

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**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**

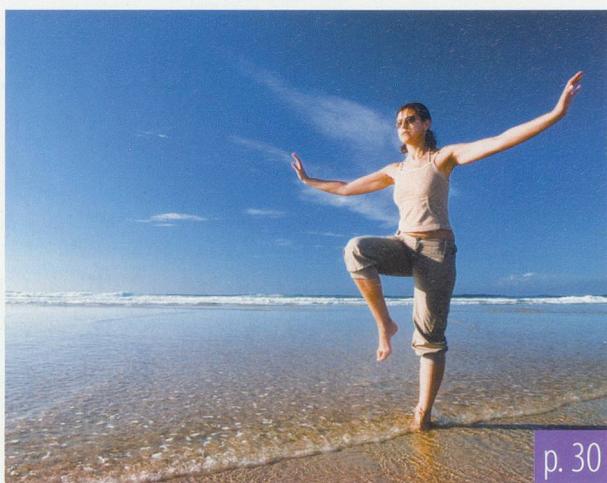
Loin des régimes à la mode, synonymes de frustration et d'une reprise de poids rapide, le seul moyen pour conserver une jolie silhouette fait appel au bon sens.



p. 12

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.



p. 30

32 ÉPILATION**L'adieu aux poils**

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



p. 50

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**

**Les rubriques**

- | | |
|---|---|
| 25 Les Raymondises | 70 Les Annonces |
| 57 Livres
Christophe Büchi | Pratiques et efficaces |
| 59 Gastronomie
Infusion de légumes de Bernard Ravet | 76 Le Club
208 billets gratuits |
| 64 Les Jeux
4 pages de réflexion et d'amusement | 82 Le quatre-heures
En compagnie de Nicole Métral et sa tribu |

Couverture: Wolloja Jentsch