

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Les jeux

### **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](#)

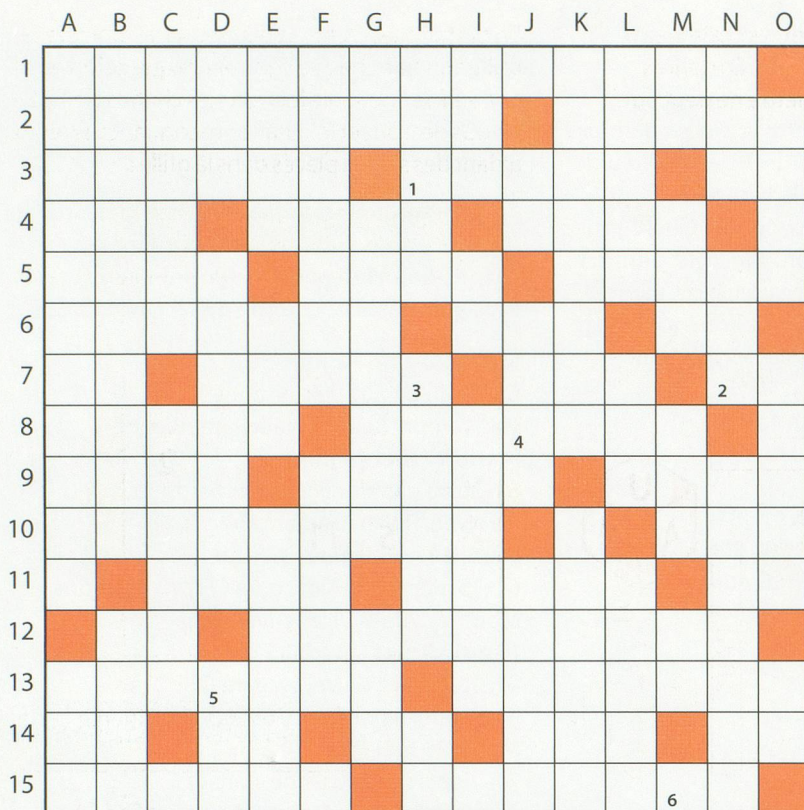
### **Terms of use**

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:** 20.02.2026

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

## Mots croisés



### HORIZONTAL

1. C'est presque à la queue qu'on va les trouver.
2. Taillée en biais. Grands dortoirs en périphérie.
3. Éperon d'un navire romain. Pour les travailler, il faut prendre son tan. Le cuivre.
4. Elle est toute en côtes. Ville indienne. Vieilles colères.
5. Pomme de pin. Lac monstrueux. Clôt porte.
6. Danse américaine. Roi au théâtre. Dans le vent.
7. Titane. Récompense des acteurs

français. Accord d'autrefois.

8. Une distance dans l'univers. Maisons renfermant des papis russes. Caner.
9. Boucherie. Un grand pas. Méprisable.
10. Remise en forme. Type quelconque.
11. Ancêtre d'une tribu de Galilée. Du vide. Pronom réfléchi.
12. L'argent du chimiste. Résumées.
13. Fait de gros efforts (s'). Donner un aspect entre matité et brillant.
14. Cale. Fleuve côtier. Petit maître. Tissu. Ville normande.
15. Faire une rédaction. Qui se présentent sans verbe...

## Gagnez deux montres!

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Une fois la grille remplie, vous pouvez former un mot de six lettres (cases avec un numéro). Envoyez-nous ce mot par carte postale à *Génération Plus*, Rubrique Jeux, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne, avant le 15 avril, et gagnez deux magnifiques montres Mondaine «Évolution» d'une valeur de 170 fr. pièce.



### VERTICAL

- A Arbres. Première dame.
- B Il a tendance à jouer sur la corde raide. Il accompagne.
- C Donne des coups. L'érudit le transporte toujours avec lui.
- D Impeccable. Moments permettant de mettre pied à terre. Rayon.
- E Prépara la pesée. Possessif. C'est bon à siffler.
- F Veillaient sur les infantes. Gros poisson.
- G De plus. Remettre en état de marche. Crêpe.
- H Oblige à se mettre à table. Ne laisse pas lâche. Des généraux, en général.
- I Bien arrivée. Appris. Conçues.
- J Se déplace lentement sur sa branche. Vase sans fleurs. D'un orifice naturel.
- K Épargnant couleur noisette. Enseignant.
- L Querelles. Monnaie à Sofia. Le grand ne passe pas.
- M Conjonction. Grande voile. On aime en avoir ras le bol à Pékin. Préposition.
- N Aride. Petit recueil. Lustrées.
- O Avoir chaud. Cela flotte bien. Courant de campagne.

