

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 38

**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:** 20.02.2026

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

## Gagnez deux entrées aux Bains d'Ovronnaz

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

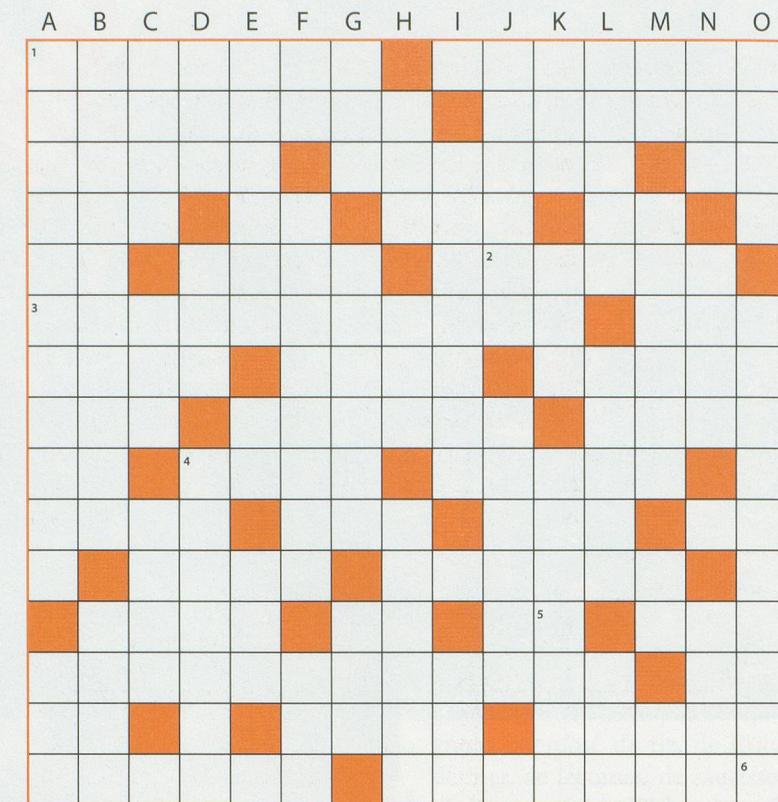
Une fois la grille remplie, vous pouvez former un mot de six lettres (cases avec un numéro). Pour gagner deux entrées au Bains d'Ovronnaz, participez à notre concours:  
**Par SMS** (1 fr./SMS): tapez PLUS, après un espace tapez les six lettres de la solution, et envoyez au 959.  
**Par carte postale:** envoyez-nous vos coordonnées et la solution à *Générations Plus*, rubrique jeux, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne.  
**Par email:** envoyez-nous vos coordonnées et la solution à [concours@generationsplus.ch](mailto:concours@generationsplus.ch)  
**Délai:** 30 septembre 2012

### VERTICAL

- A. A beaucoup tourné lors des bals-musettes. Met des limites à des chaînes.
- B. Homme d'intérieur... Eau-de-vie.
- C. Sélectionnes. Fin de messe. Prince russe.
- D. Activité de pape. Direction. Examen.
- E. Relatifs au peuple d'une mer grecque. Radiations. Éclos.
- F. Négation. Livre qu'on peut voir dans les librairies londoniennes. Peut éviter un dérapage.
- G. Ancien parti gaulliste. Thésaurisé. Grison.
- H. Chevalier qui espionna. Existe. Rendis douillet.
- I. Auxquelles on a rajouté un amendement. Est mécontent.
- J. Étonnât. Fait sortir de l'évanouissement.
- K. A porté préjudice. A donné des informations. Ordonner.
- L. Auteur de *La Divine Comédie*. Plus belle. Moitié de l'humanité.
- M. Dans le vent. Hôtel sans chambres. Devant Benoît XVI. Conjonction.
- N. Cache parfois beaucoup de mots. Pages. Anneau de ferrite.
- O. Fut don de don. Dont la parole est de valeur.

