

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

**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:** 10.01.2026

**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,

1. Bien proportionné. Donne pour vraie une information contestable.
  2. Passade. Philosophe britannique du XVIII<sup>e</sup>, fondateur de l'empirisme.
  3. Organisme qui a les pieds sur Terre et la tête dans les étoiles. Isolés. Fort comme un tel natif est proverbial.
  4. Boisson alcoolisée. Un peu de boulot et pas beaucoup de ficelle. Syndicat.
  5. Ouverture dans un mur. Fait surface.
  6. Éventée. Homme de compagnie. Donne refuge au berger abandonné.
  7. Défroisse. Bradype.
  8. C'est une bande de tapisserie. Sardlée. Navires de plaisance.
  9. Entourerais de soins attentifs. Détesté.
  10. Dégringola. Pour le même. Sièges encore utilisés aujourd'hui.
  11. Poème de Marie de France. Donnèrent un petit coup de pouce. Neptunium au laboratoire.
  12. Se dit d'une coupe de cheveux. Ex-coopérative russe en orbite. Précolombien du groupe andin.
  13. Possessif. Coussin très épais servant de siège. Décédées.
  14. Aspirais à garder à la bouche. A perdu de sa vigueur.
  15. Ville japonaise qui prit le nom de Tokyo en 1868. Coureur à poils. Infusion.

## Mots croisés

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

1

2

3

4

5

6

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| A | Sport collectif. Trouve un rang.   | I | Rivière africaine. Début d'épitaphe. Unités roumaines.   |
| B | Maintenu fermement. Il était dressé après condamnation.  | J | Il exploite l'image d'une vedette. Patron.   |
| C | On ne les approche pas sans craindre la piqûre. Entendre comme au temps de Molière. Le cobalt. | K | Croisa ses fils. Son chemin n'est pas pour les marcheurs. Ce chemin-là ne l'est pas plus que le précédent. |
| D | Altération de la voix. Objectif. Offre soumise à des actionnaires.                             | L | Changer de poste. Journaliste, spécialiste des petites nouvelles.  |
| E | Conjonction. Dignité du vice-roi d'Egypte. Ancien accord.                                      | M | Touché. Pour le licencié en lettres. S'échappe sous l'effort. Conseillère obscure.                         |
| F | Bien venus. Pointe de compas. Détourne l'attention.  | N | Il conduit l'influx. Rare vertu.   |
| G | Question de test. Se siffle avant le repas.  | O | Donnais une valeur avant la vente. Contraction.  |
| H | Boîtes qui offrent une protection. L'homme qui prend la tête. Petit docteur.                   |   |  |

## Mots mélangés

Rayez dans le tableau les mots de la liste.

Les lettres restantes forment un mot défini par:

### Vêtement porté en Amérique latine.

ABORDÉ	DÉBLAI	RANCIO
ANANAS	ÉGARÉ	RÉDUIRE
ANNEXER	ENDOLORI	REFUGE
ARABICA	GREC	SANS-ABRI
ARSENAL	HARENG	SATURNE
ASSIÈGE	IRISER	SÉNÉCON
CAFÉIER	LAOTIEN	SURGIR
CAJOLEUR	PLAFOND	VÉNIEL
CONFiance	POSTAL	VIRER
CORDÉE	QUARTET	

E	D	R	O	B	A	E	P	C	A	L	O	R
G	N	E	R	A	H	G	S	A	N	A	N	A
U	O	D	E	C	N	A	I	F	N	O	C	N
F	F	U	O	C	O	R	D	E	E	T	A	C
E	A	I	A	L	B	E	D	I	X	I	J	I
R	L	R	S	A	O	N	N	E	E	E	O	O
C	P	E	S	V	I	R	E	R	R	N	L	C
V	E	N	I	E	L	U	I	R	I	S	E	R
H	A	R	E	O	N	T	E	T	R	A	U	Q
S	U	R	G	I	R	A	C	I	B	A	R	A
N	O	C	E	N	E	S	L	A	T	S	O	P