## Mots mélangés

Rayez dans le tableau les mots de la liste. Les lettres restantes forment un mot défini par: **récepteur à oreille.**


ABDOMEN	IRRITANT	SEMESTRE
ARIEN	LORETTE	SPATULE
CANADA	MANILLE	STATION
CORRIDA	MARAIS	STEM
DECAPODE	MARCASSIN	STUPEFAIT
DROITIER	NYMPHEA	SURSIS
ESSAI	PIRATER	TETANOS
ETANG	RELIEF	TRACTE
ETERNEL	RHESUS	TRANCHE
EXAMEN	RUSSE	TRIBAL
FORSYTHIA	SASSER	


E	D	O	P	A	C	E	D	G	N	A	T	E
X	F	E	I	L	E	R	L	A	B	I	R	T
A	D	I	R	R	O	C	A	D	A	N	A	C
M	A	R	A	I	S	N	O	F	I	E	N	A
E	E	R	T	S	E	M	E	S	H	S	C	R
N	T	I	E	I	E	P	S	P	T	T	H	T
A	E	T	R	N	U	A	M	A	Y	E	E	E
R	R	A	E	T	C	Y	T	T	S	S	M	S
S	N	N	S	R	N	I	S	U	R	S	I	S
T	E	T	A	N	O	S	S	L	O	A	E	U
S	L	M	A	N	I	L	L	E	F	I	E	R



## Le cubix

Trouvez horizontalement cinq mots de six lettres et verticalement six mots de neuf lettres correspondant aux définitions. En dehors des lettres se trouvant aux quatre angles, chaque lettre ne peut être utilisée qu'une seule fois.





HORIZONTALEMENT

① Fumé pour être mangé.  
**SAUMON**

② Il y a des souliers comme ça

③ Se déplace avec un home...

④ Vert dans le jardin.

⑤ Venir d'en haut.

⑥ La première voiture.

HAUT

BAS

VERTICALEMENT

① Remise d'argent

② Parfaitement parfait

③ Femme de chambre

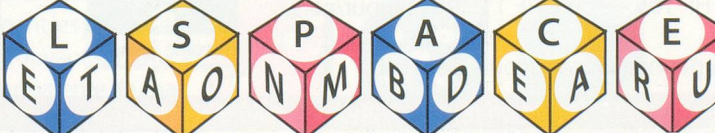
④ Qui est en bon état.


⑤ Arrivée sur Terre.

⑥ Deviner par intuition.

GAUCHE

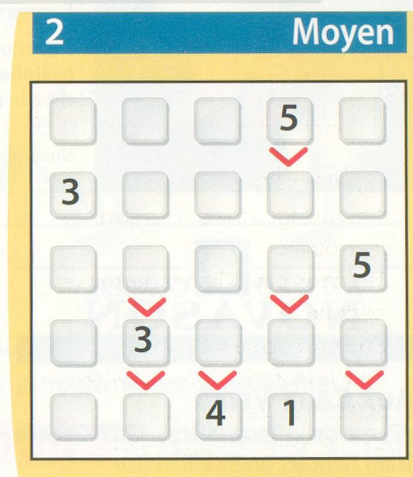
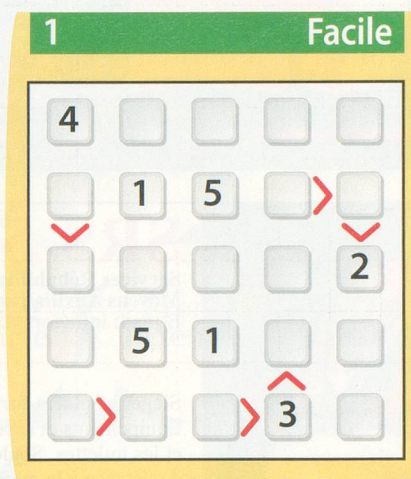
DROITE