## LES JEUX

### Mots croisés



### HORIZONTAL

- 1. Ainsi, un homme en vaut deux. Tendre la main.
- 2. Type de lampe. Qui ne sent pas la rose.
- 3. Patronne de l'Alsace. Un homme comme César. C'est cela.
- 4. Ville de Serbie. Pour le licencié. Pianiste français né à Béziers. Thulium.
- 5. Lac vers Luchon. Fit une greffe. Ses dents traînent souvent par terre.
- 6. Peuvent affecter des terrains instables. La mémoire du cinéma.
- 7. Eructe. Coupe court. Arrives à faire ton trou.
- 8. Durée de vie. Partie de l'Irlande. Péiode de refroidissement.
- 9. A été apte. On peut le prendre auprès d'un conseiller, sans le suivre pour autant. Sans affection.
- 10. Interjection. Préfixe. Direction de vent. Donne bonne mine.
- 11. Bande organisée. Centrales dans des réseaux d'ordinateurs.
- 12. Vocation. Cours côtier. Note. Sur le calendrier.
- 13. Fleur hivernale. Source d'informations peu fiable.
- 14. Connu. Plaisant à regarder. Championne de tennis américaine.
- 15. Picarde à la belle cathédrale. Distillée.

### Mots mélangés

Rayez dans le tableau les mots de la liste. Les lettres restantes forment un mot défini par : **sac porté sur l'épaule.**

ACÉRÉ	CARAÏBE	PLACENTA
ADEPTE	CELLIER	POLLEN
AGILITÉ	ÉBLOUÍ	RAINETTE
AILE	FICHIER	RÉTORQUER
ANECDOTE	IN-FOLIO	SULFATE
AUNAIE	LITCHI	TAPIR
BANCAL	LOUVETEAU	VILLEUL
BERLINE	LYCÉEN	TORÉER
BILLOT	MALADIF	VIÈLE
CAFÉIER	PANTALON	VOLET

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



## Bien vieillir avec le shiatsu

Le shiatsu en tant qu'accompagnement thérapeutique durant le vieillissement et pour des personnes du troisième et quatrième âge soutient la personne et les mécanismes d'autorégulation de l'organisme, ainsi que sa capacité de guérison et vitalité, et il améliore durablement la qualité de vie. Le processus de vieillissement naturel entraîne une diminution de la flexibilité des muscles, articulations, tendons, ligaments et des tissus conjonctifs. Le tonus général diminue, les tissus dessèchent et la posture se courbe. Les restrictions de mouvement, problèmes d'équilibre et chutes engendrent la peur

et réduisent l'envie d'entreprendre. Les facultés sensorielles, notamment la vue et l'ouïe, diminuent et l'environnement social est perçu différemment. En même temps, la capacité de s'ouvrir et de s'adapter aux pensées et idées nouvelles diminue. Cependant, les facultés psychiques et spirituelles peuvent s'approfondir durant le troisième âge si les personnes peuvent accepter et intégrer ce processus de vieillissement.

Le shiatsu avec ses techniques de mobilisation subtiles permet d'entraîner la mobilité physique et mentale. Il aide à rester réceptif aux relations, aux émotions et

aux perceptions sensorielles et il renforce les ressources de la personne et sa capacité de gérer ses problèmes de santé et maladies. En plus, le shiatsu peut réduire les effets secondaires et la dépendance aux médicaments, voir éviter parfois des interventions médicales.

Le toucher, un aspect important lors du travail avec les personnes âgées, est un aspect principal du traitement de shiatsu. A travers le toucher, avec une perception présente et profonde, la personne peut se sentir entière, intégrer les changements et développer une vision différente par rapport à ses déficits, douleurs et souffrances.



### Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifiés?

Vous trouverez d'autres informations sur le shiatsu ainsi que la liste des membres de l'association professionnelle sur le site [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch) ou à l'adresse suivante: **Association Suisse de Shiatsu**, Case postale 350, 5430 Wettingen, Tél 056 427 15 73.

