

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 7

Rubrik: Le quatre-heures : toujours sur la brèche

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: 16.01.2026

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



LE QUATRE-HEURES

par Nicole Métral

Toujours sur la brèche

«**C**'est bête qu'il n'y ait pas l'école le samedi et le dimanche!» La réflexion de Damien, qui a commencé sa première année primaire, me surprend. «Le week-end, tu as pourtant ton papa et ta maman presque tout pour toi!» «Oui, mais la maîtresse est trop super», jubile notre petit écolier. «Petit» n'est plus exactement l'adjectif approprié pour décrire le gaillard qui prend de la hauteur et frise le mètre trente.

Ce vendredi, son grand-papa et moi sommes allés chercher Damien à sa sortie de l'école. Il passe la nuit chez nous. Nous lui avons promis de camper au jardin. Enfin, le «nous» est de trop. En vérité, c'est son grand-papa qui va passer la nuit dehors.

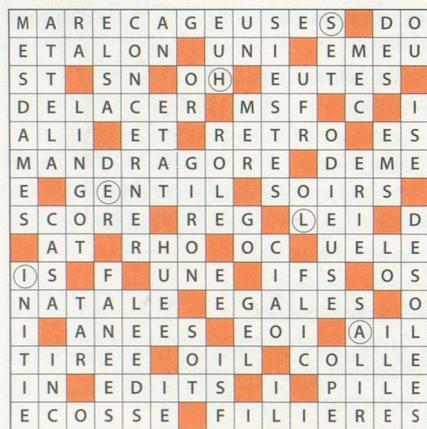
Moi, j'assure l'intendance... au chaud! Je prépare des crêpes maison sous l'œil de Damien qui adore le moment où je les fais sauter dans la poêle pour les

retourner. L'opération est parfois ratée, ce qui le ravit. Ensuite, nous installons les sacs de couchage, la lampe de poche et les doudous – indispensables pour passer une bonne nuit – sous la tente. A l'heure où les poules vont se coucher, mes campeurs se glissent dans leur lit de trappeur. Le lendemain, au petit-déjeuner, Damien me raconte sa nuit: « Je me suis endormi bien après grand-papa! ». «Comment tu le sais? » « Ben, quand grand-papa s'endort, il se met à ronfler! »

Avec Damien, les journées sont toujours bien remplies car nous sommes constamment sur la brèche, attentifs à ce que tout se passe bien. Le soir, je m'affale, lessivée, sur le canapé. Autrefois, je mettais ce genre de fatigue sur le compte de mon activité professionnelle. Aujourd'hui, il faut me rendre à l'évidence: cette grande fatigue est due à mon âge. Cette vérité me rend un brin cafardeuse.

SOLUTIONS JEUX D'OCTOBRE

Mots croisés



Mots mélangés

Le mot à trouver était: PIANO

Cubix

Horizontalement:

- ① GÂTEAU ② PINGRE
- ③ STUDIO ④ DÉPUTÉ
- ⑤ NOMMER ⑥ RACHAT

Verticalement:

- ① SNOBINARD ② GENTLEMAN
- ③ PÂTISSIER ④ URTICAIRE
- ⑤ OPÉRATEUR ⑥ EXUBÉRANT

La solution du concours du mois précédent était: SHEILA

Buzz

1. FACILE

5	1	2	3	4
4	3	5	1	2
2	4	1	5	3
1	2	3	4	5
3	5	4	2	1

2. MOYEN

3. DIFFICILE

2	3	4	5	1
4	5	1	2	3
2	5	3	1	4
3	4	5	1	2
1	2	3	4	5

Ronde des mots

Ligne 1: ANIMAL - BOTTIN - PRESTO - BERCR - PLÂTRE - SIGNAL

Ligne 2: MESURE - TRESSE - SNOBER - CRÉPON - TARDER - NAGERA

Ligne 3: UTÉRIN - SECRET - BESACE - PRESSE - DRIVER - ÉCLAIR

À demi-mot

Horizontalement:

- ① RENVOI - CONDOR - TREMPE
- ② PÉDALO - AGONIE - GUÊTRE

Verticalement:

- ① RENCONTRE ② PÉDAGOGUE

Sudoku

1. FACILE

1	5	7	2	3	8	6	4	9
2	3	6	9	1	4	5	7	8
9	4	8	7	5	6	3	2	1
3	9	4	8	6	7	1	5	2
8	1	5	4	2	3	7	9	6
6	7	2	1	9	5	8	3	4
4	6	9	3	7	1	2	8	5
5	8	3	6	4	2	9	1	7
7	2	1	5	8	9	4	6	3

2. MOYEN

7	2	6	3	5	8	1	4	9
1	5	4	6	9	7	3	2	8
9	8	3	2	4	1	5	7	6
4	9	8	1	6	5	2	3	7
6	7	1	9	2	3	4	8	5
2	3	5	7	8	4	6	9	1
5	1	9	8	3	2	7	6	4
3	6	7	4	1	9	8	5	2
8	4	2	5	7	6	9	1	3

3. DIFFICILE

3	5	2	7	4	1	6	9	8
4	6	8	9	2	5	3	7	1
7	1	9	6	3	8	2	4	5
8	7	1	2	5	6	9	3	4
9	4	5	3	1	7	8	2	6
2	3	6	4	8	9	1	5	7
5	8	3	1	7	2	4	6	9
6	2	7	8	9	4	5	1	3
1	9	4	5	6	3	7	8	2

4. DIABOLIQUE

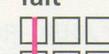
9	8	3	5	7	4	6	2	1
4	7	6	1	3	2	8	9	5
2	1	5	6	9	8	7	3	4
8	2	7	9	4	6	1	5	3
3	6	4	2	5	1	9	8	7
5	9	1	3	8	7	2	4	6
1	4	8	7	2	5	3	6	9
7	3	2	4	6	9	5	1	8
6	5	9	8	1	3	4	7	2

Le bon signe

- ① $20 \times 5 : 25 + 16 - 9 = 11$
- ② $11 + 9 \times 6 : 40 - 2 = 1$
- ③ $18 : 6 \times 14 - 3 + 17 = 58$

Mots à mot

- ① SOUHAITER ② FLORaison ③ AUMÔNERIE



Fubuki

7	3	5	15
9	2	6	17
8	4	1	13
24	9	12	

3	5	4	12
2	6	1	9
8	7	9	24
13	18	14	

6	8	7	21
3	9	4	16
5	2	1	8
14	19	12	