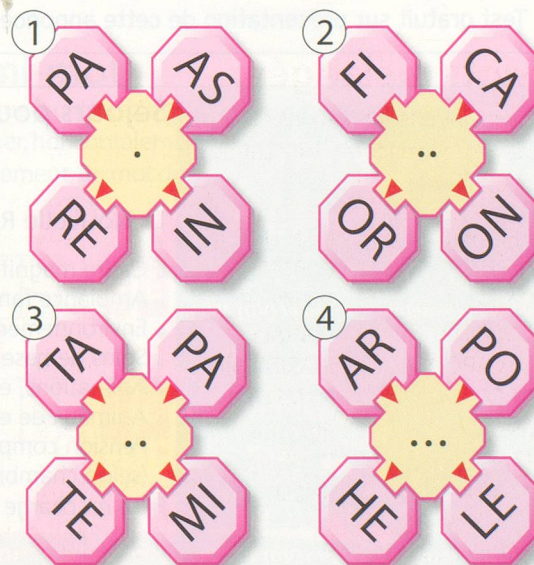
## Le buzz

En partant des chiffres déjà inscrits, remplissez la grille afin que chaque ligne et chaque colonne contienne une seule fois tous les chiffres de 1 à 5. À vous de trouver les chiffres manquants, en vous aidant des signes placés dans la grille :



## Le quatre

Inscrivez au centre de chaque «quatre» un groupe de une, deux ou trois lettres afin de compléter les deux mots qui se lisent en diagonale dans le sens des flèches.





**SALON INTERNATIONAL DU LIVRE ET DE LA PRESSE**  
22.04 > 26.04.09

Grande exposition  
**Giacometti**  
Hôte d'honneur  
**La Turquie**  
6<sup>e</sup> Salon africain  
Salon de l'étudiant

Boris Vian  
Rétrospective Jean Pache  
L'affiche française  
Village manga

LA POSTE  
cHebdo  
unireso  
artpg

www.salondulivre.ch

## Solution des mots croisés de mars 2009

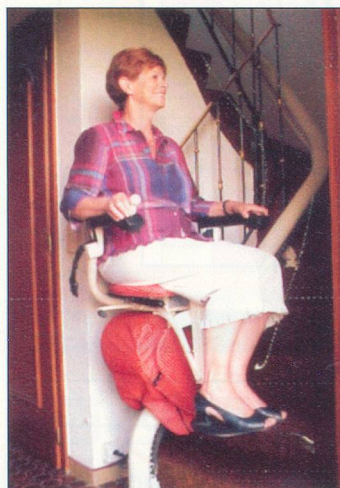
F	O	R	T	D	E	F	R	A	N	C	E
U	N	I	R	A	S	E	R	I	G	E	
R	O	M	A	N	T	I	S	M	E		
I	M	A	M	S		S	T	E	R	E	
E	A		S	E	R	R	A	S		M	G
U	T	E		U	N	A	U		V	I	A
S	O	N	A	R		E	R	S	A	T	Z
E	P	E	E		E	L	A	N	S		O
M	E	E	R	U	T		S	O	I		L
E	E		I	R	A	N		B	E	N	I
N		S	E		I	N	E	R	O	N	
T	O	N	N	A	N	T		R	E	N	E

Mineur

Gagnants des mots croisés de mars 2009

Les personnes suivantes recevront un recueil de mots croisés:

Annelise Daves, Collombey  
Danielle Favre, Yverdon  
Pierre Laurent, Petit-Lancy  
Claude Muller, Lausanne  
Louis Romanens, Saint-Maurice  
Carmen Walther, Bienne



## SRS SA

Services Réhabilitation  
Moyens Auxiliaires  
E-mail: info@srssa.ch

Tél. 021 801 46 61 – Fax 021 801 46 50  
Z.I. Le Trési 6C – CP 64 – CH-1028 Préverengues

**Sièges et plates-formes monte-escaliers**  
Equipements et accessoires pour la salle de bains et les toilettes. Soulève-personnes et accessoires. Assistance à la marche. Fauteuils roulants. Scooters électriques.