Les thérapeutes admis dans l'association professionnelle doivent répondre à des critères très stricts en matière de formation continue et de gestion de leur cabinet. Quand il en va de votre santé et de votre qualité de vie, n'hésitez pas à choisir la qualité professionnelle.

## AUDISON - Retrouvez l'assurance de bien entendre

**1800  
Vevey**  
Av. Paul-Cérésole 5  
**T 021 922 15 22**

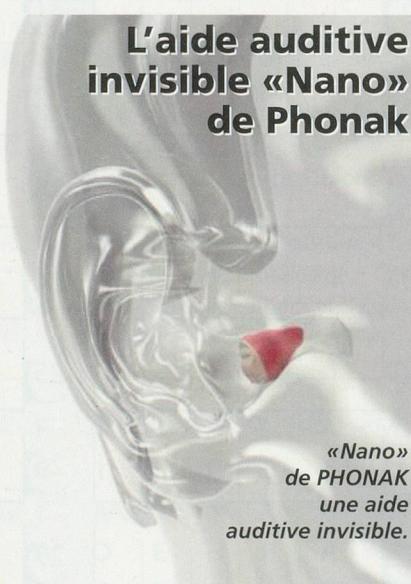
**1860  
Aigle**  
Place du Marché 3  
**T 024 466 68 13**

**1870  
Monthey**  
Av. de la Gare 15  
**T 024 471 45 90**



Agata Wojdasiewicz et Patricia Theurillat Chabrowski,  
audioprothésistes, brevet fédéral.

### L'aide auditive invisible «Nano» de Phonak



«Nano»  
de PHONAK  
une aide  
auditive invisible.

