

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 9

Rubrik: Le quatre-heures

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: 09.01.2026

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



Sus aux barres chocolatées!

En Suisse, un enfant sur cinq présente une surcharge pondérale. La question du surpoids m'inquiète d'autant plus qu'elle concerne aussi mon petit-fils. En parler m'est difficile. Mais me faut-il n'aborder ici que des sujets anodins qui ne fâchent personne?

Quand le papa de Damien lui sert une seconde portion de spaghettis, puis lui présente une assiette de dessert, je ne peux m'empêcher de vouloir réfréner la vitesse à laquelle le garçonnet avale tout cela. «Mâche bien, prends ton temps, écoute ton estomac.» Ma fille me foudroie du regard. Du coup, c'est moi qui n'ai plus faim. Les grands-mamans, ça doit se taire et surtout ne pas se mêler d'éducation. Mais aimer, est-ce bourrer les enfants de barres chocolatées et de sucreries, n'est-ce pas aussi savoir parfois dire non? Mes principes sont-ils ringards?

M'efforcer de me taire ne m'empêche pas d'être inquiète. Les rondeurs ne sont pas un cadeau pour un enfant. S'il est vrai qu'il ne faut pas en faire un problème, il faut y être attentif et proposer toutes sortes d'activités physiques ludiques à l'enfant. Ce que j'essaie

de faire quand je suis avec Damien. Nous inventons, son grand-papa et moi, mille jeux à faire en plein air, auxquels Damien participe avec un plaisir évident. Il en redemande à chaque fois qu'on se voit. «Dis, on va patiner Grand-Maman? Tu sais, il y a de nouveau la petite patinoire devant le cinéma au Flon!». «Dis Grand-Papa, on fait la course?» Et Damien de brandir la petite balle de tennis grise et moche qu'il a trouvée au bord du chemin il y a deux ans. C'est son jouet fétiche. Il ne se passe pas une balade sans qu'il l'emporte. Nous avons aussi bricolé une canne de hockey avec deux bouts de bâton, avec laquelle nous jouons aussi bien au jardin que sur la glace. Moi qui déteste la compétition, je me lance dans des courses avec mon petit-fils pour attraper la fameuse petite balle grise. «Un, deux, trois, partez, feu!» Nous voilà fonçant sur le chemin, que ce soit derrière chez nous, au bord du lac ou en balade à la campagne. Les jouets qu'on se bricole avec trois fois rien sont parfois bien plus utilisés que les jeux les plus sophistiqués et les plus coûteux qui finissent souvent délaissés dans le désordre des chambres d'enfants.

SOLUTIONS JEUX DE DÉCEMBRE

Mots croisés

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

Mots mélangés

Le mot à trouver est: PALET

Cubix

Horizontalement:

- ① PERCHE ② ÉRUDIT
③ ANIMER ④ TIMBRE
⑤ RACHAT ⑥ ÉCLAIR

Verticalement:

- ① PARAPLUIE ② ÉVÈNEMENT
③ ARTICULER ④ TRUCULENT
⑤ ROMANCIER ⑥ EXISTENCE

Mots à mot

- ① COMMENTER ② TOLÉRANCE ③ CHALUTIER

Buzz

1. FACILE

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 4 | 5 | 1 | 2 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 1 |

2. MOYEN

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | 1 | 3 | 4 | 2 |
| 3 | 4 | 2 | 5 | 1 |
| 1 | 3 | 5 | 2 | 4 |
| 2 | 5 | 4 | 1 | 3 |
| 4 | 2 | 1 | 3 | 5 |

3. DIFFICILE

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | 2 | 4 | 1 | 3 |
| 3 | 1 | 5 | 2 | 4 |
| 2 | 3 | 1 | 4 | 5 |
| 4 | 5 | 2 | 3 | 1 |
| 1 | 4 | 3 | 5 | 2 |

Ronde des mots

Ligne 1: CRÊPES - BÊCHER - DÉPÊCE - GRIPPÉ - FARCIR - MORDRA

Ligne 2: PÊTREL - HEURTE - ÉTIQUE - PÊTRIT - COMPTE - DYNAMO

Ligne 3: RÉPAND - RETAPE - QUARTÉ - RAMEAU - PANAMA - ASSÉNA

Cases en moins

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| E | M | I | R | | E | S |
| X | | F | A | R | C | E |
| E | N | | V | E | R | T |
| C | E | D | E | | U | T |
| R | U | E | | O | S | E |
| E | F | F | E | T | | R |
| R | | I | T | E | M | S |

Les huit pions

Horizontalement:
AGITER - WAPITI

Verticalement:
AGNEAU - DÉPUTÉ

La solution du concours était: MASURE

Sudoku

1. FACILE

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

2. MOYEN

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

3. DIFFICILE

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

4. DIABOLIQUE

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

Fubuki

1. FACILE

| | | | |
|----|---|----|----|
| 5 | 1 | 8 | 14 |
| 6 | 2 | 7 | 15 |
| 9 | 4 | 3 | 16 |
| 20 | 7 | 18 | |

2. MOYEN

| | | | |
|----|----|----|----|
| 5 | 1 | 4 | 10 |
| 6 | 7 | 8 | 21 |
| 2 | 9 | 3 | 14 |
| 13 | 17 | 15 | |

3. DIFFICILE

| | | | |
|----|----|----|----|
| 8 | 7 | 9 | 24 |
| 2 | 6 | 5 | 13 |
| 4 | 3 | 1 | 8 |
| 14 | 16 | 15 | |

Millénium

- ① $79 - 9 + 50 : 3 \times 25 = 1000$
② $34 : 17 + 70 - 22 \times 20 = 1000$
③ $81 - 43 : 2 \times 49 + 69 = 1000$