**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 Prendre le large...

**PARTIR**

2 Légère nuance.

3 Pierre de taille.

4 Qui a perdu son éclat.

5 Sport de court.

6 Variété de chicorée.



**HAUT**



**BAS**

**VERTICAMENT**

1 Préconiser un traitement.

2 Remuant et bruyant.

3 Qui ne changera pas.

4 Il y a peu de temps.

5 Fleur des montagnes.

6 Route construite par l'Etat.

**GAUCHE**



**DROITE**

**Buzz**

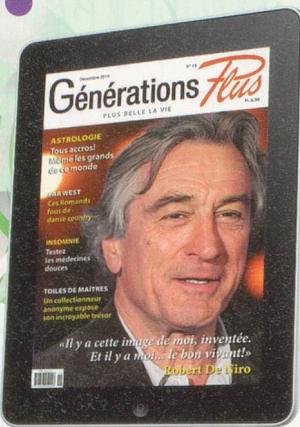
En partant des chiffres déjà inscrits, remplissez la grille afin que chaque ligne et chaque colonne contienne une seule fois tous les chiffres de 1 à 5. À vous de trouver les chiffres manquants, en vous aidant des signes placés dans la grille:

**Facile****Moyen****Difficile**

# Faites-vous plaisir!

## Générations Plus

PLUS BELLE LA VIE



### De nombreux avantages pour les abonnés:

- 11 numéros par an + 1 supplément jeux livrés à domicile
- des centaines d'invitations chaque mois (théâtres, concerts, cinéma, expositions...)
- des rabais sur nos voyages lecteurs
- la version iPad et internet gratuitement

**1 an pour seulement 60 fr.**

Et en cadeau:  
une petite annonce dans **Générations Plus**  
(d'une valeur de 40 francs)



Laissez-vous surprendre à chaque instant de votre existence. Culture, voyages, bien-être, santé, beauté... *Générations Plus* vous apporte tous les mois des articles originaux et de qualité, ancrés dans notre quotidien romand.

**2 ans pour 110 fr.**

Et en cadeau: une petite annonce dans **Générations Plus** et un billet à gratter Rento \*  
(d'une valeur de 8 francs)

### Je m'abonne:

- pendant 1 an au prix de 60 fr. (11 numéros + une petite annonce, d'une valeur de 40 francs)
- pendant 2 ans au prix de 110 fr. (une petite annonce + un billet à gratter Rento d'une valeur de 8 francs\*)

Facture adressée à:

Nom

Prénom

Adresse

NPA / Localité

Tél.

Signature

### J'offre un abonnement à:

Nom

Prénom

Adresse

NPA / Localité

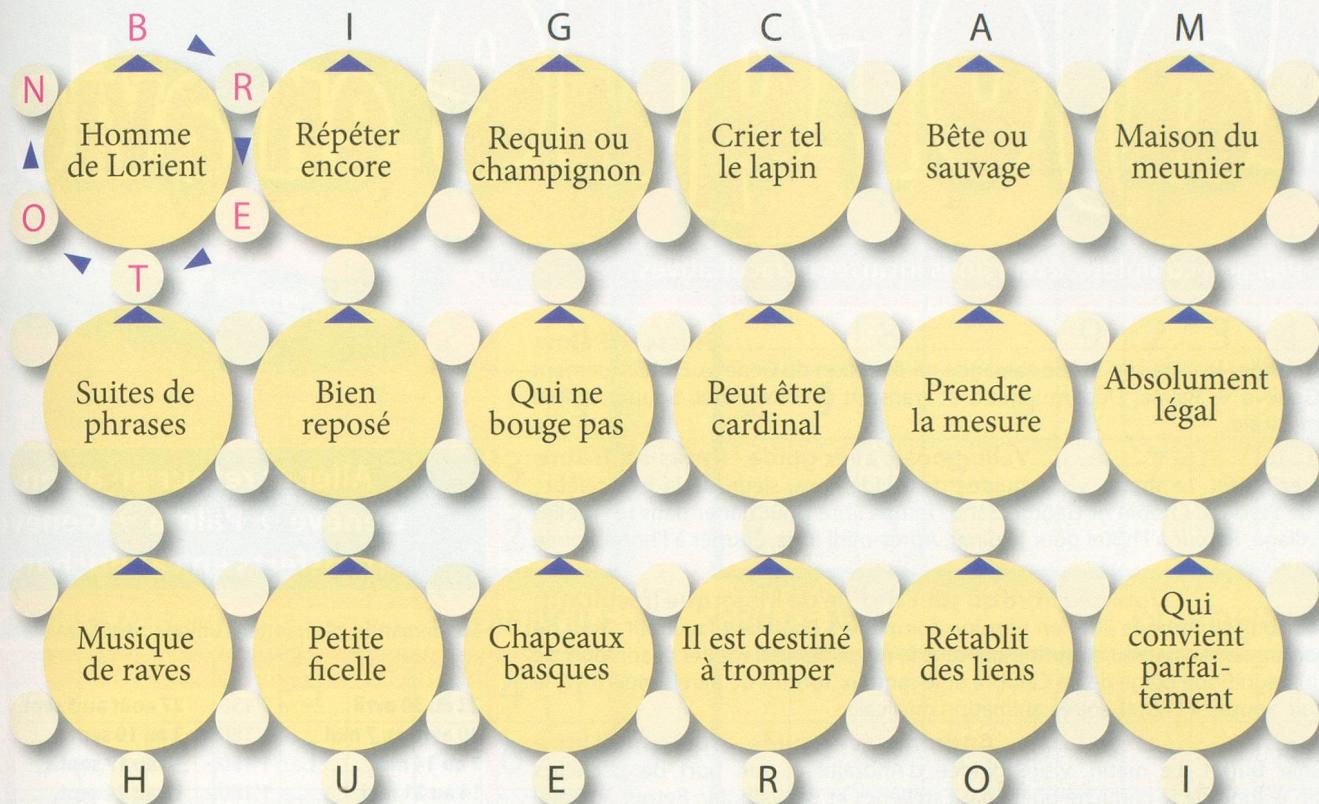
Tél.

