

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 22  
  
**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:** 18.02.2026

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

## Gagnez deux billets Rento

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

Une fois la grille remplie, vous pouvez former un mot de six lettres (case avec un numéro). Pour gagner un des deux billet Rento, participez à notre concours:

**Par SMS** (1 fr. 50/SMS) : tapez PLUS, après un espace tapez les six lettres de la solution, et envoyez au 959.

**Par carte postale**: envoyez-nous vos coordonnées et la solution à *Générations Plus*. Rubrique jeux, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne. **Délai: 31 mars**

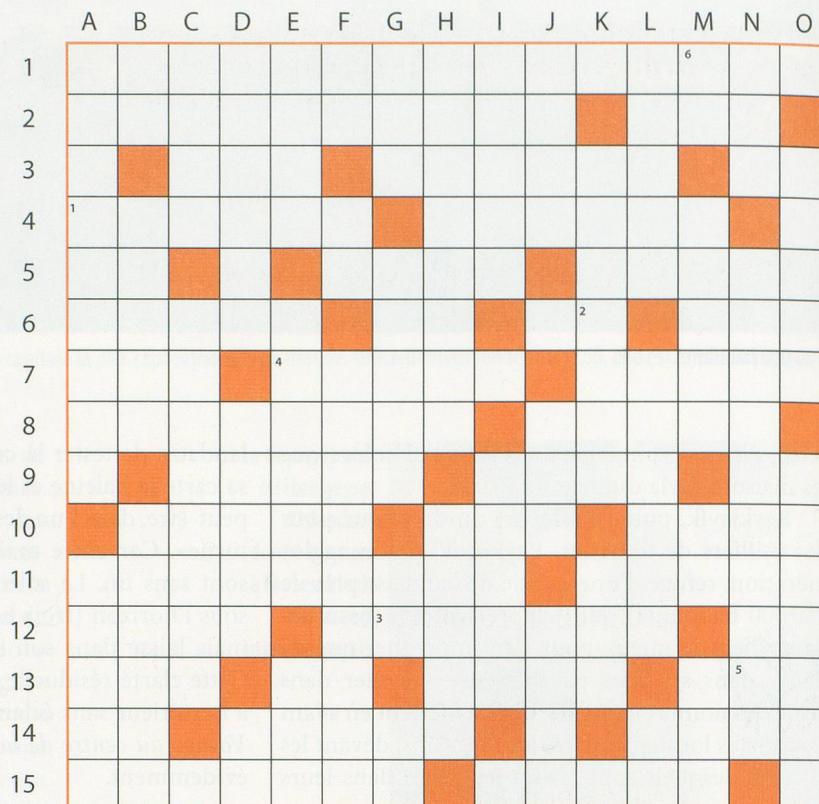
- Qui offre de quoi vibrer.
- Capacité à ne pas se laisser occuper. On y reste quand on est sauf.
- Beau baudet. Il brûle à l'église, en remerciement à un saint. Article.
- Couvrent le rôti. Aller de pis en pis.
- Mesure chinoise. Mineure à l'ouest. Partis en imagination.
- Extraordinaire. Fleuve côtier. Note. Bout de terre.
- Connaît la lumière dès les premières heures de la journée. Plaque de béton. Célébras.
- Exécutée de manière habituelle. Voyage dans un sens.
- Une tradition qui se transmet de bouche à oreille. Mouvement de foule. Possessif.
- Eduqué chez Rousseau. Mesure textile. Qui malmène le goût.
- Tiendrait en l'air un certain temps. Prit la mesure du charme.
- Le plus âgé. Abri de sentinelle. Ne vaut rien au tarot.
- On utilise son cordon pour éviter des débordements. Note. Petit, il n'est pas difficile à apprendre. Fond.
- Exclamation. Cassés par un pédant. Peu souple.
- A donné droit. Des effets lui ont été fournis.

