

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 34 (2004)  
**Heft:** 7-8

## Inhaltsverzeichnis

### 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:** 30.09.2025

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

# Sommaire

## Portrait

### 6 Judith Baumann

#### La poésie dans votre assiette

Judith Baumann, sacrée cuisinière de l'année 1998, œuvre dans un chalet d'alpage près de Bulle. Passionnée par les plantes sauvages, cette autodidacte propose des plats qui sont de véritables invitations au voyage.

## Dossier

### 10 Les chalets d'alpage

Le Jura et les Alpes recèlent des endroits idylliques, des cabanes d'alpage où, au détour d'une balade, on déguste de délicieux mets régionaux. Revue de quelques «buvettes coups de cœur» pour se restaurer simplement.

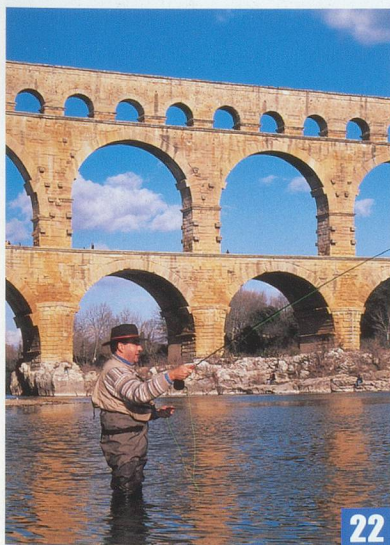
## Culture

### 18 Lectures d'été

Une pléiade de livres de poche à emmener partout, sur la plage, à l'ombre du pommier ou à savourer par les belles soirées d'été. De la *Jeune Fille à la Perle* au dernier ouvrage de Max Gallo.

### 21 En musique à la Croix-Rouge

Des concerts classiques dans une ambiance festive.



22

## Evasion

### 22 Sous le soleil du Midi

Un itinéraire qui musarde du Pont du Gard à Uzès, sur le chemin des verriers jusqu'à la surprenante Grande-Motte, un voyage proposé par *Généralions* pour cet automne.



Philippe Dutoit

6

## Santé

### 44 Prenez soin de vos pieds

Hygiène quotidienne, achat des chaussures, quelques gestes simples pour se sentir à l'aise avec ses pieds, si précieux tout au long de notre vie de bipède.

## Bien-être

### 48 Fascinant enneagramme

L'enneagramme est un système très ancien qui permet de comprendre nos propres réactions psychologiques et celles d'autrui. Une manière de mieux se connaître.

## Loisirs

### 50 Passion

Thierry Ott a été victime d'un problème cérébral. Pour se reconstruire, il s'est mis à marcher. Portrait d'un tenace qui a consacré un livre aux handicapés.

### 53 Animaux

L'hermine, diabolin des prairies, est un animal méconnu.

## 27 Vie pratique

### Bien conserver les aliments

Pour éviter les intoxications alimentaires et préserver les précieuses vitamines, il faut veiller à ne pas laisser traîner des restes au frigo. Quelques conseils pour faire ses courses futé et congeler à bon escient!

## Rubriques

- 4 L'album d'Yves Debraine
- 5 Editorial
- 9 Recette
- 21 Horizons
- 30 Sexologie – Prévention
- 31 Economie

- 32 Pro Senectute
- 34 Cantons
- 38 Assurances
- 39 Info Seniors
- 40 Agenda
- 42 Astuces

- 54 Jeux de l'été
- 58 Réflexions
- 58 Petites annonces
- 63 Courrier
- 65 Club
- 66 Point final

Couverture: Philippe Dutoit >>>

