

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 34

Rubrik: Courrier des lecteurs

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: 17.04.2026

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

Moi, vieux? Jamais Editorial G+ 32

Libérés des contraintes

Sainte-Beuve a dit: «Vieillir est ennuyeux, mais c'est le seul moyen que l'on ait trouvé de vivre longtemps!»

Ce qu'il y a de beau dans l'art de vieillir, c'est de ne pas se sentir vieux. Il faut apprendre à vieillir sans devenir vieux, car la vieillesse ne se guérit pas, elle se prépare avec les souvenirs en grande provision. Pas de mélancolie inutile. La vie est un long voyage avec plusieurs étapes de joies et de tristesses...

L'âge de la retraite nous libère des contraintes d'horaires. Profitons-en pour réaliser des rêves mis de côté. Faisons des activités agréables et faciles que l'on aime. Savoir vivre le présent avec les souvenirs que nous partagerons. Le progrès dans tous les domaines nous fait apprécier davantage cette nouvelle vie. Et les premiers maux, dus à l'âge, seront mieux acceptés.

Gaby Starkenmann, Grand-Lancy (GE)

Dans vieillir, il y a vie...

Vieillir, c'est assister à la disparition de la génération qui vous précède. On n'a plus à se faire de soucis pour ses parents, morts il y a quelques années. Ni pour ses enfants... devenus parents à leur tour.

Maintenant, il s'agit d'assumer son rôle d'ancêtre. Racontant aux petits-enfants comment c'était avant dans ces temps qu'ils n'ont pas connus.

La vie était plus dure. Nous sommes la dernière génération à avoir connu un temps de guerre. Où on vivait dans la peur d'une invasion. Où, en revanche, pour les enfants, ils étaient libres comme l'air parce qu'il n'y avait pas de voitures...

Des regrets? Non. Il s'agit de profiter des plages de loisirs que la vie nous dispense généreusement. Et de ne pas nous faire de soucis pour nous après nous en être fait pour les autres.

Anne Bonhôte-Hirsch, Anières (GE)

Craquant

Ce matin je me suis réveillé, j'ai étiré mes bras,

j'ai plié les genoux, tourné la tête et tout a fait «craaaaacc»...

Alors j'en suis arrivé à la conclusion non pas que j'étais «vieux» mais que j'étais «craquant»!!!

Transmis par Corinne Hofstetter, Lausanne (VD)

Légendez la légende!

Jeannine Vuille, La Sagne (NE), a remporté notre concours Romy Schneider. Bravo à notre gagnante qui reçoit un set de 11 DVD de Romy. Voici ses réponses:

- p. 51: Romy Schneider vue par Jacques Deray en 1968, à l'époque du tournage du film *La piscine*.

- pp. 52-53: Romy Schneider en 1968 avec son fils David, né en 1966 et mort en 1981. Une mort dramatique «Il s'est empalé sur les pointes en métal d'un portail.»

- p. 54. En haut: Romy qui se maquille lors du tournage du film *L'important c'est d'aimer*, en 1974. Pour ce film d'Andrzej Zulawski, elle décroche le César de la meilleure actrice. En bas à gauche: en 1974, dans le film *Les innocents aux mains sales* de Claude Chabrol. En bas à droite: Au milieu des années 70, Romy est au sommet de sa gloire. Elle enchaîne les succès critiques et populaires: *Ludwig*, *Le trio infernal*, *Le mouton enragé*, *le vieux fusil*...

- p. 55. En haut: Romy Schneider et Alain Delon en 1968, lors du tournage du film *La piscine*. En bas à gauche: en 1958, Romy Schneider et son lieutenant des dragons Alain Delon dans le film *Christine*. En bas à droite: en 1968, Romy est accueillie par Alain Delon lors de son arrivée à l'aéroport de Nice.

Apprenez à vaincre la fatigue G+ 33

Marchand de sable

Lart bienfaisant du sommeil a son importance dans notre approche du repos. Le temps qu'on y consacre doit moins être basé sur le nombre d'heures de sommeil que sur les besoins individuels. Quelqu'un a dit qu'il faut six heures pour une femme et sept pour un homme. En admettant que le uns dorment trop, il n'en est pas moins certain que la majorité ne dort pas assez.

Le sommeil doit être pris à des heures régulières et être exempt de troubles et desoucis. Les nuits sans paupières fermées sont dues souvent à un état

de fatigue conséquent ou trop tourmenté dans la journée. Ces changements d'humeur proviennent souvent d'un arrêt brutal du rythme de travail, néfastes avant quelques heures de se préparer à dormir, tout comme la faim le chasse. En principe, les soupers tardifs sont à déconseiller, mais s'il s'avère nécessaire, qu'un ou des aliments très digestifs soient pris. Une bonne conscience assure aussi un bon sommeil que ne goûtent pas celles ou ceux violant les lois de la nature.

Maurice Burnier, Saxon (VS)

Ecrivez-nous à *Généralions Plus*, courrier des lecteurs, Fontenailles 16, 1007 Lausanne ou courrier@generationsplus.ch. Ce mois, pour saluer son envoi original de chaton, Corinne Hofstetter se voit offrir le livre *La santé par les plantes de Suisse romande*. Le mois prochain, un lecteur sera récompensé pour sa prose par un bon de 100 francs chez Payot.