## Mots mélangés

Rayez dans le tableau les mots de la liste. Les lettres restantes forment un mot défini par : **Palmier qui fournit une fibre robuste.**

ABLATION	DISGRÂCE	OURS
ABOLITION	ERRONÉ	REMBOURRER
ALIÉNISTE	EURO	REQUIEM
ARBORETUM	FATMA	REUNION
BALAFRE	HEUREUX	SERIN
BOULIER	INTERPRÉTER	SINGLE
CALEPIN	ISOLOIR	TILBURY
CHEMIN	MACUMBA	WALLABY
CISEAUX	MADRAS	ZOOM
COLT	MIMOSA	

## Mots croisés



- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| A | Avec cette plantation, les Canadiens peuvent se sucrer. Sa vie est sans souci...          | H | Elle est commune pour poisson, port et pêcheur. Etat d'avant la Révolution. |
| B | Venu au monde. De cette façon. Donnerai un siège.   | I | Tranchant. Une mode qui a ses nostalgiques.                                 |
| C | Chef au charme slave. Vieux Turcs.  | J | Existera. Article. Utilise un lit breton.                                   |
| D | Adepte d'une religion indienne. Liquide pollué. Patron.                                   | K | Le chef apprécie ses clous. Bonne dame.                                     |
| E | Audacieuse. Qui a atteint un état de perfection. Habillé.                                 | L | C'est prouvé. De la même origine que Zénon. Sifflé.                         |
| F | Bas de gamme. Possessif. Réactions gênantes.  | M | Négation. Echappe à une chose désagréable. Réfléchi. Connue.                |
| G | Se vide lors d'une discussion houleuse. Dans certaine, des pas se perdent. De l'or. Cube. | N | C'est pareil. Causerait de l'inquiétude.                                    |
|   |   | O | Faciles. Mises à niveau.  |

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

**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 Lieu de déclarations.

**DOUANE**

② Crocodile américain.

③ Acompte pour réserver.

④ Une part à l'armée.

⑤ Bâtiment pour chevaux.

⑥ Billet pour le spectacle.

**VERTICALEMENT**

① Licencier du personnel.

② Un homme de chiffres.

③ Il est là pour seconder.

④ Poisson aux œufs d'or.

⑤ Il collectionne les pièces.

⑥ Surnom familier.

**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. A vous de trouver les chiffres manquants, en vous aidant des signes placés dans la grille :