Année de naissance

\* Offre valable en Suisse, pour les nouveaux abonnés, jusqu'au 30 avril 2011 et dans la limite des stocks disponibles.

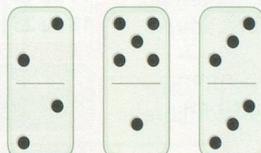
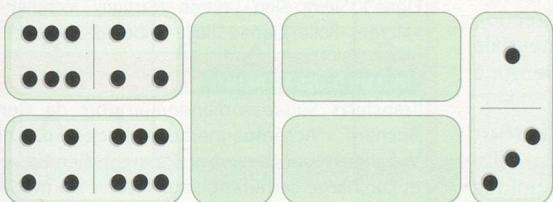
## Ronde des mots

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 :**



## Les dominos

Placez les trois dominos suivants dans le jeu pour que le total des points de chaque ligne horizontale soit égal à vingt.



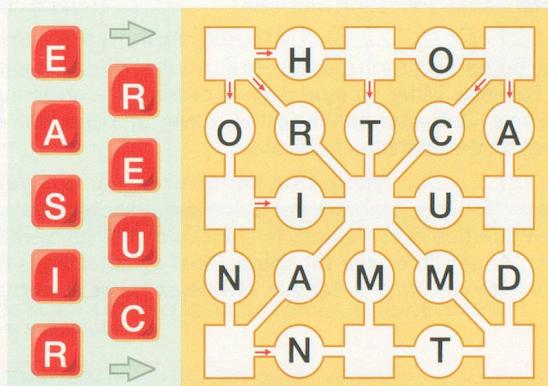
## Fleurs de mots

Dans chaque fleur, placez les lettres des feuilles dans les pétales jaunes pour reconstituer avec les lettres placées quatre mots de six lettres.



## Les mots en ligne

Placez les neuf lettres dans la grille pour former horizontalement, verticalement et en diagonale, huit mots de cinq lettres.



## Le mot découpé

Les huit lettres d'un mot ont été déposées à mesure qu'il était épelé. Reformez ce mot en observant l'ordre des lettres en place.

LATIN  
PARE

8 jours



dès  
Fr. 1'130.-  
par pers. en ch. dble

# Majorque en avion

Pension complète, excursions incluses et facultatives

## 1<sup>er</sup> jour : Suisse → Palma

Départ des grandes localités de Suisse romande en direction de Genève. Embarquement sur le vol Genève → Palma. Débarquement et transfert à votre hôtel. Souper, soirée animation musicale.

## 2<sup>e</sup> jour : Valldemosa, avec guide - Après-midi libre

Petit déjeuner buffet. Le matin, visite guidée de Valldemosa, siège de la très célèbre chartreuse de Frédéric Chopin et George Sand. Temps libre pour flâner dans les ruelles pavées du village. Retour à l'hôtel pour le dîner. Après-midi libre. Souper à l'hôtel, soirée animation musicale.

