Le quatre-heures

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 9

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

LE QUATRE-HEURES

par Nicole Métral

Sus aux barres **chocolatées!**

En Suisse, un enfant sur cinq présente une surcharge pondérale. La question du surpoids m'inquiète d'autant plus qu'elle concerne aussi mon petit-fils. En parler m'est difficile. Mais me faut-il n'aborder ici que des sujets anodins qui ne fâchent personne?

Quand le papa de Damien lui sert une seconde portion de spaghettis, puis lui présente une assiette de dessert, je ne peux m'empêcher de vouloir réfréner la vitesse à laquelle le garçonnet avale tout cela. «Mâche bien, prends ton temps, écoute ton estomac.» Ma fille me foudroie du regard. Du coup, c'est moi qui n'ai plus faim. Les grands-mamans, ça doit se taire et surtout ne pas se mêler d'éducation. Mais aimer, est-ce bourrer les enfants de barres chocolatées et de sucreries, n'est-ce pas aussi savoir parfois dire non? Mes principes sont-ils ringards?

M'efforcer de me taire ne m'empêche pas d'être inquiète. Les rondeurs ne sont pas un cadeau pour un enfant. S'il est vrai qu'il ne faut pas en faire un problème, il faut y être attentif et proposer toutes sortes d'activités physiques ludiques à l'enfant. Ce que j'essaie de faire quand je suis avec Damien. Nous inventons, son grand-papa et moi, mille jeux à faire en plein air, auxquels Damien participe avec un plaisir évident. Il en redemande à chaque fois qu'on se voit. «Dis, on va patiner Grand-Maman? Tu sais, il y a de nouveau la petite patinoire devant le cinéma au Flon!». «Dis Grand-Papa, on fait la course?» Et Damien de brandir la petite balle de tennis grise et moche qu'il a trouvée au bord du chemin il y a deux ans. C'est son jouet fétiche. Il ne se passe pas une balade sans qu'il l'emporte. Nous avons aussi bricolé une canne de hockey avec deux bouts de bâton, avec laquelle nous jouons aussi bien au jardin que sur la glace. Moi qui déteste la compétition, je me lance dans des courses avec mon petit-fils pour attraper la fameuse petite balle grise. «Un, deux, trois, partez, feu!» Nous voilà fonçant sur le chemin, que ce soit derrière chez nous, au bord du lac ou en balade à la campagne. Les jouets qu'on se bricole avec trois fois rien sont parfois bien plus utilisés que les jeux les plus sophistiqués et les plus coûteux qui finissent souvent délaissés dans le désordre des chambres d'enfants.

SOLUTIONS JEUX DE DÉCEMBRE

La solution du concours était: MASURE

Mots croisés

P	A	R	E	N	T	E	S	■	E	R	S	E	A	U
(A)	R	E	T	I	E	R	■	E	L	U	E	■	C	L
U	R	G	E	A	■	R	A	S	S	I	R	A	I	S
S	O	■	T	■	B	O	S	S	A	N	T	■	(E)	T
E	S	P	E	R	A	N	T	O	■	A	I	G	R	E
C	O	■	R	A	S	E	(U)	R	S	■	S	A	■	R
A	I	T	■	I	S	■	C	A	E	N	■	N	B	■
F	R	A	C	■	E	V	E	■	U	N	I	T	E	S
E	■	P	A	S	S	E	■	P	I	E	D	■	L	U
■	(S)	E	I	N	S	■	(M)	A	L	■	A	I	L	E
P	A	C	S	■	E	M	E	T	■	E	■	F	E	R
A	M	U	S	A	■	E	T	I	R	A	S	■	S	■
O	B	L	I	G	E	R	■	N	O	U	A	S	■	O
N	A	■	E	R	U	C	T	E	S	■	C	O	Q	S
S	■	A	(R)	A	■	I	D	E	E	S	■	C	I	E