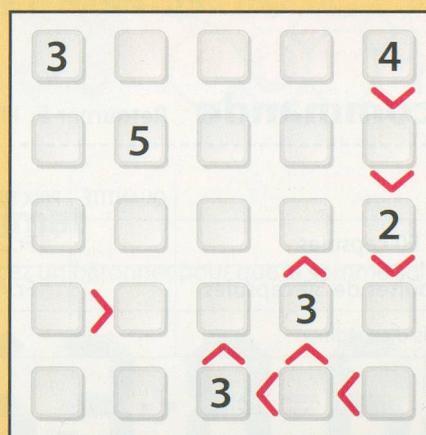
1

**Facile**

2

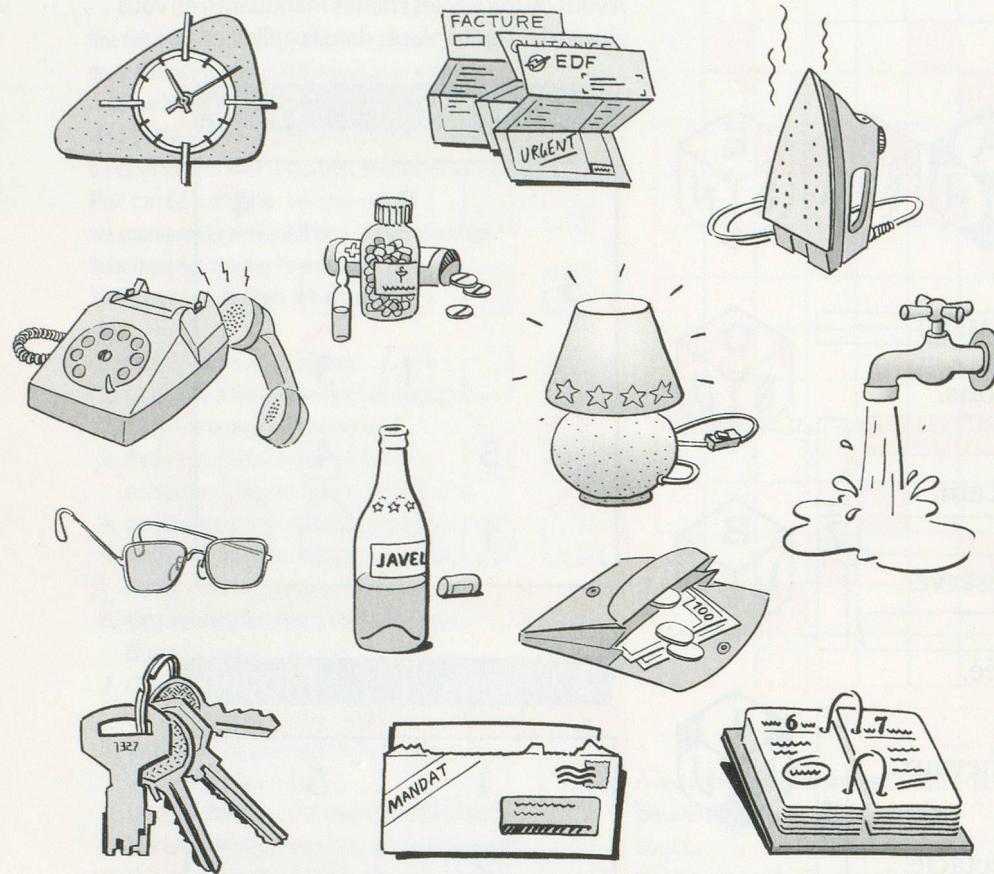
**Moyen**

3

**Difficile**

# Testez votre mémoire !

Observez bien ces objets. Vous disposez de 5 secondes pour regarder ces dessins et cacher la page. De quels objets vous souvenez-vous ?



Une mémoire active doit retenir au minimum 7 objets.

Troubles nerveux, vertiges, bourdonnements d'oreilles, manque d'équilibre?

## HPCM

un subtil équilibre de trois produits naturels réputés:

● **L'huile de pépins de cassis**, dont les acides gras interviennent dans la constitution des cellules du cerveau, est la seule et unique huile végétale qui contient jusqu'à 4 % d'acide stéaridonique et plus de 10 % d'acide alpha-linolénique. C'est tout à fait incidemment que l'on s'est rendu compte de ses prodigieuses vertus. On sait que le cerveau consomme beaucoup d'énergie et que les neurones contiennent plus de 30 % d'acides gras essentiels appartenant à la famille alphalinolénique. Autrement dit, le cerveau consomme énormément d'acides gras.

● **Le magnésium** qui est indispensable à la régulation du système nerveux.

● **La vitamine E**, vitamine anti-oxydante.



### HUILE DE PÉPINS DE CASSIS + MAGNÉSIUM + VITAMINE E

Boîte de 50 capsules Fr. 24.-

Cure 3 boîtes de  
50 capsules = 150 capsules

Fr. 72.- **Fr. 49.-**



PHYTO SANTÉ  
PRODUITS NATURELS

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

## Bon de commande

Retourner à: PhytoSanté • Chemin du Parc de Valency 19 • 1004 Lausanne • 0216260441

DÉSIGNATION	QUANTITÉ	PRIX UNITAIRE	TOTAL
HPCM – Boîte de 50 capsules		Fr. 24.-	
HPCM – Cure: 3 boîtes de 50 capsules		Fr. 49.-	
Participation aux frais d'expédition			Fr. 6.50
<b>TOTAL</b>			

