

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 46

## 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:** 13.02.2026

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

**Air du temps****10 CONFIDENCES**

Elle écrit, elle dirige un théâtre. Epouse, mère comblée et femme jusqu'au bout des ongles, la pétillante Yasmine Char nous dévoile les secrets de son bonheur.



p. 10

**16 DOSSIER**

Le sport, c'est la santé... à condition de bien choisir son activité physique. Sinon, gare aux blessures et autres désillusions.



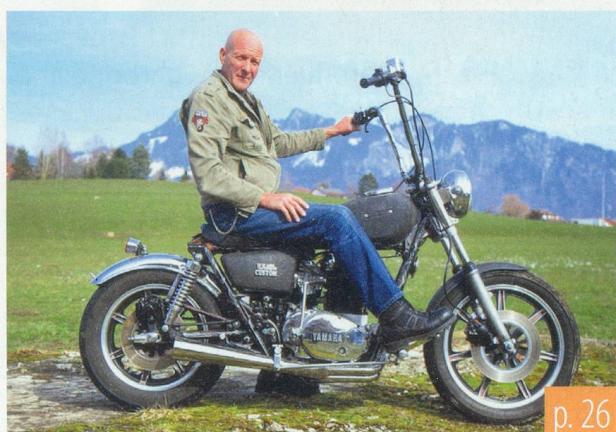
p. 16

**21 SOCIÉTÉ**

Tous réunis autour d'une grande table. Le repas familial du dimanche est à nouveau tendance.

**24 TÉMOIGNAGE**

La maladie de Galina a bouleversé sa petite-fille Anastasia. Pour lui dire son amour et son soutien, l'adolescente lui a écrit un poème.



p. 26

**26 PASSION**

Les belles bécanes sont la passion du Bullois Rodolphe Vallélian et de sa compagne Marie-Noëlle Pasquier.

**28 BAL DE PRINTEMPS**

Entrez dans la danse avec Cité Seniors à Genève. Un rendez-vous incontournable, plein de joie et de rythmes, avec un véritable orchestre pour mener le bal.



p. 32

**Bien dans son âge****32 BIEN DANS SON CORPS**

On y revient toujours. Les bons remèdes de grand-mère pour soigner les petits maux du quotidien, quoi de mieux?

**34 MÉDECINE DE DEMAIN**

Le médecin du futur est déjà chez vous. Les smartphones peuvent et pourront être couplés avec de multiples dispositifs qui scruteront votre organisme.

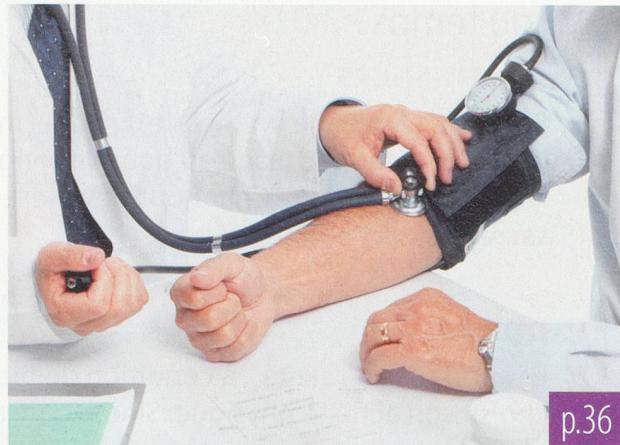


# SOMMAIRE

## Bien dans son âge

### 36 SANTÉ

L'hypertension se généralise avec l'âge. D'où l'importance de la surveiller de près et, pourquoi pas, chez soi? Nos conseils pour prendre soi-même sa tension.



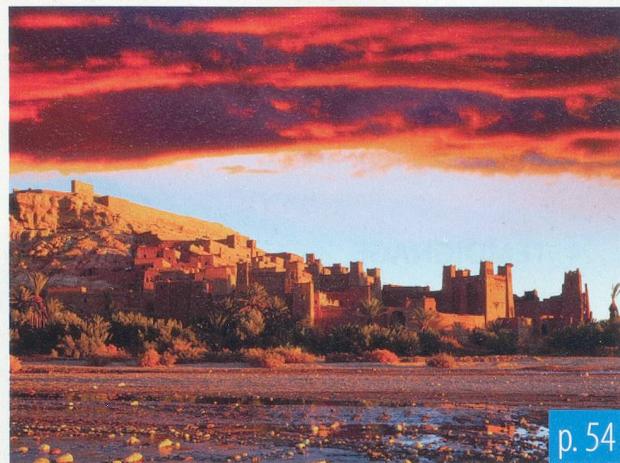
p.36

Kurhan

## Envie d'évasion

### 54 ESCAPADE

Tout le monde ne le sait pas, mais le Maroc compte quatre anciennes capitales impériales, qui sont autant de délices pour les visiteurs.



p. 54

Galyana Andrusko

### 57 BALADES D'ÉTÉ

Générations Plus vous propose de partir en promenade durant tout l'été, avec deux marcheurs qui vous feront partager non seulement leurs itinéraires mais aussi les bonnes adresses de la région.



p. 55

Cristina Negoiata

### 61 ART LYRIQUE

Henry Purcell est entré dans l'histoire pour avoir écrit le premier opéra baroque anglais. Un chef-d'œuvre, *Didon et Enée*, qui a inspiré les musiciens jusqu'à aujourd'hui, dont les Who.

### 65 VOYAGE

Quand on dit Roumanie, on pense Dracula. Pourtant, le pays de Vlad l'Empaleur mérite d'être connu aussi pour les nombreux trésors culturels qu'il recèle et sur lesquels il veille jalousement.

## Fiches pratiques

- 42 Vos droits
- 43 Votre argent
- 45 Vétérinaire
- 46 Beauté
- 47 Informatique
- 48 Diététique
- 49 Santé
- 50 Pro Senectute
- 52 Sexualité



## Les rubriques

- |    |                     |    |                     |
|----|---------------------|----|---------------------|
| 08 | Les Raymondises     | 53 | TV-ciné-DVD         |
| 09 | Courrier            |    | Le zapping          |
|    | des lecteurs        | 63 | Livres              |
| 14 | Panorama            |    | Cédric Pignat       |
|    | Planète             | 69 | Les jeux            |
| 29 | Les fantaisies de   | 78 | Les annonces        |
|    | Jean-François Duval | 84 | Le Club             |
| 30 | Panorama Santé      |    | 166 billets offerts |
|    | Le regard           | 90 | Les balades         |
|    | de Salomé           |    | de Félix            |

Couverture: i-Design