Mots mélangés

Le mot à trouver est: PALET

Cubix

Horizontalement:
① PERCHE ② ÉRUDIT
③ ANIMER ④ TIMBRE
⑤ RACHAT ⑥ ÉCLAIR

Verticalement:
① PARAPLUIE ② ÉVÈNEMENT
③ ARTICULER ④ TRUCULENT
⑤ ROMANCIER ⑥ EXISTENCE

Mots à mot

① COMMENTER ② TOLÉRANCE ③ CHALUTIER

Buzz

1. FACILE

4	5	1	2	3
1	2	3	4	5
5	1	2	3	4
3	4	5	1	2
2	3	4	5	1

2. MOYEN

5	1	3	4	2
3	4	2	5	1
1	3	5	2	4
2	5	4	1	3
4	2	1	3	5

3. DIFFICILE

5	2	4	1	3
3	1	5	2	4
2	3	1	4	5
4	5	2	3	1
1	4	3	5	2

Ronde des mots

Ligne 1: CRÊPES - BÊCHER - DÉPÈCE - GRIPPÉ - FARCIR - MORDRA
Ligne 2: PÉTREL - HEURTE - ÉTIQUE - PÉTRIT - COMPTE - DYNAMO
Ligne 3: RÉPAND - RETAPE - QUARTÉ - RAMEAU - PANAMA - ASSÉNA

Cases en moins

E	M	I	R	■	E	S
X	■	F	A	R	C	E
E	N	■	V	E	R	T
C	E	D	E	■	U	T
R	U	E	■	O	S	E
E	F	F	E	T	■	R
R	■	I	T	E	M	S

Les huit pions

Horizontalement:
AGITER - WAPITI

Verticalement:
AGNEAU - DÉPUTÉ

Sudoku

1. FACILE

6	2	1	7	4	5	8	3	9
7	5	3	9	1	8	4	2	6
4	9	8	2	3	6	1	7	5
3	8	2	1	5	9	7	6	4
9	1	6	3	7	4	2	5	8
5	4	7	8	6	2	3	9	1
1	7	9	6	8	3	5	4	2
2	3	5	4	9	1	6	8	7
8	6	4	5	2	7	9	1	3

2. MOYEN

6	1	3	8	2	5	7	4	9
7	2	4	1	9	3	6	8	5
5	9	8	7	6	4	3	2	1
3	6	2	5	1	7	8	9	4
9	8	1	3	4	2	5	7	6
4	7	5	9	8	6	2	1	3
1	5	9	2	3	8	4	6	7
8	4	7	6	5	9	1	3	2
2	3	6	4	7	1	9	5	8

3. DIFFICILE

3	8	2	5	6	4	9	7	1
7	9	4	2	1	3	5	6	8
5	6	1	9	7	8	2	3	4
6	4	5	1	2	7	8	9	3
9	1	3	6	8	5	7	4	2
8	2	7	4	3	9	6	1	5
1	3	9	7	5	2	4	8	6
2	7	8	3	4	6	1	5	9
4	5	6	8	9	1	3	2	7

4. DIABOLIQUE

3	9	2	8	6	7	4	5	1
4	1	6	2	3	5	8	9	7
5	8	7	1	4	9	3	2	6
6	7	5	9	2	8	1	4	3
2	4	9	3	1	6	5	7	8
1	3	8	7	5	4	9	6	2
7	6	1	5	9	3	2	8	4
9	2	4	6	8	1	7	3	5
8	5	3	4	7	2	6	1	9

Fubuki

1. FACILE

5	1	8	14
6	2	7	15
9	4	3	16
20	7	18	

2. MOYEN

5	1	4	10
6	7	8	21
2	9	3	14
13	17	15	

3. DIFFICILE

8	7	9	24
2	6	5	13
4	3	1	8
14	16	15	

Millénium

① 79 - 9 + 50 : 3 x 25 = 1000
② 34 : 17 + 70 - 22 × 20 = 1000
③ 81 - 43 : 2 × 49 + 69 = 1000