## 3<sup>e</sup> jour : Journée libre ou tour de l'île de Majorque (facultatif)

Petit déjeuner buffet. Journée libre en pension complète à l'hôtel ou facultatif : tour de l'île de Majorque en car, bateau et petit train, sans le repas de midi : Soller et son port de pêcheurs, la magnifique plage de Sa Calobra et le fameux Torrent de Pareis, puis Inca, le village du cuir. Souper à l'hôtel, soirée animation musicale.

## 4<sup>e</sup> jour : Andraitx, avec guide - Après-midi libre

Petit déjeuner buffet. Le matin, visite guidée d'Andraitx et son port de pêcheurs. Continuation le long de la corniche ouest par Estellencs et Banyalbufar. Retour à l'hôtel pour le dîner. Après-midi libre. Souper à l'hôtel, soirée animation musicale.

## 5<sup>e</sup> jour : Journée libre ou Grottes du Drach (facultatif)

Petit déjeuner buffet. Journée libre en pension complète à l'hôtel ou facultatif : le matin, visite des fameuses Grottes du Drach aux formations calcaires et au grand lac souterrain (le plus grand du monde), le lac Martel. Retour et dîner à l'hôtel. Après-midi libre. Souper, soirée animation musicale.

## 6<sup>e</sup> jour : Marché d'Inca - Après-midi libre

Petit déjeuner buffet. Découverte du marché d'Inca. Dîner à l'hôtel. Après-midi libre. Souper à l'hôtel, soirée animation musicale.

## 7<sup>e</sup> jour : Alcudia, Pollença et Formentor, avec guide

Petit déjeuner buffet. Excursion à la journée au nord de l'île, avec guide. Départ en direction d'Alcudia et Pollença. Dîner typique dans le cadre d'une ancienne maison seigneuriale. Continuation vers Formentor, site majestueux avec un panorama exceptionnel. Retour à l'hôtel. Souper, soirée animation musicale.

## 8<sup>e</sup> jour : Tour panoramique de Palma, avec guide - Vol retour

Petit déjeuner buffet. Tour panoramique guidé de Palma, la capitale de l'île, avec les ruelles de son ancien quartier, la cathédrale, le château de Bellver, véritable forteresse unique au monde, etc. Temps libre pour shopping. Dîner à l'hôtel. Dans l'après-midi, transfert à l'aéroport et vol retour Palma → Genève. Arrivée en Suisse en début de soirée.

Programme sous réserve de modification



**swiss**  
Swiss International Air Lines

## Aller et retour en avion Genève → Palma → Genève Transferts en car Buchard

Sur demande, réservations uniquement des vols aller/retour

### DATES DES SÉJOURS 2011

23 au 30 avril	Fr. 1'130.-	27 août au 3 sept.	Fr. 1'250.-
30 avril au 7 mai	Fr. 1'180.-	3 au 10 sept.	Fr. 1'250.-
7 au 14 mai	Fr. 1'180.-	10 au 17 sept.	Fr. 1'250.-
14 au 21 mai	Fr. 1'180.-	17 au 24 sept.	Fr. 1'220.-
21 au 28 mai	Fr. 1'180.-	24 sept. au 1 <sup>er</sup> oct.	Fr. 1'220.-
28 mai au 4 juin	Fr. 1'220.-	1 <sup>er</sup> au 8 oct.	Fr. 1'180.-
4 juin au 11 juin	Fr. 1'220.-	8 au 15 oct.	Fr. 1'180.-
11 au 18 juin	Fr. 1'220.-	15 au 22 oct.	Fr. 1'180.-
18 au 25 juin	Fr. 1'220.-	22 au 29 oct.	Fr. 1'180.-

### Prix pour les 20 premières inscriptions sur chacune des dates

Dès la 21<sup>e</sup> place, prix sur demande

### LIEUX DE DÉPART

Ligne 1 : Sierre - Sion - Leytron - Martigny - Monthey - Chailly - Lausanne - Morges - Rolle / Ligne 2 : Bulle - Fribourg - Avenches - Payerne - Yverdon

### INCLUS DANS LE PRIX

Transferts Suisse romande/aéroport de Genève a/r en car Buchard » Accompagnement check-in par notre chauffeur » Vol aller-retour Genève → Palma → Genève » Taxes d'aéroport et surcharge carburant, sous réserve de modification de prix » 20 kg de franchise de bagages » Sur place, assistance par une hôtesse Buchard » Excursions en car local, avec guide » Hôtel\*\*\*, chambre double avec salle de bains, W.-C., etc. » Pension complète » Vin aux repas