### Mon adresse actuelle

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NP / localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

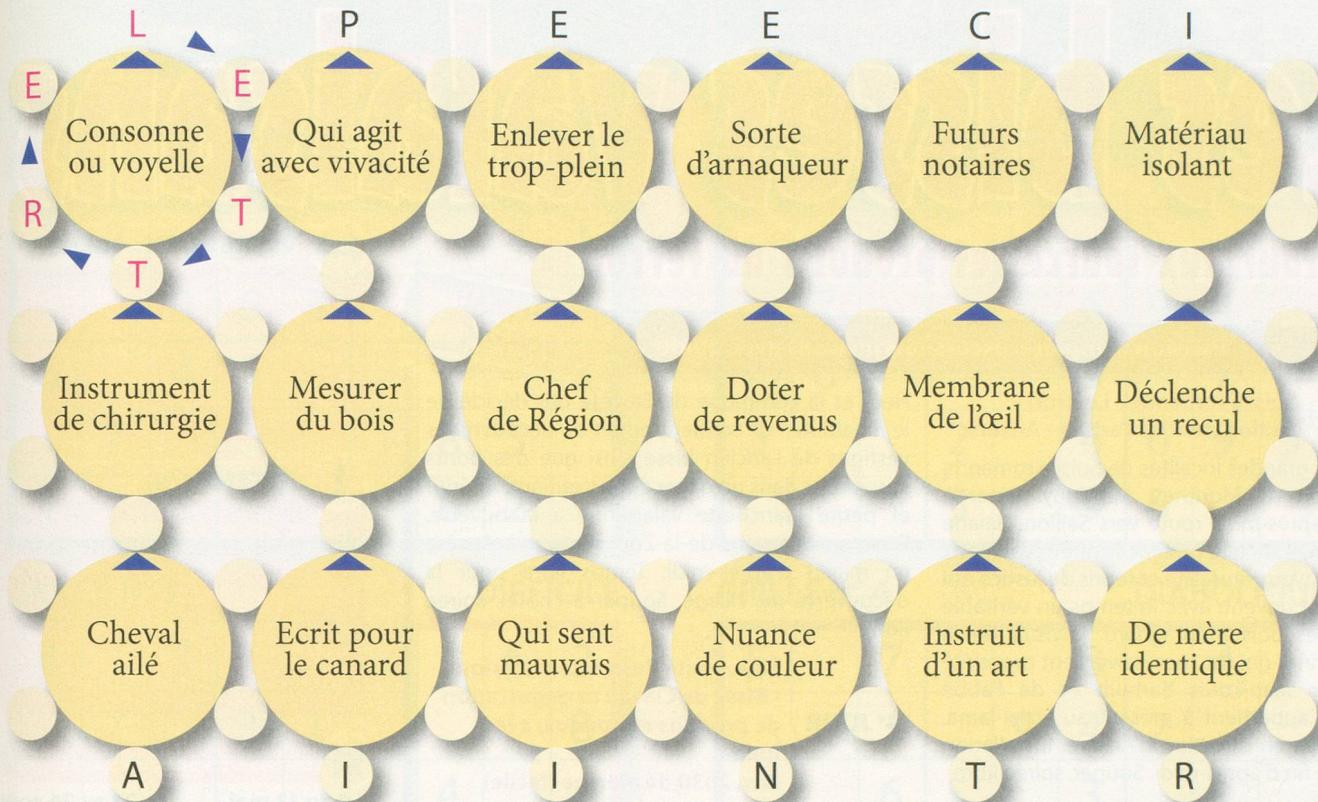
Veuillez me livrer cette commande contre facture, payable dans les 10 jours.

Seuls les renvois des produits non utilisés et fermés hermétiquement seront repris ou échangés.

Je ne désire rien commander, mais souhaite recevoir le catalogue des produits Phytosanté.

