassin, aussi
verticalement que possible.

4. Assouplissement du quadriceps (muscle antérieur de la cuisse) (difficile, ne force pas!)



A plat ventre:
Fléchis un genou en inspirant.
Prends dans ta main le pied de la jam-
be fléchie et amène doucement le talon
sur la fesse en expirant, en ayant soin
de ne pas décoller le bassin du sol.

En expirant, redescends lentement à la
position de départ.
Idem avec l'autre jambe.
Répète 4 à 6 fois de chaque côté.
Lorsque tu ne marches pas assez, ces
groupes musculaires sont raidis.

Répète 3 à 4 fois de chaque côté.

Cet exercice assouplit non seulement
le genou, mais aussi la hanche.
Ta station à table, dans un fauteuil
devant la télévision, au bureau, en voi-
ture surtout apporte une raideur consi-
dérable au quadriceps.
Donc, étire tes cuisses... si tu en as le
courage!

h. g.

Mise en forme puis mise en plis...

Les vacances? Un beau souvenir. Les longues marches, le soleil, le vent... et quelques menus dégâts esthétiques. Bonne occasion pour se faire un nouveau «look». Changer de coiffure? L'homme de l'art conseille une coupe soignée bien sûr. Mais attention. Après 50 ans, renoncez aux cheveux longs et même mi-longs qui «tassent la silhouette». Une belle chevelure grise? La chanteuse Catherine Lara l'a mise à la mode. Youpi. Seulement, dans la nature le «gris» n'existe pas. Il n'y a que cheveux blancs parmi les autres, noirs ou châains. Pour obtenir et égaliser une jolie nuance, mini-teinture (ou rinçage) s'impose. Sans courir le risque de virer au mauve-lilas comme par le passé.

Fini aussi le temps des allergies aux teintures. La cosmétologie a fait de grands progrès, constate le D^r R. Aron Brunetière dans son dernier livre*. Ce médecin-dermatologue donne de judicieux conseils, philosophiques, pratiques et esthétiques. Il explique comment apprivoiser le soleil — un vrai danger pour la peau si l'on en abuse — comment soigner l'épiderme efficacement et à moindres frais. Exemple:

Plusieurs fois par semaine vaporiser de l'eau (du robinet) sur le visage et le cou pendant deux-trois minutes. Ne jamais laisser sécher la peau mouillée à l'air, mais tamponner doucement avec un linge. Appliquer ensuite une crème protectrice.

Et bien sûr, garder le sourire, ce soleil du visage. R. H.

* Les Forces de l'Age - de l'art d'ajouter les ans, Ed. Albin-Michel, 1986.

Institut de beauté

Depuis 1947

Tous les soins utiles à la beauté du corps et du visage
Dépositaire exclusif de la

Cryosticks
de
cellules
vivantes

CRYO*
ESTHÉTIQUE

Av. Villamont 19
(5^e étage)
1005 Lausanne
Tél. 021/23 56 19

Piadermina
Laboratoire:
Tél. 021/37 58 20

IPANEMA COIFFURE ELLE ET LUI

Passage St-François 10

Tél. 021/22 51 31

Manicure. Soins des pieds.
Solarium. Epilation.
Coupes modernes.
Soins du visage. Esthéticienne diplômée.

JULYA Institut de beauté

- Epilation
- Soins du visage
- Soins des pieds

- Traitement de: cicatrices
vergetures
acné
cellulite

SUR RENDEZ-VOUS!

29, rue Saint-Germain
1030 Bussigny

☎ (021) 89 34 55

Rosier France



COIFFURE

M^{me} P. BARBEY
Tél. 24 70 95

Ouvert sans interruption
de 8 h. 30 à 18 h. 30
Le samedi de 8 h. à 15 h.
Fermé le lundi et le mercredi

28, av. de France - Angle ch. des Rosiers - Lausanne