

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 37 (2007)  
**Heft:** 5

## Werbung

### 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:** 05.02.2026

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

# N'OUBLIEZ PAS VOTRE DUVET D'ÉTÉ !

## Le duvet d'été «Thermobalance» vous est offert à 98 francs seulement

Connaissez-vous le secret pour être en forme, de bonne humeur et prendre la vie du bon côté?

C'est tout simple, il suffit d'avoir un bon sommeil, sain et réparateur.

A **La Boutique du Dos**, aussi bien à Genève, Lausanne qu'à Sion, vous trouverez tout ce qu'il vous faut. Cette boutique spécialisée dans le bien-être met en effet, depuis de longues années, son expérience au service exclusif de votre confort. De jour comme de nuit. Ainsi, par exemple, elle offre en ce moment les duvets d'été Thermobalance (160 x 210 cm), remplissage 100% soie sauvage et tissu en coton crème à un prix exceptionnel de 98 francs pièce.

Souple et légère, cette soie a la particularité d'accélérer l'évacuation de la transpiration et de sécher très rapidement. De fait, ses qualités s'appliquent donc tout spécialement aux périodes de grande chaleur.



**Or durant tout cet été, ces duvets exceptionnels s'offrent à des prix... exceptionnels.  
A un tel prix, nous aurions vraiment tort de nous les refuser.**

### ANATOMIA – LA BOUTIQUE DU DOS

Lausanne, rue du Petit-Chêne 38  
(50 m de la Gare) – tél. 021 320 22 00

Genève, rue de Lausanne 37  
(50 m de la Gare) – tél. 022 738 90 11

Sion, rue des Cèdres 7  
Tél. 027 323 10 70



# Un partenaire sur qui se reposera

Résidences médicalisées - Longs Séjours - Convalescences



### Résidence Le Bristol — Montreux —

A deux pas du lac, Le Bristol propose appartements privés et chambres de haut standing, piscine intérieure, fitness, spa, physiothérapie, restaurant panoramique et un Hôtel Santé pour vacances rééducation.

Le Bristol - Tél. 021 962 60 60  
bristol@bristol-montreux.ch

GROUPE  
BOAS  
■■■■■

### Le Domaine de la Gottaz — Morges —

Au coeur d'un vaste parc ombragé, cette ancienne maison de maître séduira la clientèle exigeante par son encadrement exclusif.

Le Gottaz - Tél. 021 804 01 11  
gottaz@domaine-gottaz.ch

DEMANDE DE DOCUMENTATION

Le Bristol  La Gottaz

Coupon à renvoyer à: Domaine de la Gottaz - Vergers de la Gottaz 1 - 1110 Morges

Nom et Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA/Ville \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

SERVICES HÔTELIERS DE PREMIER ORDRE - PERSONNEL ATTENTIONNÉ - SITES PRIVILÉGIÉS

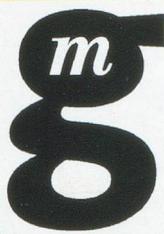
**ABONNEZ-VOUS OU FAITES  
DÉCOUVRIR LE MAGAZINE  
À VOS AMIS!**

Le magazine de votre avenir  
**GÉNÉRATIONS**

**CHOISISSEZ VOTRE CADEAU!**

## Cadeau n° 1

Au Musée Gutenberg, à Fribourg, venez découvrir du **13.04.2007 au 10.06.2007** notre nouvelle exposition de Max Ruh «Le Journal», une documentation de l'histoire des journaux en Suisse.



Nous avons le plaisir de vous offrir **une entrée famille d'une valeur de Fr. 22.-**

[www.gutenbergmuseum.ch](http://www.gutenbergmuseum.ch)



CarPostal  
LA POSTE

## Cadeau n° 3

Une centaine de lignes parcourent les sites historiques et naturels des cantons de Vaud, Fribourg, Neuchâtel et Jura. Laissez-vous conduire, prenez le car!



**Nous vous offrons une carte journalière valable sur le réseau suisse de carpostal, d'une valeur allant jusqu'à Fr. 40.-**

Horaires sur [www.carpostal.ch](http://www.carpostal.ch) ou par téléphone au 0900 40 20 40 (Fr. 1.-/min)

**Abonnez-vous ou faites découvrir le magazine à vos amis!**

(1 année: Fr. 50.-/11 numéros + 4 suppléments «Santé & Bien-être»)

**Je m'abonne**

(merci de m'envoyer la facture)

**J'offre un abonnement**

(merci de m'envoyer la facture)

**Je parraine un ami**

(merci d'envoyer la facture à mon ami)

**... et je choisis en cadeau:**

- Cadeau n° 1**
- Cadeau n° 2**
- Cadeau n° 3**
- Cadeau n° 4**

## Cadeau n° 2

Restaurant genevois avec une âme de brasserie, on y sert une cuisine gourmande, dont le steak tartare qui est la spécialité de la maison.