**Location et vente de lits médicalisés.**  
**Mobilier et installations pour soins à domicile avec le meilleur rapport qualité/prix**

Succursale à Boudevilliers (NE) – 079 331 36 04



## Handilift S.à.r.l.

Sièges et plates-formes d'escaliers  
Élévateurs verticaux  
E-mail: info@handilift.ch

Pour recevoir une documentation gratuite, veuillez nous retourner cette annonce

Nom

Prénom

Adresse

NPA

Localité

AUDIO CONSEIL  
**NOVASON**  
Pour mieux entendre

Audioprothésistes diplômés Fournisseur agréé AI/AVS/SUVA

## Mieux entendre, c'est mieux vivre

### Aux Eaux-Vives

42, rue de la Terrassière - 1207 Genève - Tél. 022 840 27 40  
Tram 12 et 16, arrêt Villereuse  
Parkings: Villereuse - Eaux-Vives 2000 - Migros

### A Champel

4, av. A. Bertrand - 1206 Genève - Tél. 022 347 47 66

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

Test gratuit sur présentation de cette annonce

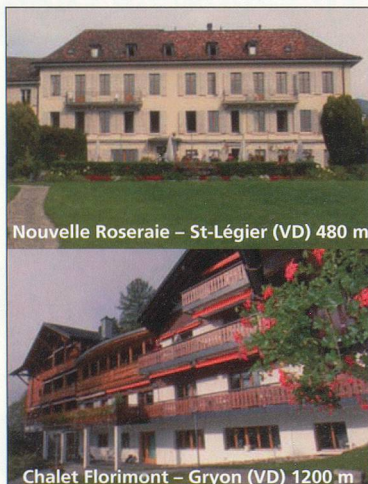
➤ Adaptation toutes marques d'appareils acoustiques, numériques.

➤ Casque infrarouge pour TV, piles et accessoires.

➤ Réparation et fabrication d'appareils et d'embouts en l'heure dans notre laboratoire.

➤ Avertisseurs lumineux sans fil pour le téléphone et la porte d'entrée.

➤ Essai gratuit d'appareil chez vous.



Nouvelle Roseraie – St-Légier (VD) 480 m

Chalet Florimont – Gryon (VD) 1200 m

## Séjours pour les aînés

## VACANCES, REPOS, CONVALESCENCE

La Nouvelle Roseraie et le Chalet Florimont vous accueillent

- Cadre magnifique, au-dessus du Léman ou à la montagne
- Ambiance familiale et chaleureuse, cuisine savoureuse et équilibrée
- Environnement adapté aux personnes à mobilité restreinte
- Soins de base, personnel disponible 24h/24
- Animations, excursions, découvertes... en toute sécurité
- Animaux de compagnie bienvenus
- Pension complète CHF 105.— ou CHF 115.— par jour/pers. (selon chambre)

Prise en charge accompagnée en car depuis Genève.



VILLE DE  
GENÈVE  
SERVICE SOCIAL

Hospice général  
Institution genevoise d'action sociale

Rens. et inscriptions: +41 (0)22 420 42 90 (8h30 – 12h00) [www.maisonsvacances.ch](http://www.maisonsvacances.ch)



## La ronde des mots

La grille ci-dessous comporte dix-huit cases de définitions. Trouvez les mots correspondants et inscrivez chacun d'eux autour de la case de définition qui lui revient. La première lettre de chaque mot est indiquée par le triangle coloré. Chaque mot se lit dans le sens des aiguilles d'une montre. **Exemple:**

R	F	C	B	A	E
Rebelle des années 60	Sans frais de port	Mollusque marin	Propos verbeux	Étoile de mer	Multitude, nuée
Débâcles financières	Divine boisson	En danger	Comme une tarte	Prends le témoin	Qui est facilement cultivable
Point au milieu	Bête et méchante	Manque de vitalité	Petite cloche	Parler dans le micro	Petit enfant
T	G	N	L	M	B

## Millénium

Entre chaque nombre, placez l'un des quatre signes + - x : pour obtenir au bout de chaque ligne un total de 1000.

① 21 ○ 30 ○ 60 ○ 3 ○ 20

② 72 ○ 2 ○ 10 ○ 35 ○ 90

③ 55 ○ 40 ○ 22 ○ 2 ○ 45

## Mots à mot

En regroupant et en mélangeant les lettres des deux mots proposés, composez un troisième mot de neuf lettres.

