

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 3: Numéro spécial anniversaire

Rubrik: En forme

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>



Des paiements tout simples

Une lectrice nous écrit: «J'aimerais bien connaître les différentes possibilités qui existent pour faire mes paiements courants.»

Mme A. R., à B.

Ces dernières années, plusieurs nouvelles possibilités de faire ses paiements ont vu le jour. C'est très volontiers que nous vous les commentons brièvement.

Le moyen traditionnel est celui de faire ses paiements au guichet d'un bureau de poste. C'est convivial, simple et rapide... lorsqu'on est proche d'un office postal! Mais, malheureusement, la tendance est plutôt à la fermeture de ces bureaux. En plus, le fameux «livret jaune», que de nombreuses personnes utilisent, disparaîtra prochainement. Si vous voulez continuer de faire vos paiements au guichet de la poste, ouvrez alors un Compte Jaune (de Postfinance). Ainsi, si les montants que vous recevez régulièrement (AVS, rente, etc.) sont crédités sur votre Compte Jaune, vous pourrez payer vos bulletins au moyen de votre Postcard directement au guichet. Surtout, évitez d'aller à votre banque chercher l'argent pour vos paiements et de vous rendre ensuite à la poste, c'est très (trop) tentant pour les voleurs à la tire!

Par la banque

Si, pour une raison de mobilité réduite ou d'absence d'un bureau de poste proche de chez vous, vous préférez faire vos paiements tranquillement chez vous, nous vous conseillons le système que chaque banque peut vous proposer (le nom

de cette prestation change d'une banque à l'autre). C'est très simple: vous préparez vos bulletins de versement, y joignez un ordre de paiement signé, et vous envoyez le tout par courrier à votre banque. Elle fera tous vos paiements à la date que vous aurez choisie. Un extrait de compte vous donnera la liste de tous les paiements effectués. C'est simple, sûr, rapide et pas trop cher. Dans ce cas, il faut que les montants qui vous

sont destinés (AVS, rente, etc.) soient versés sur le compte bancaire que vous utiliserez pour vos paiements.

D'autres systèmes plus récents ont été lancés par les banques et Postfinance. Mais ils impliquent que vous ayez un ordinateur et un accès internet. C'est ce que l'on appelle le «e-banking»: vous faites cela chez vous, depuis votre PC, quand vous voulez (l'accès est disponible 24h/24!).

Après avoir obtenu l'accès, vous saisissez vos paiements en ligne, puis tout se fait automatiquement. Vous aurez aussi accès à tout moment à vos comptes (ce qui est pratique quand on attend des arrivées d'argent).

Notre conseil: optez pour un système qui vous facilite la vie. N'oubliez pas qu'après une ou deux opérations, ce qui paraissait compliqué au début devient... facile!

En forme

SOS, système immunitaire

La grippe, la vraie, qui frappe insidieusement, vous donne les frissons, un mal de tête insupportable, la fièvre et vous cloue au lit plusieurs jours... L'autre vous prend au ventre, vous tord de douleur et semble vous vider de votre substance. À intervalle régulier, on parle d'une troisième: la grippe aviaire. Une chose est certaine: il faut être vigilant, car quel que soit son nom, tout état grippal se déclare lorsque notre système immunitaire est fragilisé. Que faire lorsque la maladie a frappé?

Tout d'abord soulager le foie en le mettant au repos. Et c'est facile. En effet, la nature nous adresse des signaux. Il est bien rare d'avoir faim lorsque l'organisme est fatigué. Boire au lieu de manger est alors important pour éliminer bactéries et virus. Une tisane de tilleul en cas de fièvre, avec un peu de jus de citron frais, aide à détoxiquer le foie. Boire un litre à un litre et demi dans la journée, tel que de l'eau non gazeuse

(pas froide); jus de carottes, pamplemousse, cassis (riches en vitamines A et C). Si la faim devait apparaître, une banane écrasée arrosée d'un jus de citron serait adéquate (sauf en cas d'intolérance ou d'allergie), ou une pomme râpée, une mangue, une papaye.

En tous les cas, il convient de supprimer jus d'orange, café, alcool, acidifiants. En cas de fièvre, se mettre au lit. La chaleur du lit est encore ce qu'il y a de mieux et le repos indispensable.

Dormir permet à l'organisme d'éliminer les déchets et de se ressourcer. Pour les adultes, 1 à 2 g de vitamine C le matin, en capsules ou comprimés d'acerola (demi-dose pour les enfants) permet d'augmenter la résistance aux infections et de se remettre plus rapidement.

Bonne guérison...

Brigitte Favre, conseillère en alimentation, méthode Dr C. Kousmine