**Bon** de réduction jusqu'à:  
**300.- CHF**

**AUDISON**  
sarl  
acoustique médicale



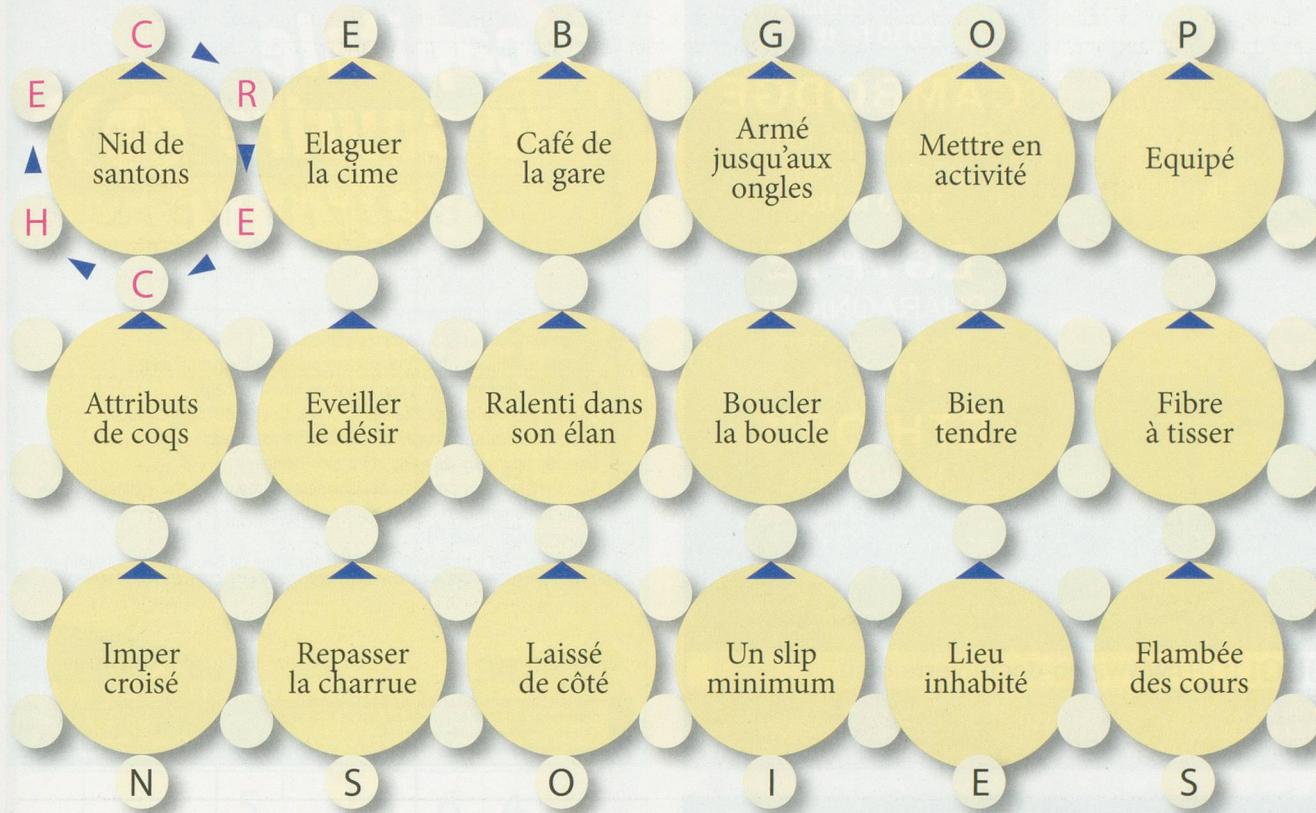
A valoir selon  
l'appareillage auditif

**Si petite, performante  
et confortable...  
Portez-là et oubliez-la!**

**PHONAK** life is on

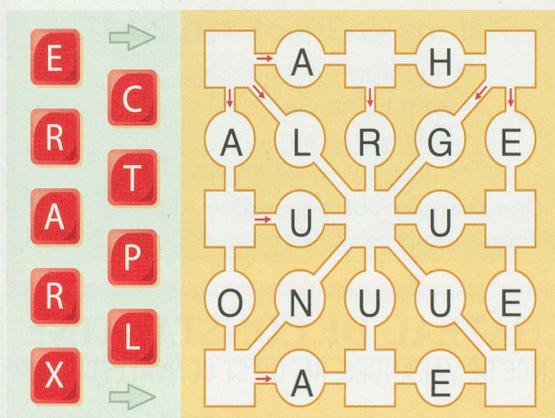
## Ronde des mots

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 mots en ligne

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



## Critérium

Trouvez le trajet de chaque coureur jusqu'à son arrivée. Attention, une case ne peut servir qu'une seule fois.



### MARCHÉ MONASTIQUE

# Saint-Maurice

VALAIS · SUISSE

**21 & 22 septembre 2012**

**23 communautés religieuses suisses et étrangères**

Infos sur [www.marchemonastique.ch](http://www.marchemonastique.ch)  
ou Saint-Maurice Tourisme 024 485 40 40

**SAINT-MAURICE D'AGAUNE**

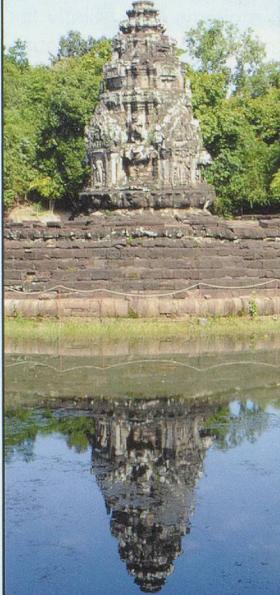
**NOBLE BOURGEOISIE DE SAINT-MAURICE**

**AVEC LE SOUTIEN DE LA COMMUNE DE SAINT-MAURICE**



## Nos coups de coeurs

petits groupes francophones guidés au départ de Genève



### PORTUGAL

17 - 26 octobre

3'030 fr. ttc\*

### CAMBODGE

D'hier à aujourd'hui

27 oct. - 10 nov.

