

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 49  
  
**Rubrik:** Panorama : le monde en bref

### **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>**





Andy Dean Photography

## La moitié des seniors français s'amuse avec des jeux virtuels

**L**e jeu vidéo est-il le produit culturel le plus consommé par les Français? Oui, selon l'enquête menée par le site Internet communautaire senior Quintonic.fr. Les plus de cinquante ans s'avèrent être nombreux à avoir adopté cette pratique. En effet, 50% des personnes interrogées déclarent jouer, que ce soit sur les réseaux sociaux (pour 42%), sur un ordinateur (42% également), sur un mobile ou sur une tablette tactile (21%). Même les consoles ont leur part d'intérêt, puisque 24% des seniors jouent sur une console de salon (PS 1, 2, 3, Wii, Xbox...) et sur une console portable (Gameboy, Nintendo Ds, PSP, PS Vita...).

# 60,2 ans

C'est l'âge idéal de la retraite selon  
une étude française

**Maire depuis 1947,**  
il est réélu... à 92 ans!

**C**omme à chaque fois depuis 1947, Roger Sènié, 92 ans, a été élu maire de La Bastide-de-Bousignac. Ce village de 338 habitants dans l'Ariège (F) vient en effet de réélire la liste qu'il menait. L'homme avait démissionné de son poste, en protestation contre l'intégration de La Bastide-de-Bousignac, vécue comme forcée, à la communauté de communes du Pays de Mirepoix. Selon *La gazette des communes*, Roger Sènié reste le plus ancien maire à son poste avec son homologue Arthur Richier, maire (également depuis 1947) de Faucon-du-Caire, dans les Alpes-de-Haute-Provence.

PUB

## Une journée en Tunisie

Matin: Trekking à Tamerza  
Soir: Spa à Tozeur





# Un code-barres sur les tombes

«**B**ienvenue» au Sunset Memorial Park, un cimetière paysagé de la banlieue nord de Philadelphie, aux Etats-Unis. Et ne vous étonnez pas de trouver des codes-barres sur les tombes! Eh oui: si vous disposez d'un téléphone portable dernière génération, vous pourrez scanner le tout et, ensuite, regarder des photos, voire des vidéos du défunt. Il est également possible d'écouter les musiques favorites, remplir un livre d'or ou même lire des textes dédiés à celui qui repose en paix. Gadget ou nouveauté appréciable, le débat est ouvert. En attendant, la petite entreprise, qui commercialise ce système, encaisse un montant de 150 fr. pour chaque pierre tombale dernier cri. Les familles sont bien entendues libres de refuser ce dernier service «funèbre».



Koya979

## Des retraités sans patate

**L**es trois amis y avaient travaillé d'arrache-pied. Sur un terrain généreusement mis à disposition par un cultivateur de Frontonas (Isère), ces retraités français chérissaient leurs 400 plants de pomme de terre, dont ils espéraient tirer une demi-tonne de tubercules. Hélas, des voleurs sont passés par là et ont littéralement pillé la récolte, sans doute dans le but de la vendre sur des marchés.

## Se faire aider pour rédiger son testament

**A** l'occasion de la Journée internationale du testament, deux juristes du Centre social protestant (CSP) assureront une permanence gratuite d'information sur le testament à Lausanne, le 13 septembre. Le CSP offre la possibilité aux

personnes qui le souhaitent de recevoir des informations sur cette question. Pourquoi en faire un, comment? Les portes de la salle de La Fraternité, place Arlaud 2 à Lausanne, seront ouvertes au public entre 13 h et 17 h.

PUB

## Le shiatsu en cas de douleurs des épaules et de la nuque

Les douleurs des épaules se manifestent principalement en tant que douleurs des parties molles autour de l'articulation de l'épaule, des omoplates et de la ceinture scapulaire. En général, les muscles, articulations, tendons ou bourses sont concernés. Souvent, les douleurs des épaules résultent d'une mauvaise posture, de mouvements fréquents et monotones ou de peurs et de stress.

### Comment est-ce que le shiatsu agit en cas de douleurs des épaules et de la nuque?

Le shiatsu génère une détente efficace en profondeur, il permet de dissoudre les blocages du flux énergétique et procure un soulagement durable dans le cas de tensions musculaires liées au stress ou à la maladie. Le traitement par le shiatsu améliore rapidement la perception du corps qui aide à sentir au quotidien comment les tensions naissent et comment elles peuvent être évitées.

### Un exemple tiré de la pratique

Une jeune femme de 22 ans vient avec de fortes douleurs des épaules au shiatsu. Elle sent les douleurs dans la ceinture scapulaire des deux côtés, elles irradient à travers la nuque jusqu'à la tête et dans le dos et bloquent parfois la colonne vertébrale par des douleurs violentes. Au début du

traitement, les douleurs sont insupportables, elle ne sait pas pourquoi. Par ailleurs, elle est en bonne santé, mais paraît faible et sans énergie.

Au début de la séance, elle est couchée sur le dos et la tête est fortement inclinée vers la droite. Elle avait de fortes douleurs, à la question si elle avait un accident dans le passé elle a répondu qu'elle a fait une chute il y a 2 mois. Elle a été chez le médecin, tout serait en ordre, c'est pourquoi elle ne faisait pas de lien avec les douleurs actuelles. Le traitement s'est focalisé sur la détente des tensions dans la nuque, la ceinture scapulaire et la colonne vertébrale. La cliente a perçu alors que cette chute était une expérience traumatique, fait qui a été intégré dans le traitement. Déjà après le premier traitement, elle pouvait à nouveau dormir sur le dos. Les traitements suivants avaient pour objectif d'équilibrer et détendre la globalité de son système énergétique par un travail profond sur la nuque, la ceinture scapulaire et la colonne vertébrale. Les blocages se sont dissous et l'émotion sous-jacente de la peur a été évoquée. L'énergie vitale s'est remise à circuler et après trois séances, les douleurs étaient encore à 3 sur l'échelle. Après quelques séances en plus, le traitement a pu être terminé avec succès.



### 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.