

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 49

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

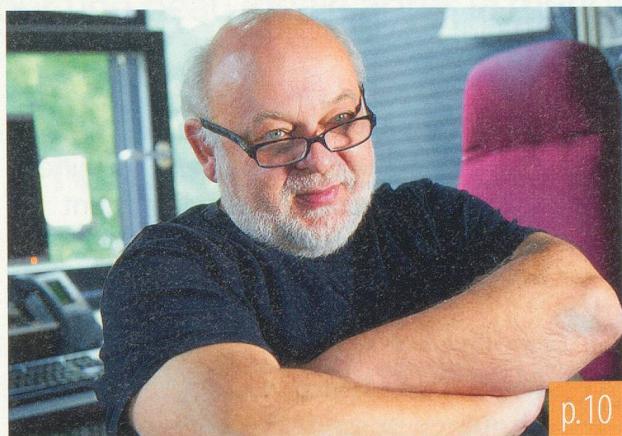
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

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

Air du temps**10 CONFIDENCES**

Rencontre avec Laurent Flutsch, archéologue, humoriste et journaliste qui prend plaisir à rester un grand gamin.



p.10

16 DOSSIER

Comment trouver son style vestimentaire après 50 ans? Les conseils de Laure Zurbuchen, assistante de direction à La Redoute. Témoignages.



p. 16

21 GRAND CASTING 2013

Le jury a sélectionné 20 des 500 candidats au casting *Générations Plus*. Votez pour vos favoris et participez à notre tirage au sort!

28 SÉCURITÉ

Les seniors sont les principales victimes des vols à l'astuce, alors que ce type de délit augmente en Suisse romande. Les recommandations de la police.



p. 21

31 TRADITIONS

La bénichon du Pays de Fribourg s'apprête à accueillir 300 convives: une première! Objectif? Promouvoir cette fête au-delà des frontières cantonales.

36 PRATIQUE

Lors d'une entrée en EMS ou d'un décès, les proches sont souvent amenés à vider l'appartement laissé vacant. Conseils pour éviter de gaspiller du temps et de l'énergie.



p. 42

Bien dans son âge**42 PROTHÈSES**

Comment bien vivre avec sa prothèse? Faut-il la changer un jour à cause de l'usure? Réponses d'un spécialiste orthopédiste et témoignages de deux patients qui ont dû être réopérés.

SOMMAIRE

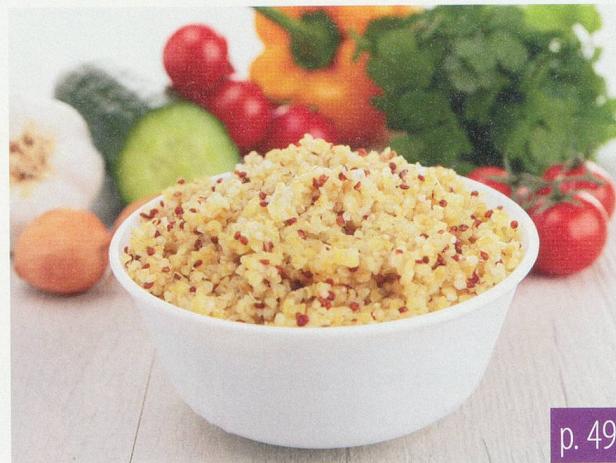
Bien dans son âge

46 SANTÉ

Perturbation de l'oreille interne, stress, manque de sucre: les causes à l'origine des vertiges sont diverses. Comment réagir et en venir à bout? Réponses d'un spécialiste.

49 ALIMENTATION

Le quinoa possède des vertus nutritionnelles: il peut aussi bien remplacer des protéines que des féculents. Tout sur cette nouvelle «céréale», une bombe de vitamines qui nous vient du continent sud-américain.



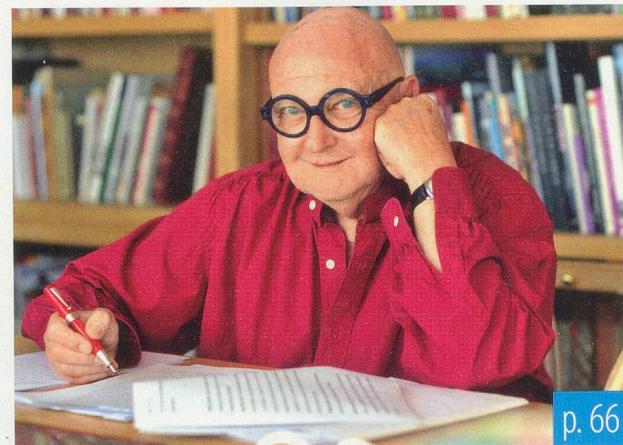
p. 49

Margouillat photo

Envie d'évasion

66 THÉÂTRE

En marge de sa présence sur scène à Morges, Jean-Pierre Coffe donne avec truculence ses petits conseils aux lecteurs de *Générations Plus*. Coffe, un septuagénaire qui n'est pas prêt à prendre sa retraite!

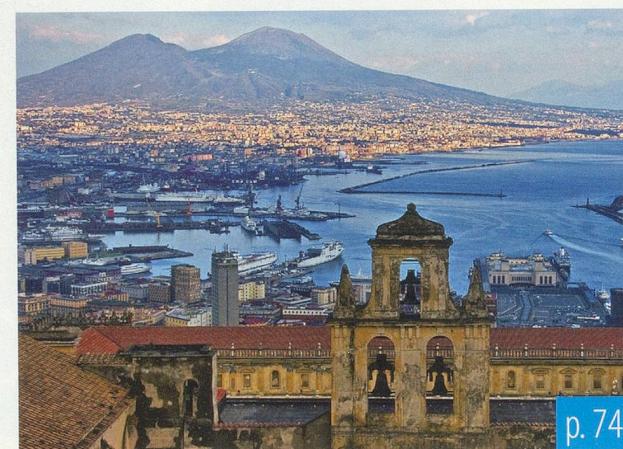


p. 66

Guillaume Gaffiot

74 VOYAGE

Quoi de plus magique que de découvrir Naples, durant la période des crèches? Réputée pour ses santons, cette ville d'arts et de traditions est aussi connue pour ses nombreux trésors architecturaux. *Générations Plus* vous propose une escapade dans le sud de la Péninsule.



p. 74

Edeline

Fiches pratiques

- 54 Vos droits
- 55 Votre argent
- Gains à la loterie: quelle fiscalité?
- 57 Vétérinaire
- 58 Diététique
- 59 Informatique
- Facile et pratique
- 60 Pro Senectute



Les rubriques

- 08 Les Raymondises
- 09 Courrier des lecteurs
- 14 Panorama Planète
- 38 Les fantaisies de Jean-François Duval
- 40 Panorama Santé
- 52 Le regard de Salomé
- 63 TV-Ciné-DVD
- 71 Livres Roland Buti
- 78 Les jeux
- 87 Les annonces
- 94 Le Club 610 billets
- 98 Les balades de Félix

Couverture: Guillaume Gaffiot