**Profitez de notre offre exclusive!**

**Un rabais de Fr. 40.- sur un repas**

pour minimum 2 personnes, exclusivement le soir.

**Café de la Comédie**

Cuisine gourmande  
Les barons du tartare



## Cadeau n° 4

GrandOptical vous écoute et vous conseille sur un grand choix de lunettes.

**GRANDOPTICAL**

L'opticien qui fabrique les lunettes en 1 heure

**Réduction de 200.- sur les verres progressifs**  
**Réduction de 80.- sur les verres unifocaux**

Valable à l'achat d'un équipement complet (monture + verres).

Valable sur les tarifs Classic et Avantage uniquement.

Valable dans tous les magasins GrandOptical.

Rue de Bourg 15, Lausanne • Rue de Rive 7, Genève • [www.grandoptical.ch](http://www.grandoptical.ch)

Le magazine de votre avenir  
**GÉNÉRATIONS**

Coordonnées de votre ami

Nom/Prénom:

Rue/N°:

NP/Localité:

Mes coordonnées

Nom/Prénom:

Rue/N°:

NP/Localité:

Tél.:

E-mail:

Signature:

Vous recevez votre cadeau dès réception du paiement de l'abonnement.

CPA 372

# Nutrition & Santé

**J**ouer, rire, s'amuser et redécouvrir le monde au travers d'un regard d'enfant. Nous savourons à fond le temps passé avec nos petits-enfants. Mais il est quelquefois difficile de suivre le rythme de cette jeunesse! On remarque déjà à de toutes petites choses de la vie de tous les jours que la mobilité des articulations diminue avec l'âge. Et c'est terrible: quand on n'est pas bien en forme, on perd le plaisir de bouger et on s'ankylose encore plus. Le mouvement et la mobilité sont très proches l'un de l'autre et ont une influence directe sur la joie de vivre – en particulier lorsqu'on a l'habitude d'être actif.»

## ► Conseils pour des articulations saines

Ce que vous pouvez faire pour maintenir la mobilité de vos articulations:

### Manger sainement

Ce qui est bon pour votre circulation est aussi bon pour vos articulations: une alimentation saine et un poids raisonnable. À peine quelques kilos de moins et la charge sur les genoux et les hanches est sensiblement moins élevée.

### Boire beaucoup

Buvez tous les jours au moins deux litres d'eau, de tisane ou de jus de fruits.

### Rester en forme dans la vie de tous les jours

Vous n'avez pas besoin de courir le marathon pour rester en forme. Faites des exercices de doigté et prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.

Pratiquez des sports qui ména- gacent les articulations, comme la natation, la marche nordique ou le ski de fond.



## Complément alimentaire pour des articulations saines

# Restez souple!

**Maintenez la souplesse de vos articulations.**

**De l'extérieur, en faisant de l'exercice, de l'intérieur, en prenant de la glucosamine.**

### De la nourriture pour les cartilages

Pour rester souples, les articulations doivent non seulement bouger suffisamment, mais également recevoir une quantité suffisante de substances nutritives. Les cartilages jouent véritablement le rôle d'amortisseurs dans les articulations. Ils recouvrent les surfaces des articulations d'une couche protectrice et assurent grâce à leur élasticité et leur souplesse le

bon fonctionnement des articulations. La glucosamine est une substance nutritive pour les cartilages qui est également produite par le corps. Avec l'âge, la production propre de l'organisme diminue. Par ailleurs, l'alimentation normale ne permet pas la plupart du temps d'apporter une quantité suffisante de glucosamine. «Mon but, c'est de garder le plaisir de bouger et de pouvoir

continuer à jouir de la vie. Passer beaucoup de temps avec mes petits-enfants, voyager, m'occuper du jardin. Pour moi, c'est le vrai bonheur dans la vie. C'est pourquoi je fais attention à mes articulations et les entretiens de mon mieux. Pour les maintenir souples et flexibles, je fais attention à bouger suffisamment et je complète mon alimentation avec une préparation à base de glucosamine.»

## ► Voltaflex est un aliment pour les articulations

● **La glucosamine** est un constituant du tissu conjonctif, des ligaments et des cartilages. Un apport suffisant peut contribuer à entretenir la mobilité des articulations. La bonne santé des cartilages, des articulations et des os est une condition préalable au maintien de la mobilité et de la qualité de vie.

● **Voltaflex** contient de la glucosamine fortement concentrée. Voltaflex est un complément alimentaire et peut être pris pour maintenir la mobilité des articulations.

**Voltaflex** est un complément alimentaire, en vente dans les pharmacies et les drogueries.