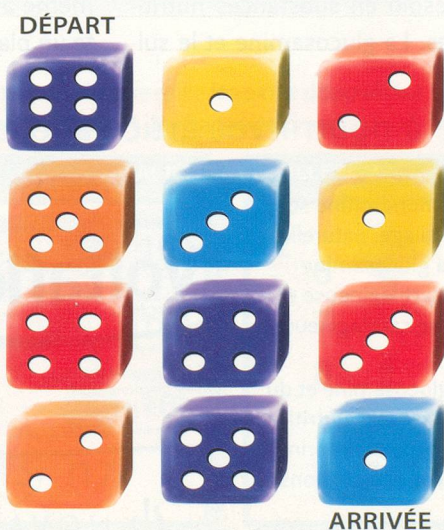
① ROTIN + SEIN = I \_ \_ \_ \_ \_ N

② AMPLE + BURE = R \_ \_ \_ \_ L

③ LOPIN + TETE = \_ T \_ \_ \_ I \_

## Tout compte fait

Sans jamais repasser deux fois au même endroit ni utiliser les diagonales, allez du départ à l'arrivée de façon à trouver un total de 30 en additionnant les points se trouvant sur la face apparente de chaque dé.

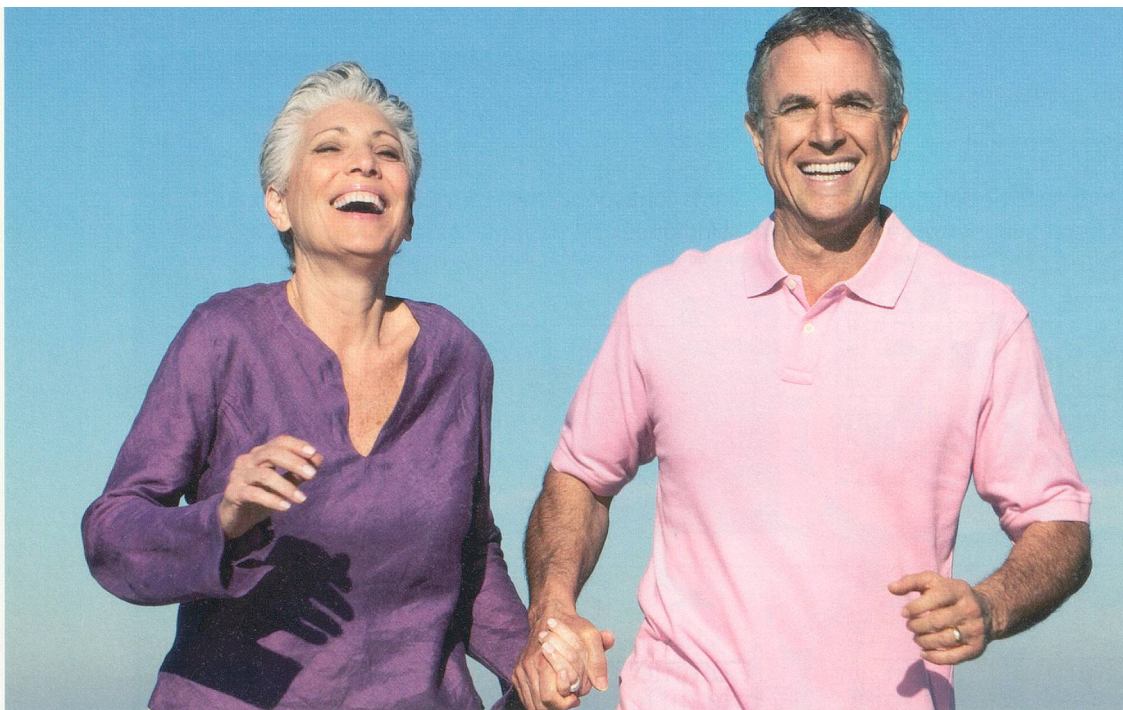


## A demi-mot

Pour chaque jeu, placez trois groupes de trois lettres pour former, horizontalement, trois mots de six lettres, et verticalement, un mot de neuf lettres.

①	②
- - - → SET	- - - → ALE
- - - → ICE	- - - → OIN
- - - → GUE	- - - → TON





## Conseils pour préserver la mobilité articulaire

### Manger sainement

Une alimentation saine et équilibrée couvre presque tous les besoins de votre corps et est essentielle pour vos articulations. Un complément alimentaire à base de glucosamine et de sulfate de chondroïtine vous permet de couvrir un besoin accru dû à l'âge ou à une sollicitation excessive par exemple.