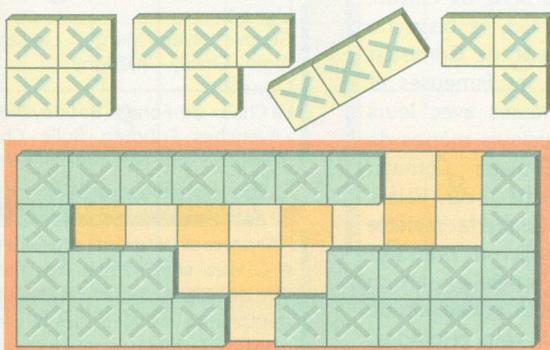
## Ronde des mots

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:**



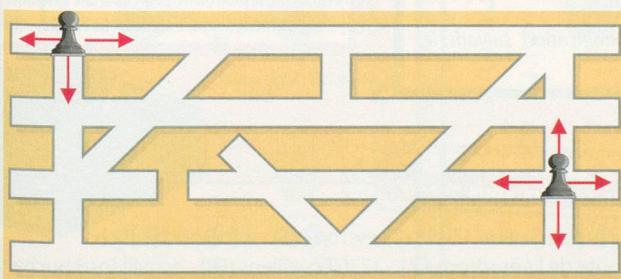
## L'entrepôt

Trouvez le moyen de placer toutes les caisses dans l'entrepôt.



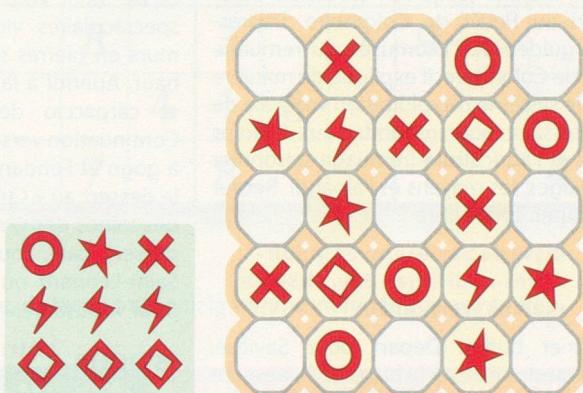
## Les gardes

Placez trois autres gardes pour que tous les chemins du dessin soient surveillés.



## Signes

Placez ces neuf signes dans le jeu de sorte qu'il n'y en ait jamais deux identiques sur une même ligne ou colonne.



## Digimat

Déplacez un bâtonnet pour que la somme soit exacte.

$$88 + 8 = 88$$

5 jours

860.-

par pers. en ch. dble

# Les bisses valaisans

## Retour aux sources et produits du terroir

Pension complète, excursions incluses avec guide

NOUVEAU  
VOYAGE

### 1<sup>er</sup> JOUR Suisse romande - Leytron - Saillon, sentier Farinet - Anzère

Départ des grandes localités de Suisse romande en direction de Monthey, Martigny. Dîner à Leytron. L'après-midi, route vers Saillon. Balade accompagnée sur le sentier de Farinet, ce fameux faux-monnayeur, faussaire et repris de justice qui est pourtant devenu avec le temps un véritable « Robin des Bois montagnard ». Visite de la vigne à Farinet qui fut successivement propriété de l'acteur Jean-Louis Barrault et de l'abbé Pierre. Elle appartient à présent au Dalaï-lama. Continuation en direction d'Anzère. Installation à l'hôtel en fin d'après-midi. Souper, soirée libre.

### Bisse du Tsittoret, avec guide - Crans-Montana - Env. 2h de marche (facile)

Petit déjeuner buffet. Départ pour Crans-Montana, Aminona. Balades sur le bissé du Tsittoret, face aux plus belles montagnes culminant à plus de 4000m d'altitude. Vous y verrez le Weisshorn et le Cervin. Marche jusqu'aux cascades. Dîner montagnard au Relais de Colombire. L'après-midi, visite guidée de l'Ecomusée du remuage au hameau de Colombire. Il explique de manière didactique le système d'exploitation verticale de la terre nécessaire pour répondre aux besoins de l'élevage et l'agriculture (remuage saisonnier entre les villages, les mayens et l'alpage). Retour à l'hôtel. Souper, soirée libre.

