

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 23

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: 19.02.2026

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

Air du temps

6

CONFIDENCES

Madeleine Caboche, plus qu'une voix

Elle ravit les auditeurs de la RSR depuis trente-sept ans. Son secret? Avoir toujours autant de plaisir au micro et veiller à se renouveler en permanence.

12

DOSSIER

Comment garder la ligne

Loin des régimes à la mode, synonymes de frustration et d'une reprise de poids rapide, le seul moyen pour conserver une jolie silhouette fait appel au bon sens.

Bien dans son âge

30

BIEN DANS SA TÊTE

Le tai chi, une méditation active

Au-delà d'une chorégraphie lente, cette méthode douce améliore la santé du corps et de l'esprit.

32

ÉPILATION

L'adieu aux poils

La lampe flash: cette nouvelle technique indolore permet d'éradiquer définitivement les duvets disgracieux.

Envie d'évasion

50

CROISIÈRE DE RÊVE

Légendes celtiques

Un voyage original pour découvrir par la mer les joyaux que sont Dublin, Edimbourg et Belfast, trois cités où flotte un parfum magique.

54

GRAND ÉCRAN

Redford, le cow-boy nostalgique

A 75 ans, l'interprète génial de Jeremiah Johnson et réalisateur inspiré sort *The Conspirator*, un film historique qui va faire un carton.

Le cahier futé

38

Vos droits

39

Votre argent

Pourquoi rédiger un testament

41

Vétérinaire

42

Le jardin de Jacky

44

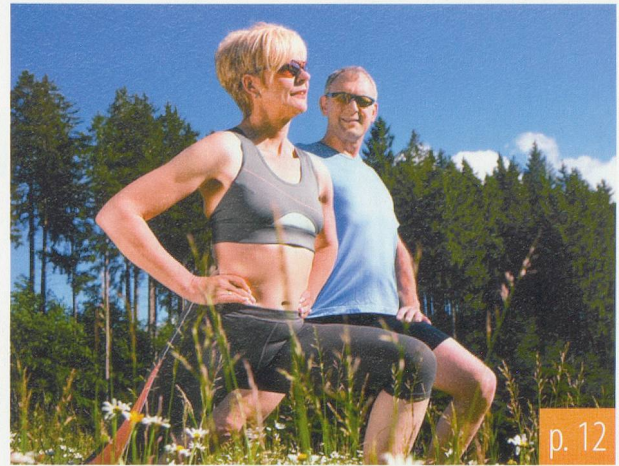
Trucs et astuces

45

Pro Senectute

47

Sexualité



Kzenon

p. 12



Nosta

p. 30



Ian Woolcock

p. 50

Les rubriques

25

Les Raymondises

57

Livres

Christophe Büchi

59

Gastronomie

Infusion de légumes de Bernard Ravet

64

Les Jeux

4 pages de réflexion et d'amusement

70

Les Annonces

Pratiques et efficaces

76

Le Club

208 billets gratuits

82

Le quatre-heures

En compagnie de Nicole Métral et sa tribu

Couverture: Wollodja Jentsch