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

Notre corps peut se rouiller comme une machine s'il ne bouge pas suffisamment. Cela ne veut pas dire que vous devez courir un marathon pour rester en forme. À partir d'un certain âge, il est conseillé de pratiquer une activité douce régulièrement plutôt qu'une activité très physique ponctuellement. La natation et la marche nordique ménagent vos articulations et renforcent vos muscles et ligaments. Évitez les sollicitations unilatérales des articulations et veillez à effectuer les bons mouvements, y compris lorsque vous vous baissez ou soulevez des charges.

# La mobilité, c'est la joie de vivre

**Maintenez vos articulations en bonne santé grâce à la glucosamine et au sulfate de chondroïtine – pour plus de plaisir à bouger.**

Un cartilage articulaire en bonne santé est la clé d'une vie active. Porter des caisses de boissons, désherber, randonner en montagne: autant d'activités que nos articulations doivent endurer. Malheureusement, avec l'âge, ceci peut conduire à une sollicitation excessive du cartilage, réduire fortement la mobilité, et donc la joie de vivre. Or, c'est justement à ce moment-là qu'il faudrait profiter activement de la vie.

### Un approvisionnement optimal en substances nutritives

Fine couche recouvrant les os, le cartilage articulaire assure l'absence de frottements pendant les mouvements. Il joue aussi un rôle d'amortisseur en captant les pressions exercées par les mouvements, qu'il répartit uniformément sur les os.

Pour pouvoir affronter les sollicitations quotidiennes, notre cartilage doit toujours être nourri de manière optimale, par des substances nutritives

qui lui sont indispensables: la glucosamine et le sulfate de chondroïtine. La glucosamine est l'un des principaux composants de la masse cartilagineuse. Elle doit être présente en quantité suffisante pour maintenir la fonction articulaire. La glucosamine est aussi un composant du liquide synovial, qui assure la lubrification des articulations.

Le sulfate de chondroïtine est essentiel à la formation et au maintien des structures tissulaires de l'appareil locomoteur

(tissu conjonctif, ligaments et cartilage articulaire). Le sulfate de chondroïtine fixe l'eau dans le cartilage et procure l'élasticité nécessaire au tissu cartilagineux.

### Des articulations élastiques et en bonne santé

Une alimentation équilibrée apporte à nos articulations les substances nutritives essentielles au cartilage. L'âge ou une forte sollicitation des articulations peut accroître le besoin en substances nutritives. La glucosamine et le sul-

fate de chondroïtine en complément alimentaire peuvent contribuer à maintenir la fonction du cartilage et l'élasticité des articulations. Pour que, même avec l'âge, bouger reste un plaisir!

## Voltaflex® Plus+ aide à nourrir vos articulations

- La glucosamine et le sulfate de chondroïtine sont des éléments constitutifs du cartilage, naturellement présents dans le corps. La glucosamine assure le maintien de la masse cartilagineuse et le sulfate de chondroïtine, l'élasticité cartilagineuse.
- Voltaflex® Plus+ contient de la glucosamine et du sulfate de chondroïtine, des substances nutritives essentielles. La prise quotidienne d'un comprimé aide à conserver la mobilité de vos articulations.

**Voltaflex® Plus+ est un complément alimentaire disponible dans les pharmacies et les drogueries.**



**NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA



# Sudoku

En partant des chiffres déjà inscrits, remplissez les grilles de manière que chaque ligne, chaque colonne, et chaque carré de 3 x 3 contienne une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

## GRILLE N° 1

## FACILE

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

## GRILLE N° 2

MOYEN

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

### GRILLE N° 3

## DIFFICILE

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

### GRILLE N° 4

## DIABOLIQUE

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

# Fubuki

Placez dans chaque grille les pions disposés sur la gauche, de façon à obtenir la somme indiquée aux extrémités de chaque ligne et de chaque colonne.

## GRILLE N° 1

FACILE

2	8		9	19
4				16
5				10
6	1		3	
7	13	15	17	

## GRILLE N° 2

MOYENNE

A 3x3 grid puzzle. The grid is connected by lines. The numbers are: 2, 3, 5, 6, 7, 8, 4, 9, 1, 16, 14, 15, 13, 24, 8.

**GRILLE N° 3**

**DIFFICILE**