### Bisse de Savièse, avec guide - Après-midi libre - Env. 2h30 de marche (vertigineux)

Petit déjeuner buffet. Départ pour Savièse. Magnifique randonnée sur le bissé de Savièse. Le Torrent-Neuf ou Bisse de Savièse a été construit entre 1430 et 1448. Dès 1935, il a été remplacé par un tunnel creusé à travers le Prabé. Le bissé accroché aux parois du Prabé est donc petit à petit tombé dans l'oubli jusqu'en 2005, date à laquelle l'Association pour la sauvegarde du Torrent-

Neuf et la commune de Savièse ont décidé de le réhabiliter. Ce sentier permet de découvrir les vestiges de l'ancien bissé ainsi que des ponts suspendus dans un décor époustouflant. Apéritif et petite planchette valaisanne à la buvette. Dîner aux Mayens-de-la-Zour. Retour à Anzère en milieu d'après-midi. Temps libre pour la découverte du village. Souper à l'hôtel, soirée libre.

### 4<sup>e</sup> JOUR Sion, visite du centre historique - Bisse de Clavau et dégustation de produits régionaux, avec guide

Env. 2h30 de marche (facile)

Petit déjeuner buffet. Départ pour Sion. Visite guidée de la vieille ville. Vous y verrez la cathédrale, l'église Saint Théodule et ses catacombes, la Maison Supersaxo, etc. Puis, départ à pied en direction du bissé de Clavau. Depuis sa construction en 1453, le bissé de Clavau arrose les vignes d'Ayent, de Grimisuat et de Sion. Vous découvrirez les fameuses et spectaculaires vignes en terrasses avec leurs murs en pierres sèches de plusieurs mètres de haut. Apéritif à la guérite de Brûlefer : Cornalin et carpaccio de viande séchée du Valais. Continuation vers le Clos de la Cochetta : raclette à gogo et Fendant du pays. Puis, vous prendrez le dessert au « Cube » : crème brûlée au parfum des reines des prés et pétillant au cacao, vin de dessert, café. Toujours à pied, vous rejoindrez Saint-Léonard où votre autocar vous attendra pour vous ramener à l'hôtel. Souper, soirée libre.

### 5<sup>e</sup> JOUR Vétroz, visite cave - Voyage retour

Petit déjeuner buffet. Départ pour Vétroz. Visite de cave et dégustation de vins. Dîner. Arrivée chez vous en fin d'après-midi.

Programme sous réserve de modification suivant les conditions météo

### VOTRE HÔTEL: EDEN\*\*\*

À Anzère. Toutes les chambres avec salle de bains, W.-C., sèche-cheveux, téléphone, TV satellite. Espace « bien-être » avec sauna et jacuzzi. Salle de jeux, fitness center, salle de billard.

### ATTENTION

#### Participation limitée à 30 personnes

Prévoir un petit sac à dos, une gourde, une paire de bâtons, des lunettes de soleil, un chapeau, un coupe-vent et une pèlerine anti-pluie, des chaussures montantes avec semelles antidérapantes,...

### DATES DES SÉJOURS 2011

9 au 13 mai	22 au 26 août
20 au 24 juin	20 au 24 sept.

