

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 10

**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:** 02.05.2026

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



## LE QUATRE-HEURES

par Nicole Métral

# Pitié pour les grands-mamans

**L**a vie des grands-mamans d'aujourd'hui n'est pas toujours de tout repos. Coïncées entre deux générations qui demandent l'une et l'autre présence et attention, elles doivent être disponibles, parfois au pied levé, pour leurs petits-enfants, tout en ne négligeant pas leurs propres parents, souvent très âgés et qui leur font du souci.

Aujourd'hui, avec le vieillissement de la population, nous nous retrouvons être à la fois grand-mère et toujours fille de, avec tout ce que cela implique de loyauté et de culpabilité. «Je n'en fais pas assez pour mes parents, je privilégie trop souvent mes petits-enfants, je ne suis pas une bonne fille, je ne serai jamais celle que ma mère aurait voulu que je sois.» Les sempiternelles ritournelles nous tournent toujours et encore dans la tête.

Pas question non plus de nous plaindre des maux de l'âge qui commen-

cent à se faire sentir ni d'évoquer le vague à l'âme qui nous prend parfois quand nous nous trouvons confrontées à toutes sortes de deuils imperceptibles mais bien réels.

Pour nos parents, nous sommes encore jeunes et donc pétant la forme. Pour nos enfants, nous ne sommes pas encore vraiment suffisamment vieilles pour avoir le droit parfois, de jeter l'éponge.

Mais certains matins, on n'a plus envie d'avancer. Juste envie de se blottir dans un canapé, de regarder le chat se lécher la patte ou la mésange perchée sur l'arbre en face de la fenêtre. Juste envie de dire: «Et moi, et moi dans tout ça!» C'est le moment d'aller dire bonjour à sa meilleure amie, de se frotter à son amitié bienveillante, de partager ces bleus à l'âme qu'on n'ose pas dire tout haut. Qui a dit que les retraités sont toujours en vacances?

## SOLUTIONS JEUX DE JANVIER

### Mots croisés

C	O	Q	U	E	T	E	L	A	L	E	S	E	R
H	I	L	S	R	E	M	E	V	I	T	E		
I	N	M	U	S	A	I	S	I	S	A	R		
C	E	S	A	E	R	I	A	S	I				
H	U	M	O	R	I	S	T	E	I	C	O	N	E
E	R	T	A	S	A	I	M	E	E	S	V		
K	O	D	A	K	O	R	L	Y	R	A	S	E	
E	N	E	S	A	E	L	O	G	E	O	N		
B	E	T	E	V	E	P	I	D	U	T			
A	E	M	P	E	S	E	E	T	E	U	L	E	
B	A	R	M	A	N	S	I	E	P	A	T	E	
	D	R	A	G	U	E	U	R	S	I	L	E	
A	M	E	R	E	N	T	E	P	S	I	O		
P	I	E	C	E	C	E	P	I	S	T	A	S	
I	S	S	U	D	E	S	I	G	N	E	E	S	

### Mots mélangés

Le mot à trouver était: LAGON

### Cubix

#### Horizontalement:

- ① CASINO      ② SHERPA  
③ AVOCAT      ④ ESCROC  
⑤ GENTIL      ⑥ RATURE

#### Verticalement:

- ① SHAMPOING    ② CONFESSER  
③ ACROBATIE    ④ ANTITABAC  
⑤ TOURNESOL    ⑥ OBSCURITÉ

### Mots à mot

- ① MARIAGE ② BOUDOIR ③ COUSSIN

### Buzz

#### 1. FACILE

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

#### 2. MOYEN

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

#### 3. DIFFICILE

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

### Ronde des mots

Ligne 1: BREBIS - WELTER - CRÉOLE - SNOBER - GLAÇON - BANCAL

Ligne 2: BLATTE - TERGAL - ŒUVRE - BARBUE - CRACRA - CROBAR

Ligne 3: TERMES - GLABRE - VERBAL - BEURRE - CRÉPUE - BRAMER.

### Mots en ligne

Horizontalement:  
OPTER - GRAIN - ENTRE.

Verticalement:  
ORGUE - TOAST - RONDE.

Diagonales:  
ORAGE - RUADE.

### Dominos

Ligne 1:  
1 - 4 - 4 - 5 - 6 - 2 - 3.

Ligne 2:  
3 - 6 - 4 - 1 - 3 - 3 - 5.

## La solution du concours était: POUTRE

### Sudoku

#### 1. FACILE

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

#### 2. MOYEN

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

#### 3. DIFFICILE

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

#### 4. DIABOLIQUE

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

### Fubuki

#### 1. FACILE

1	5	3	9
9	6	7	22
2	4	8	14
12	15	18	

#### 2. MOYEN

8	3	9	20
2	7	4	13
1	5	6	12
11	15	19	

#### 3. DIFFICILE

6	9	7	22
5	8	4	17
3	2	1	6
14	19	12	

### Millénium

① 76 - 25 + 9 x 50 : 3 = 1000

② 84 - 44 : 4 + 15 x 40 = 1000

③ 46 : 2 - 12 x 83 + 87 = 1000