3'570 fr. ttc\*

### ÉGYPTE

#### PHARAONIQUE

9 - 18 novembre

3'410 fr. ttc\*

### ÉTHIOPIE

#### MILLÉNAIRE

3 - 18 novembre

18 novembre - 3 décembre

5'260 fr. ttc\*

\*Vol, taxes, ch. double, pension selon  
prog., car ou véhicule 4x4, entrées, guide

[www.geo-decouverte.com](http://www.geo-decouverte.com)

Rue du Cendrier 12-14  
1211 GENEVE 1  
Tél.: +41 22 716 30 00

Av. de la Gare 6  
1003 LAUSANNE  
Tél.: +41 21 321 47 37

# CLASSIC

- Moteur électronique, jusqu'à 30km/h
- Jouable sans permis de conduire
- En route en toute sécurité



### CLASSIC

Envoyez nous votre documentation gratuite, sans engagement:

Nom / prénom:

Rue:

Code postale / ville:

Téléphone:

Bernard Bussard  
Les Courtes-Poses 17  
Case Postale 3  
CH-1609 St. Martin  
Tél. 079 824 49 80  
[www.kyburz-classic.ch](http://www.kyburz-classic.ch)



- Clinique « Best of Budapest » depuis 3 ans
- Traitements chirurgico-dentaires complexes
- Plan de traitement (devis) gratuit sur radiographie panoramique
- Médecins-dentistes ayant des diplômes internationaux
- Plus de 20 000 implants dentaires posés au sein de notre clinique
- Équipe médicale et chargés de clientèle francophones
- Garantie pour tous les soins chirurgico-dentaires
- Transferts gratuits pour vos déplacements aéroport – hôtel – clinique
- Laboratoire dentaire et techniciens sur place
- Hébergement : hôtels 4\*
- Vols « low cost » directs de Genève (EasyJet) et de Berne (SkyWork Airlines)

Adresse: Margit krt. 67, I./2., H-1024 Budapest  
Téléphone: (00 36) 1 422 08 08 ou (00 33) 1 79 97 38 13  
E-mail.: [info@implantcenter.fr](mailto:info@implantcenter.fr)  
[www.implantcenter.fr](http://www.implantcenter.fr)

**iM PLANT CENTER**  
Clinique de Stomatologie  
et de Dentisterie



**ALPINIT MODE GmbH**  
Alpinitstrasse 5B  
5614 Sarmenstorf  
Mail: [mode@alpinit.ch](mailto:mode@alpinit.ch)  
[www.mode.alpinit.ch](http://www.mode.alpinit.ch)

### Pantalons en Tricot – ALPINIT

disponible en 3 qualités

- Pure Laine vierge
- Polyester/Laine
- Polyester/Viscose/Soie

Commandez votre pantalon ALPINIT  
tout simplement par téléphone 056 667 24 94

### LE CHÂTEAU DE CONSTANTINE

RÉSIDENCE DE VACANCES, REPOS ET CONVALESCENCE

Courts et longs séjours.

Pension complète  
**de Fr. 115.- à 140.-**

Chambres confortables,  
grand parc ombragé,  
Animations



Région Avenches, 1587 Constantine, Vully VD  
**Tél. 026 677 13 18** – [www.chateaudconstantine.com](http://www.chateaudconstantine.com)

**Sudoku**

GRILLE N° 1

FACILE

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

GRILLE N° 2

MOYEN

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

GRILLE N° 3

DIFFICILE

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

GRILLE N° 4

DIABOLIQUE

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

PUB

**Le petit ami**   
**des animaux**

Découvrez un animal chaque mois avec  
**LE JOURNAL DE TOUTE LA FAMILLE**



Faites-vous plaisir  
**Abonnez-vous!**  
Faites plaisir à un enfant  
**Abonnez-le!**

Le Petit Ami des Animaux  
ne coûte que CHF 25.–  
par année (10 numéros)

Pour tout renseignement:  
Le Petit Ami des Animaux  
Case postale 57  
2003 Neuchâtel  
Tél: 032 731 33 14  
E-mail: [info@paa.ch](mailto:info@paa.ch)  
[www.paa.ch](http://www.paa.ch)

**BON POUR UN NUMÉRO GRATUIT**