

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 21

Rubrik: Pro Senectute

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: 19.02.2026

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



Finalement, c'est en tournant avec sa mère que le réalisateur a pu briser des années de silence et de non-dits.

UN DEVOIR DE MÉMOIRE en images

Parmi les films présentés lors du festival intergénérationnel *Visages*, du 22 au 27 février à Martigny, il y aura *La dernière carte*, un long métrage qui touche aux relations mère-fils. Rencontre avec son réalisateur Sylvain Biegeleisen.

«C'est un cadeau inestimable que m'a fait ma mère en acceptant de participer au tournage de *La dernière carte*. Cela a agi sur moi comme une libération. Une grande partie de mes énergies se perdait à essayer de comprendre, d'analyser, de décortiquer un passé composé de fausses interprétations dues aux silences qui régnaient à la maison», explique le cinéaste belge Sylvain Biegeleisen.

Dans son long métrage – présenté le 25 février à 20h15 lors du 5^e Festival du film «Visages» de

Martigny – on joue carte sur table. Pas de place pour le bluff. Les faux-semblants cèdent leur place aux grandes vérités. Durant trois ans, le réalisateur est allé à la rencontre d'une femme au visage ridé de 87 ans: sa mère. Il brise des dizaines d'années de silence, de tabous.

L'abcès des non-dits se perce au fur et à mesure que le présent les réconcilie. Ils reviennent ensemble sur le traumatisme de l'Holocauste, le remariage avec le père de Sylvain, la maladie de la mère et du fils... Entre colère et

tendresse, culpabilité et humour, frustration et joie, Sylvain Biegeleisen saisit ce qui habite cette vieille dame. «Elle était la cible préférée de ma colère. Il me fallait rentrer dans la cage de la lionne! Et il s'est avéré que cette dernière n'avait nullement l'intention de me dévorer! Alors commença un dialogue passionnant avec des découvertes pas toujours agréables à entendre», précise le réalisateur. «Ma mère a totalement ignoré la caméra, ce qui met à l'aise les spectateurs; ils n'ont rien de

«voyeurs», mais partagent nos émotions intimes.»

Faire son propre cinéma

Oser partager quelque chose qui attend depuis longtemps d'être dit, c'est aussi l'objectif des ateliers de cinéma nommé «Un jour, un film», animés par le même Sylvain Biegeleisen. En six heures (jeudi 24 et vendredi 25, en fonction de la demande), les participants réaliseront un film sur la base d'éléments qui ont une signification pour eux, à l'instar de photos, d'objets, de lettres qui appartiennent à leur passé, qui reviennent à leurs racines. Un point de départ qui doit permettre aux cinéastes amateurs, réunis en petits groupes, de ficeler un scénario commun. La réalisation sera projetée aux participants et à leurs

proches. «Quand le film est projeté sur grand écran, il y a comme une catharsis, une libération, et il en résulte un bien-être», raconte Sylvain Biegeleisen. Une fois de plus, il joue et nous fait jouer cartes sur table.

A l'image du festival «Visages», qui «explore les formes de liens entre des personnes de générations différentes, de cultures distinctes, et questionne nos représentations mutuelles, nos identités, notre sentiment d'appartenance à une même société», dicit son fondateur, Olivier Taramarcas, qui rappelle aussi que plusieurs films sont destinés à un jeune public, dès 12 ans. Car la thématique inter-générationnelle est tout simplement universelle.

Frédéric Rein

Que manger dans sa seconde moitié de vie?

Se sustenter, s'alimenter, faire bombance... Le nombre de locutions proches du mot «manger» montre bien l'importance que tient la nourriture dans notre quotidien. Pourtant, satisfaire correctement ce besoin vital ne va pas de soi. L'offre pléthorique de produits que l'on trouve sur les marchés et dans les supermarchés brouille toujours plus les pistes. Mais certains aliments sont à éviter, et d'autres à privilégier. Alors, comment remplir son panier pour bien se nourrir? C'est à cette question existentielle que l'ouvrage *L'alimentation dans la seconde moitié de vie*, signé Pro Senectute, tente de répondre. Car en vieillissant, le corps a encore besoin d'une alimentation équilibrée, aussi bien riche en vitamines qu'en nutriments variés et en fibres. Et même si les sensations de faim ou de soif se manifestent moins, il ne faudrait pas les négliger, sous peine de voir sa santé en payer les conséquences. Ce livre revient donc sur les besoins de l'organisme à partir d'un certain âge, sur les facteurs que les seniors devraient prendre en compte quant à la composition de leurs repas, sur ces quelques kilos superflus qui ne sont pas forcément de trop... Entre conseils et recettes de cuisine, un médecin consultant en alimentation clinique et une nutritionniste diplômée nous font bénéficier de leur solide expérience en matière... nutritive. De quoi espérer continuer encore longtemps à croquer la vie à pleines dents!

F. R.

Vous pouvez acquérir *L'alimentation dans la seconde moitié de vie* de Pro Senectute pour 18 fr. 50 (frais de port et d'emballage non compris).



BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813
du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h