

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 38

**Artikel:** L'art d'être bien dans sa peau  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831611>

### **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:** 02.07.2025

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



# 48 L'art d'être bien dans sa peau

**Comment éviter d'avoir mauvaise mine à cause d'un teint terne? L'âge nous pousse à davantage soigner notre visage et nos mains pour conserver une belle apparence. Petit tour d'horizon des gestes indispensables.**

**A** la fois précieux et fragile, l'épiderme mérite des soins tout particuliers. Se nettoyer la peau en profondeur, choisir une crème assez riche, bien s'hydrater et ne pas négliger les vitamines sont autant d'éléments à respecter. Lisez notre marche à suivre.



Karyna Che

**JE NETTOIE** chaque matin et soir mon visage avec un lait démaquillant et une lotion tonique, mieux adaptés aux peaux mûres qu'un gel nettoyant à l'eau.

**J'UTILISE DES CRÈMES ADAPTÉES** à mon type de peau. Le matin, après la toilette, je pose une crème hydratante, nourrissante et protectrice. Le soir, on applique un soin de nuit à la composition spécifique pour chouchouter son épiderme. L'été, je privilégie émulsions et fluides légers. Et l'hiver, j'opte pour une crème plus gourmande, plus riche, à l'effet davantage protecteur contre le vent et le froid.

**JE JOUE LA PROFONDEUR** Comment? En m'offrant un soin du visage complet en institut pour retrouver un visage net et éclatant. Les petits budgets préféreront des soins maison: un gommage spécifique pour le visage, puis un masque hydratant et nutritif pour peau sèche.

**J'EXFOLIE MA PEAU** une fois par semaine, en utilisant un gommage pour le visage et le corps. Objectif? Se débarrasser des cellules mortes qui empêchent l'épiderme d'absorber convenablement les crèmes appliquées.

**JE RENONCE** aux douches brûlantes et aux bains prolongés. Motif: la peau supporte difficilement de passer du glacial au trop chaud. Je renonce donc aux bains à une température supérieure à 37° et je ne reste pas plus de 20 minutes dans l'eau.

**JE RESTE FIDÈLE** à une marque, si ma peau est sensible. En effet, changer souvent de produits de beauté peut augmenter les risques d'allergie. Néanmoins, vous serez peut-être obligée

d'opter pour une nouvelle gamme, suite à une irritation provoquée par des cosmétiques inadaptés, une maladie ou une opération chirurgicale.

**JE FAIS PREUVE DE PATIENCE** si je change de produits. Pour des crèmes de soin comme un antiride ou un «dépigmentant», il est souvent nécessaire de les appliquer entre trois et six mois pour constater ses effets sur votre visage.

**JE N'OUBLIE PAS MES LÈVRES** qui sont les premières à souffrir dès que le vent souffle et que les températures fléchissent. Durant cette période-là, n'oubliez donc pas de vous appliquer du baume à lèvres plusieurs fois par jour et de vous en étaler une couche plus généreuse avant de vous coucher, qui agira comme un masque réparateur...

**... NI MES MAINS** qui, très exposées, souffrent elles aussi de l'hiver. On les chouchoute donc avec des soins adaptés pour éviter qu'elles ne subissent de plein fouet la déshydratation.

**JE MANGE DES FRUITS ET DES LÉGUMES** pour faire le plein de vitamines! La beauté de la peau passe aussi par une nutrition équilibrée.

**JE BOIS** en commençant par un grand verre d'eau au réveil, histoire de chasser les toxines accumulées durant le sommeil. A noter que durant la saison froide, la déshydratation est l'ennemi no 1 de la peau. Pour éviter que votre minois n'en souffre, buvez chaque jour 1,5 litre quotidiennement, mais n'oubliez pas d'éliminer. Se retenir souvent et longtemps peut effectivement provoquer une distension de la vessie, un problème d'incontinence et des infections urinaires.