### LIEUX DE DÉPART

**Ligne 1**  
Genève - Nyon - Morges - Lausanne - Vevey - Aigle - Chailly - Martigny  
**Ligne 2**  
La Chaux-de-Fonds - Boudevilliers - Neuchâtel - Avenches - Fribourg - Bulle - Châtel-St-Denis

### INCLUS DANS LE PRIX

⌚ Voyage en car tout confort - air conditionné - frigo - W.-C. - vidéo - sièges inclinables - cale-pied - etc. ⌚ Le coup de fendant du patron à l'aller et au retour ⌚ Hôtel Eden\*\*\*, chambre double avec salle de bains, W.-C., etc. ⌚ Pension complète ⌚ Les boissons au repas le 4<sup>e</sup> jour ⌚ Toutes les excursions et visites avec guide ⌚ Boissons gratuites dans le car durant le voyage aller-retour

### NON INCLUS DANS LE PRIX

⌚ Les boissons aux repas (sauf le 4<sup>e</sup> jour) ⌚ Assurance annulation et assistance obligatoire Fr. 33.- (sauf si vous êtes en possession du livret ETI ou d'une assurance similaire) ⌚ Supplément chambre individuelle Fr. 120.- (limitées)

Devises : francs suisses



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 !

**BUCHARD**  
voyages

N°1 en Suisse romande

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

Les conditions générales de BUCHARD Voyages S.A. s'appliquent

3 adresses  
pour mieux vous servir

Tél. 027 306 22 30 - Route de Saillon 13 - 1912 Leytron (VS) - [info@buchard.ch](mailto:info@buchard.ch)Tél. 026 411 08 08 - Route de l'Aérodrome 21 - 1730 Ecuvillens (FR) - [ecuvillens@buchard.ch](mailto:ecuvillens@buchard.ch)Tél. 021 828 38 38 - Route d'Aubonne 26 - 1188 Gimel (VD) - [gimel@buchard.ch](mailto:gimel@buchard.ch)

Demandez nos catalogues  
de voyages et vacances balnéaires 2011  
- plus de 130 destinations !

GARANTIE DE VOYAGE  
Garantie pour l'aller et le retour  
Voyages à forfait la sécurité en plus

**Sudoku**

GRILLE N° 1

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

FACILE

GRILLE N° 2

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

MOYEN

GRILLE N° 3

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

DIFFICILE

GRILLE N° 4

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

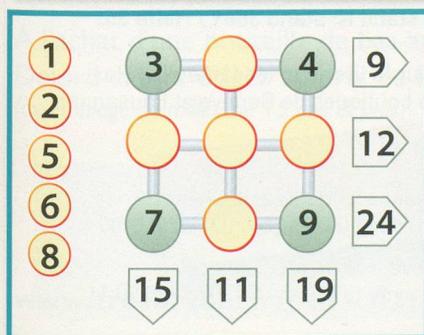
DIABOLIQUE

**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.

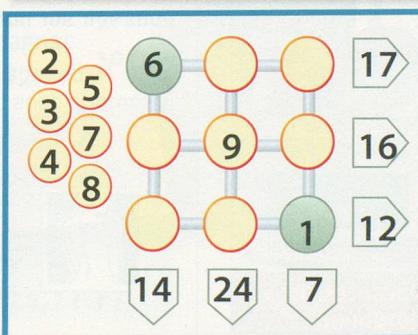
GRILLE N° 1

FACILE



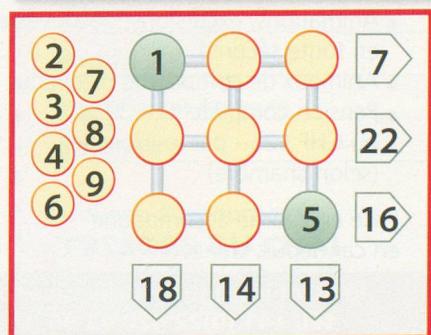
GRILLE N° 2

MOYEN



GRILLE N° 3

DIFFICILE





## LE QUATRE-HEURES

par Nicole Métral

# Ces moments de grâce

**Q**uand Lila, 1 an, me tend les bras pour s'y jeter avec une confiance qui me touche, quand nous tourbillonnons sur une valse imaginaire et que l'air ébouriffe ses petits cheveux fins et la fait rire, cramponnée à mon épaule, je sais ce qu'est la grâce: un de ces moments où l'on se sent en apesanteur, où le ciel et la terre se rejoignent avec une infinie douceur. J'en oublie que j'ai mal aux pieds, que mon épaule me tarabuste, que mes «Trente glorieuses» à moi sont passées.