### NON INCLUS DANS LE PRIX

Assurance annulation et assistance obligatoire Fr. 33.- (sauf si vous êtes en possession du livret ETI ou d'une assurance similaire) » Suppl. ch. indiv. Fr. 160.- (limitées) » Semaine suppl. avril Fr. 450.-, mai et oct. Fr. 520.-, juin et sept. Fr. 550.- » Rabais enfants de 3 à 12 ans, dès 3<sup>e</sup> lit Fr. 280.- » Excursions facultatives (réservation sur place) : Tour de l'île de Majorque (journée) 54 € - Grottes du Drach (demi-journée) 29 €

Devises : euros / Passeport ou carte d'identité valable obligatoire  
Les conditions générales de BUCHARD Voyages S.A. s'appliquent

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 !

**BUCHARD**  
voyages

3 adresses  
pour mieux vous servir

N°1 en Suisse romande

[VS] Route de Saillon 13 - 1912 Leytron  
Tél. 027 306 22 30 - info@buchard.ch

[FR] Rte de l'Aérodrome 21 - 1730 Ecuvillens  
Tél. 026 411 08 08 - ecuvillens@buchard.ch

[VD] Route d'Aubonne 26 - 1188 Gimel  
Tél. 021 828 38 38 - gimel@buchard.ch

Visitez notre site Internet :

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

**Votre hôtel:** Java\*\*\*, situé à 100 m de la plage et à 1 km du centre-ville de Can Pastilla, sur la baie de Palma. Chambres avec salle de bains, W.-C., TV satellite, téléphone, climatisation, coffre-fort (contre paiement), balcon. Service de buffets froid et chaud. Ascenseurs, lobby. Piscines extérieure et intérieure, sauna, salle de sport.

**Vacances balnéaires sur l'île de Majorque  
en avion avec SWISS au départ de Genève  
d'avril à fin octobre**

dès  
Fr. 870.-



**Sudoku**

GRILLE N° 1

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

FACILE

GRILLE N° 2

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

MOYEN

GRILLE N° 3

DIFFICILE

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

GRILLE N° 4

DIABOLIQUE

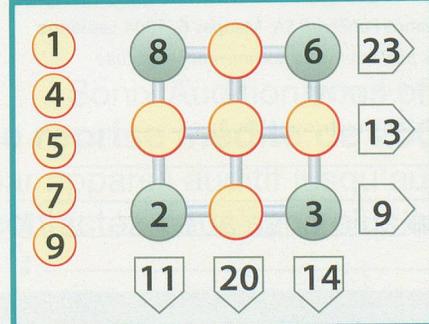
				2		
	2	1	5			6
3		2	8	9		
5			4		1	3
1						5
3	8	6		5		7
			7	1	5	9
1				8	5	2
		3				

**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.

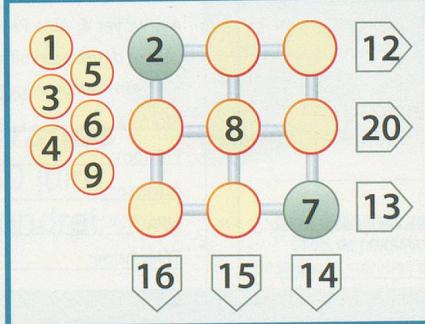
GRILLE N° 1

FACILE



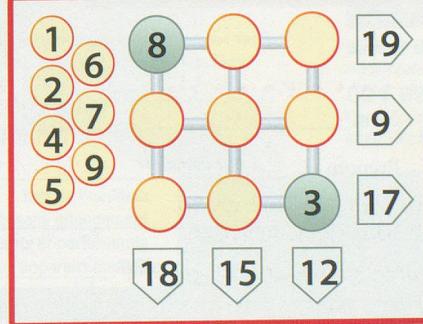
GRILLE N° 2

MOYEN



GRILLE N° 3

DIFFICILE





LE QUATRE-HEURES  
par Nicole Métral

# Celle par qui la détente arrive

**Q**uand je mets de la musique ou un enregistrement de chants de rossignols, Lila, 1 an, s'illumine. On se met à danser, elle bien serrée dans mes bras, comme les danseurs de tango. On tournoie dans le salon, ou alors on va frapper des rythmes avec des bâtonnets sur tout ce qui nous tombe sous la main.

