**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

**Band:** - (2010)

Heft: 9

Inhaltsverzeichnis

#### 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: 20.11.2025** 

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

## Air du temps

### 6 CONFIDENCES Stéphane Lambiel, un fils en or

Le patineur de Saxon veut le titre olympique à Vancouver. Prétentieux? Au contraire, le champion du monde est resté le même depuis ses débuts.

# DOSSIER Les aliments à mettre dans votre assiette

Vive les tomates, les champignons, les carottes et les choux. A force de malbouffe, on avait oublié les vertus de ces produits de base.

# Bien dans son âge

# BIEN DANS SA TÊTE Des angoisses qui nouent

La méthode Rosen débarrasse les tensions musculaires dues aux émotions refoulées. Et elle nous aide à mieux respirer.

#### 31 SANTÉ Mettez vos yeux à la gymnastique!

Lutter contre la presbytie ou la fatigue occulaire en pratiquant le yoga du regard, c'est possible. Des exercices tout simples à pratiquer partout.

### Envie d'évasion

# THÉÂTRE Les poulets passent à table

Un spectacle étonnant et contemporain à découvrir à Neuchâtel. Trois policiers racontent la solitude et le manque d'amour.

# VOYAGE Trésors du sud de l'Italie

Moins connue que d'autres au passé plus prestigieux, la région des Pouilles cache des merveilles comme les *trulli* et un château impérial initiatique.

Couverture: Photo Wollodja Jentsch

### Le cahier futé

- 34 Vos droits
- 35 Votre argent
- 37 Vétérinaire
- 38 Le Jardin de Jacky
- 45 **Pro Senectute**Quel livre réunira les générations?
- 43 **Sexualité** Les caresses agréables



# **Les** rubriques

- 53 Livres
- 55 **Gastronomie** Le palet au chocolat noir
- 60 **Les Jeux** 4 pages de réflexion et d'amusement.
- 66 **Les Annonces**Pratiques, efficaces
  et avantageuses.

# 70 Le Club

174 billets gratuits. Raquette à Ovronnaz. Offres de cadeaux à prix réduits.

74 **Le quatre-heures** En compagnie de Nicole Métral et sa tribu.





