

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 38 (2008)  
**Heft:** 6: i

**Rubrik:** Point final

### **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:** 02.04.2026

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

## Les quatre-heures

PAR NICOLE MÉTRAL

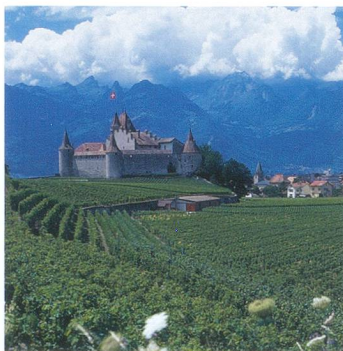
### Manger sain

Le téléphone sonne. Une petite voix au bout du fil, celle de Damien. «Mercredi, je veux rester avec mon papa, il a congé, je veux pas venir chez vous.» «Je te comprends mon petit gars!» répond, compréhensif, le grand-père. Pour ma part, je suis toute chose: Damien ne viendra pas. Je me sens un peu orpheline. Depuis sa plus tendre enfance, mon petit-fils vient à la maison le vendredi; depuis peu, il passe aussi une partie du mercredi chez nous, parce qu'il n'a pas classe. Cette semaine, sa maman est en voyage d'études avec ses élèves. Elle travaille à plein temps. Damien la voit peu et accuse le coup. Quand il vient, je lui mitonne des légumes frais, du poisson comme il l'aime, parce qu'il n'en a jamais chez lui. Je ruse pour le faire manger sain. C'est que Damien a un appétit redoutable et engouffre par-dessus le marché des sucreries en abondance. Au restaurant, pas question de lui commander une assiette pour enfant, qui, soit dit en passant, est souvent très peu équilibrée. Il mange comme les grands. Il se tient bien à table, savoure en connaisseur, ce qui fait parfois sourire nos voisins de table. Il est un hôte absolument craquant. Mais il faut freiner son appétit. «Ecoute ton ventre, lui dit sa mère. Tu n'es pas obligé de finir ton assiette!» Quand j'étais petite, après-guerre, il fallait au contraire finir son plat, sous peine de se faire gronder. J'ai souvenir de séance en tête à tête avec un plat de riz au lait que ma mère m'obligeait à finir toute seule à la cuisine. Aujourd'hui, on est en période d'abondance, de grignotage permanent, parfois même compulsif. On mange dans le bus, la rue, au cinéma, on mâche du chewing-gum, on tète une bouteille n'importe où, n'importe quand. Une pratique qui mène tout droit à l'obésité, même des petits enfants. Il faut que les grand-mamans veillent. Aimer ses petits-enfants, c'est aussi accepter de ne pas les gaver.

## Au sommaire de juillet/août

### Supplément d'été

#### La balade des châteaux



D.R.

Nous vous proposons de découvrir les châteaux de nos régions en empruntant le chemin des écoliers. Du château de Prangins à celui d'Arenenberg en passant par Gruyères et Valangin, toutes les routes mènent à des trésors bien conservés.

### Air du temps

#### Beautés de l'été

Cet été, prenez soin de votre corps et soyez belle de la tête aux pieds. Nos conseils pour entretenir votre pouvoir de séduction.

### Enquête

#### Du sport pour tous

Qu'est-ce qui fait courir les seniors? De plus en plus de retraité(e)s chaussent leurs baskets et s'élancent sur les chemins. Ils gardent la forme, à pied ou à vélo.

### Evasion

#### Week-end à Barcelone

Les impressionnantes ramblas, le nouveau port, les créations architecturales de Gaudi font de Barcelone une ville attirante. Visite guidée à travers la capitale catalane.

### Jeux

#### Des pages en plus

Vous adorez jouer! Les centaines de réponses aux mots croisés que nous recevons chaque mois nous le confirment. Pour ce numéro estival, nous doublons les pages de jeux.

Solution du mot caché (p. 57)  
Patte

Solution du miniquiz (p. 57)  
1. B; 2. B; 3. A; 4. B; 5. A

## Visitez notre site internet!

- Dernières nouvelles
- Archives
- Services
- Abonnements
- Adresses utiles
- Publicité

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

