

AIMER SON CORPS

Mariée à un agriculteur, Colette tient pour sa part un magasin de peinture décoration. A la cinquantaine passée, elle raconte comment elle cherche à être belle pour les autres et pour elle.

Aucune grâce extérieure n'est complète si la beauté intérieure ne la vivifie. La beauté de l'âme se répand comme une lumière mystérieuse sur la beauté du corps.

Voilà une citation de Victor Hugo que l'on devrait marteler à nos jeunes adolescentes qui, depuis des générations, font de la beauté une tyrannie. A l'âge de vingt ans, je me regardais dans le miroir, dépitée, complexée, ne portant que des vêtements sombres et sans forme. Je ne me rendais pas compte à quel point ma peau, ma ligne, ou encore mes cheveux, étaient beaux.

Aujourd'hui j'ai cinquante-deux ans et, malgré les cheveux blancs qui sont apparus, les rides qui se sont formées et quelques kilos supplémentaires, je peux dire que je me sens belle parce que je me sens bien et je ne changerais pas mon corps pour celui d'une autre personne, même pas celui d'un modèle. Chaque cicatrice, chaque ride représente des moments de ma vie. J'ai appris à aimer mon corps tel qu'il est, parce qu'il est beau, parce qu'il est en santé, parce qu'il est à moi. Les trente-deux années qui me séparent de mes vingt ans m'ont aussi enseigné que la beauté était avant tout issue du bien être intérieur et non des éléments du physique. Se sentir belle ne veut donc pas forcément dire pomponnée, manucurée ou brushée, mais bien dans sa peau, bien dans sa tête.

Cinquante ans, c'est l'âge du bilan, mais aussi le moment où la nature nous reprend le droit de maternité. Un tournant difficile à assumer psychologiquement, au même titre que celui de la puberté, mais la sagesse et le bien être font la différence.



J'ai cinquante-deux ans et je l'assume entièrement

Mon bien être et ma beauté sont liés à de nombreux facteurs comme le plaisir de m'habiller et de manier accessoires, maquillage et parfums en fonction des occasions: naturelle ou plus sophistiquée selon les cas - soirée improvisée, sortie avec mon mari, mariage de mes enfants, baptême de mon petit fils, etc.- sans pour autant tomber dans la paranoïa de la mode. Un autre de mes facteurs de beauté va être l'aspect de la peau. En effet, notre peau sait assez mal mentir sur notre hygiène de vie et notre assiduité à l'entretenir. Et dans ce domaine ma sœur, professionnelle de l'esthétique, m'a très vite sensibilisée à la nécessité de l'hydratation du visage et du massage de la peau avec des produits adaptés.

Je m'impose des règles simples

Pour ce qui est de l'hygiène de vie - alimentation, activité physique, gestion du stress, tabac - il est toujours difficile de se tenir aux programmes mâchés des magazines féminins. Pleines de bonne volonté à la lecture, nous les appliquons à la lettre pendant deux jours avant d'abandonner très vite et de plonger dans la déprime. Pour éviter ces pièges qui torturent le corps, je m'impose des règles simples :

- Autant que possible, mes repas sont pris à heures régulières; j'évite les excès de sucres et de lipides sans pour autant les rayer de la carte; je bois ma bouteille de 1,5 litre d'eau par jour.
- Pratiquer une activité sportive est essentiel pour se sentir bien, rester souple et garder le moral. Le footing n'étant pas ma tasse de thé, j'ai opté pour un sport pratiqué en couple, la danse, deux heures par semaine.
- Troisième et dernière règle: dormir comme



un bébé! Mes horaires de sommeil sont les plus réguliers possibles.

M'occuper de moi, m'occuper de mon chez moi et m'occuper des autres

Le bien être passe par le temps que nous nous consacrons: cela peut consister à s'enfoncer dans un fauteuil avec un bon bouquin. Et rien de tel qu'une maison bien rangée pour se sentir bien. Quand la maison est rangée, la tête est bien souvent plus ordonnée aussi... Nous avons donc fait le choix d'employer une femme de ménage. Enfin, un des moments où je me sens particulièrement bien: quand je jardine.

La découverte de soi est un processus sans fin. La vie n'arrête pas de changer et nous avons besoin constamment d'évaluer notre façon de vivre. Prendre conscience de sa vie et se sentir bien dans sa peau, voilà ce que se sentir belle veut vraiment dire.

Colette ALIX
Pouancé (Maine-et-Loire)