# Courrier des lecteurs

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 67

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**

## Quelle est votre chanson préférée?

Une chanson que j'aime beaucoup et qui me tient à cœur, c'est *La complainte du phoque en Alaska*. Son auteur est Michel Rivard. Elle était chantée par Maxime Le Forestier et d'autres. Je l'ai entendue pour la première fois aux 20 ans de l'amie de mon fils, elle était chantée par le papa de cette dernière accompagné de la guitare et, quelques mois plus tard, mon fils perdait la vie victime d'un accident de voiture. Cela fait déjà 19 ans. J'écoute toujours cette chanson avec beaucoup d'émotion à chaque fois. **Denise Biolley,** Treyvaux

**Nous publierons chaque mois le choix d'une chanson par un de nos lecteurs. Indiquez-nous son titre et son auteur, vos coordonnées, ainsi que les raisons de votre choix par courriel – courrier@generations-plus.ch – ou par courrier à l'adresse suivante: Magazine Générations Plus, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne.**

DR

A propos de *Des mains douces en toutes circonstances* G+65

## Deux ou trois fois par jour, suffisant?

L'article de Frédéric Rein a retenu mon attention. J'ai travaillé dans un milieu médical pendant plus de 20 ans, là où on se lave les mains très souvent. Mais où je ne suis pas d'accord, c'est dire que deux à trois fois par jour, ça suffit. On m'a appris qu'on doit se laver les mains à chaque fois qu'on va aux toilettes, et avant de cuisiner! Qu'en pensez-vous?

**Odette Taverney,** Pully

A propos de *En cas d'insomnie, que faites-vous?* G+66

## Maintenir les bras croisés

De tout temps, on préconise certaines méthodes et positions, etc. pour lutter contre les insomnies, mais généralement les résultats obtenus sont décevants ou très relatifs. Et c'est souvent là que les mauvaises habitudes s'exposent. Partant de l'idée que pour obtenir un sommeil calme et réparateur, le cerveau doit être dégagé de l'afflux sanguin. Et là, une recette de grand-mère donnait des idées fort simples, ne coûtant absolument rien et à la portée de tout le monde. Elle consistait à se coucher sur le dos et à maintenir les bras croisés au-dessus de la tête en joignant les mains pendant 10 à 12 minutes. Ce moyen était largement suffisant pour que la surexcitation cérébrale se calme pour faire graduellement place à un engourdissement somnolent qui devient ainsi le grand sommeil.

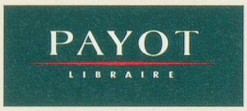
**Maurice Burnier,** Saxon (VS)

***Générations Plus* et *Payot Libraire* ont le plaisir d'offrir à**

**Denise Biolley**

**pour son courrier, un bon-cadeau d'une valeur de 50 fr. à faire valoir dans toutes les librairies Payot et tous les magasins Nature & Découvertes de Suisse.**

Ecrivez-nous à *Générations Plus*, Courrier des lecteurs, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne ou courrier@generations-plus.ch




A propos de *Le mystère des coupoles russes* G+66

## Ou quand la petite histoire complète la Grande!

Votre article relate les débuts de la dynastie des Romanov en 1613. Il est fait état du premier d'entre eux, Michel Ier, qui résidait au monastère Ipatiev (laure) de Kostroma près de Moscou.
Il faut se rappeler que, suite à son arrestation en 1917, la famille de Nicolas II fut massacrée en 1918 dans son lieu de détention, la maison Ipatiev à Iekaterinbourg (Sverdlovsk) dans l'Oural. Quant au très bref successeur de Nicolas II, il s'agissait de son frère Michel, qui ne régna qu'un jour avant de renoncer et d'être lui aussi exécuté par les soviets. Les Michel et les séjours Ipatiev ont marqué la maison de Russie!
Pour plus de détails, on peut se référer aux excellents ouvrages *Les Romanov* de Mme Hélène Carrère d'Encausse, aux racines russes, académicienne, et *Treize années à la cour de Russie* de Pierre Gilliard, ancien précepteur des enfants du tsar, lui aussi détenu puis relâché à Iekaterinbourg lors des assassinats.

**Jean-Luc Agassis,** Bretigny-s/Morrens (VD)

A propos du club lecteurs

## Que du bonheur!

Un grand merci pour m'avoir permis de voir la pièce *Une Femme*, une pièce intéressante, très bien interprétée et mise en scène. Et en plus la veille du 8 mars! Une soirée partagée avec une amie: que du bonheur!

## Un spectacle magnifique

Je vous remercie infiniment pour les deux billets offerts pour *Celtic Legends*, un spectacle magnifique.

**Monique Dähler,** Grand-Lancy (GE)