

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

**Rubrik:** Les balades de Félix : remède contre le spleen

#### **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>**



LES BALADES DE FÉLIX  
par Nicole Métral

## Remède contre le spleen

**Q**uand, à la maison, le ton monte, que le climat est à la dispute, je connais une solution efficace pour calmer le jeu et éviter la scène de ménage ravageuse. Je prends le large avec Félix qui a toujours envie d'aller se balader, à moins que ce ne soit mon conjoint qui décide de sortir avec notre compagnon à quatre pattes.

Cette tactique de diversion est très efficace pour éviter d'envenimer la situation par des propos lancés sous le coup de la colère. Faute de combattants, la querelle tombe à plat. La promenade avec le chien permet à chacun de s'apaiser. Très content de l'aubaine, la truffe au vent, Félix hume toutes sortes d'odeurs affolantes: celle d'un hérisson qui a traversé le sentier aux aurores, d'un écureuil téméraire qui s'arrête au milieu de la route, d'un chat tapi sous un buisson ou celle d'un merle affairé à picorer un ver. Il n'y a rien de mieux qu'un chien pour prendre du recul. De plus, avec lui, on ne se sent jamais seul quand le moral ca-

pote. Il n'y a pas meilleur remède contre le spleen que son regard attentif et tendre, sa truffe humide qui quémande une caresse, son pelage chaud et doux sous la main, sa présence attentive.

Bien sûr, un chien entraîne des contraintes. Mais l'attention et les soins qu'on lui porte rythment les journées et donnent le sentiment d'être utile. Son affection fait vite oublier les trous qu'il a creusés au jardin, le livre oublié sur la table du salon dont il a grignoté les coins, la pantoufle qu'il a déchiquetée et les promenades obligées sous la pluie. Le soir, quand Félix le chien va se coucher dans sa corbeille, il guette le moment où je viens le caresser. Je m'assieds par terre, tout près de lui, pour lui faire des câlins. C'est un rituel que nous ne voudrions manquer ni l'un ni l'autre: je masse ses longues pattes, je le gratte derrière les oreilles, je caresse son encolure et masse lentement son échine. Il ferme progressivement les yeux. Une paix bienfaisante nous envahit.

PUB

## Nouveau

**APPLIQUER TOUTES LES 12 HEURES POUR ATTÉNUER LES DOULEURS LIÉES À L'ARTHROSE.**

A woman with blonde hair, wearing a red top and blue jeans, is sitting on a green lawn in a garden. She is holding a bouquet of white flowers. To her right is a tube of Voltaren Dolo forte Emulgel. The tube is white with blue and orange accents. It features the product name 'Voltaren Dolo forte Emulgel' and a circular logo with a stylized figure. Below the tube is a large blue circle containing the number '12'.

Articulations qui craquent, doigts douloureux et raides – c'est ainsi qu'un phénomène d'usure croissante du cartilage (arthrose) peut se faire sentir. A partir de 40 ans, malheureusement, presque tout le monde souffre d'une usure du cartilage – souvent sans la reconnaître en tant que telle.

Depuis mai 2012, Voltaren Dolo forte Emulgel est désormais disponible sans ordonnance en cas de douleurs arthrosiques et articulaires aiguës. Voltaren Dolo forte Emulgel n'est à administrer que toutes les 12 heures et a un effet analgésique et anti-inflammatoire. Ainsi, les mouvements quotidiens peuvent redevenir plus supportables.

Voltaren Dolo forte Emulgel soutient l'engagement contre l'arthrose de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Plus d'informations sous [www.voltaren-dolo.ch](http://www.voltaren-dolo.ch)

**Voltaren Dolo<sup>®</sup>  
forte Emulgel<sup>®</sup>**

MOINS DE DOULEUR, PLUS DE PLAISIR À BOU

Novartis Consumer Health Suisse SA

Veuillez lire la notice d'emballage