

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 36 (2006)  
**Heft:** 7-8

## **Titelseiten**

### **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:** 25.01.2026

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

# CAHIER VIE PRATIQUE

GENÉRATIONS



## HUILES, LE RETOUR EN GRÂCE

Bannies des tables, il n'y a pas si longtemps encore, les huiles reviennent en force dans nos assiettes. Pour le plaisir du goût, mais surtout parce qu'elles sont indispensables à notre métabolisme. Fini le temps de la bouteille unique qui servait aussi bien à rôtir une viande qu'à assaisonner une salade. Aujourd'hui, les nutritionnistes recommandent de varier et de marier les huiles pour assurer un bon apport en acides gras polyinsaturés, ces fameux omégas 3, 6 et 9, si bénéfiques à notre santé.

**Ce mois...**  
**dans Vie pratique**

**44 Enquête**  
Huiles,  
le retour en grâce

**46 Info seniors**  
Frais médicaux  
à l'étranger

**47 Assurances**  
A quoi servent  
les bonifications?

**48 Cantons**  
**50 Pro Senectute**  
De l'argile entre  
toutes les mains

**52 Agenda**