Lila est comme transfigurée par ce qu'elle entend. Je suis convaincue que la musique a des résonances profondes, à tous les âges. Nous faisons de la musicothérapie sans le savoir. C'est du moins ce que je pense depuis que je connais Aline Chollet, musicothérapeute à Mézières. Cette Vaudoise aux yeux rieurs offre dans ses ateliers du bien-être aux personnes âgées, leur permet de retrouver l'estime de soi à un moment de leur vie où leurs forces vives commencent à les lâcher, où tout contribue à leur effacement social.

Le truc d'Aline Chollet, c'est d'allier la musique et les rythmes à une approche corporelle cognitive et comportementale et des massages thérapeutiques. Une patiente de l'Hôpital de Lavaux, emballée par ces séances, m'a parlé d'elle avec un

tel enthousiasme que j'ai voulu rencontrer celle par qui la détente arrive. Rendez-vous fut pris avec la thérapeute qui a participé au projet pilote de musicothérapie en réadaptation, en soins palliatifs et en gériatrie à Cully.

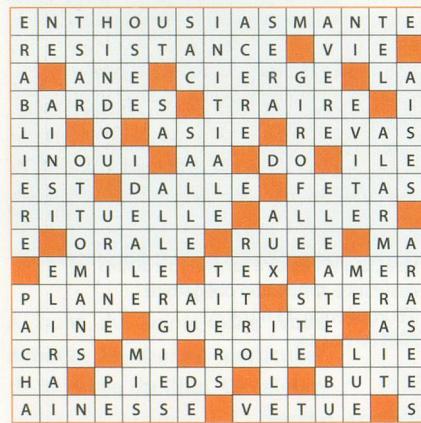
«On travaille sur les rythmes, la respiration, la voix et le toucher, pour aider chacune et chacun à l'apaisement intérieur, pour lui permettre d'être bien avec soi, de faire resurgir des émotions et des souvenirs. Pas besoin de connaissances musicales, les instruments mis à disposition sont faits pour être utilisés à l'instinct. J'ai vu dans ces séances des gens devenir beaux et revalorisés.»

Mais voilà: le projet pilote a eu une fin par manque de budget. Alors Aline Chollet organise à la demande des ateliers pour des particuliers et des institutions. Et même un peu de cette confiance en soi qui manque tant quand on se sent angoissé par la retraite qui vient, la proximité de la mort, la mise à l'écart, mais aussi par la maladie d'un conjoint.

Aline Chollet, musicothérapeute, chemin du Crêt 4, 1083 Mézières.

## SOLUTIONS JEUX DE MARS

### Mots croisés



### Mots mélangés

Le mot à trouver est: RAPHIA

### Cubix

#### Horizontalement:

- ① DOUANE
- ④ RATION
- ② CAÏMAN
- ⑤ ÉCURIE
- ③ ARRHES
- ⑥ TICKET

#### Verticalement:

- ① DÉBAUCHER
- ④ ESTURGEON
- ② COMPTABLE
- ⑤ NUMISMATE
- ③ ASSISTANT
- ⑥ SOBRIQUET

### Buzz

#### 1. FACILE

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

#### 2. MOYEN

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

#### 3. DIFFICILE

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

### Ronde des mots

Ligne 1: LETTRE, PRESTE, ÉCOPER, ESCROC, CLERCS, ISOREL

Ligne 2: TRÉPAN, STÉRER, PRÉFET, RENTER, RÉTINE, REBUTE

Ligne 3: PÉGASE, RÉDIGE, FÉTIDE, TEINTE, INITIÉ, UTÉRIN

### Digimat

$$52 + 8 = 60$$

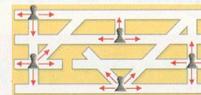
### L'entrepôt



### Signes



### Les gardes



### La solution du concours était: boudin

### Sudoku

#### 1. FACILE

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

#### 2. MOYEN

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

#### 3. DIFFICILE

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

#### 4. DIABOLIQUE

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

### Fubuki

#### 1. FACILE

3	2	4	9
5	1	6	12
7	8	9	24
15	11	19	

#### 2. MOYEN

6	7	4	17
5	9	2	16
3	8	1	12
14	24	7	

#### 3. DIFFICILE

1	4	2	7
9	7	6	22
8	3	5	16
18	14	13	