Quand Damien, son frère de 8 ans, chemine avec moi sur un sentier qui longe le lac entre Préverenges et Morges, qu'il marche sans que ça lui pèse, et qu'il me dit à quel point il apprécie sa maîtresse, m'explique qui est Dark Vador ou me parle de certains de ses camarades qui le tourmentent, quand je lui donne des conseils pour riposter et l'assure qu'il est un petit gars bien, je sais que je vis un autre de ces moments.

Ce n'est que le soir, de retour de notre marche, que je sens la fatigue me tomber dessus. Je comprends enfin dans ma chair ce que ma grand-maman pater-

nelle voulait dire quand elle s'en prenait à ses mains que l'arthrose déformait inexorablement. Elle fulminait un «ce n'est pas drôle de vieillir!» que je ne comprenais pas. Je devais avoir 10 ans. A mes yeux, elle avait toujours été vieille, alors pourquoi ne s'était-elle pas habituée à son état?

Aujourd'hui, aux yeux de Damien, je n'ai pas d'âge, tout comme ma grand-maman n'en avait pas pour moi. La jeune fille que j'étais sur la photo que je lui montre, il ne peut la reconnaître, il ne l'a jamais vue; je serai toujours pour lui sa grand-maman, âgée par définition. Il n'y a que dans les magazines qu'on parle de jeunes «mamies». De mon âge, Damien se fout, puisqu'on s'aime! Et moi aussi, du moment que je me sens encore utile, reliée aux autres et attentive à saisir les moments de bonheur qu'il m'est donné de vivre et de voir. En sortant du film, magnifique, de Mike Leigh, *Another year*, je me suis dit que tous les personnages malheureux du film étaient hélas artisans de leur propre détresse intérieure, incapables de reconnaître ces moments de grâce qu'il leur avait sûrement aussi été donné de vivre.

## SOLUTIONS JEUX DE FÉVRIER

### Mots croisés



### Mots mêlangés

Le mot à trouver est: ROYAL.

### Cubix

#### Horizontalement:

- ① SUCCÈS
- ④ IVOIRE
- ② PARDON
- ⑤ TOUPET
- ③ GLOBAL
- ⑥ ESTRAN

#### Verticalement:

- ① SPAGHETTI
- ④ SÉDUISANT
- ② PRÉVENANT
- ⑤ NORVÉGIEN
- ③ GÉNÉRIQUE
- ⑥ LANGOUSTE

### Buzz

#### 1. FACILE

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

#### 2. MOYEN

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

#### 3. DIFFICILE

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

### Ronde des mots

Ligne 1: VERROU, RÉPARÉ, DÉRAPE, DEXTRE, DETAXÉ, HEURTE.

Ligne 2: REMPLI, ALARME, ASTRAL, TEINTS, AUNAIE, RETENU.

Ligne 3: PELAGE, RESALE, RECASÉ, NÉGOCE, AÉRAGE, EMMURÉ.

### Le jackpot



### La solution du concours était: BÊTISE

### Sudoku

#### 1. FACILE

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

#### 2. MOYEN

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

#### 3. DIFFICILE

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

#### 4. DIABOLIQUE

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

### Logiroute



### Multidés



### Fubuki

#### 1. FACILE

9	7	2	18
6	4	3	13
8	5	1	14
23	16	6	

#### 2. MOYEN

4	3	6	13
5	1	2	8
9	7	8	24
18	11	16	

#### 3. DIFFICILE

6	5	2	13
7	3	8	18
9	4	1	14
22	12	11	