

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 63

## 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:** 05.04.2026

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

**Air** du temps

- 10 CONFIDENCES**  
Directrice d'Amnesty Suisse, Manon Schick a connu une année pleine de turbulences. Les droits de l'homme ont été particulièrement malmenés en 2014.



Philippe Paché

p. 10

- 16 DOSSIER**  
La naissance d'un enfant modifie en profondeur les relations entre la jeune maman et sa propre mère. Tant l'une que l'autre doivent s'adapter.

- 20 LE DÉFI**  
Ancien commissaire de police, Dominique Hammer s'est lancé à fond dans le jazz.

- 22 CASTING**  
Le rideau est tombé. Découvrez Mesdames et Messieurs Générations Plus 2014!

- 28 NOËL A LA MAISON**  
Des personnalités romandes nous expliquent pourquoi elles tiennent à cette tradition.



Alain Germond

p. 16

- 31 UNE BONNE ÉTOILE**  
Avec ses feuilles rouges, elle est la plante star des fêtes. Bonne nouvelle, l'étoile de Noël, réputée éphémère, peut durer.

- 32 NEZ ROUGE**  
Alors que les fêtes approchent, les anges gardiens de la route sont prêts. Mais qui sont-ils? Témoignages.



Wolodja Jentsch

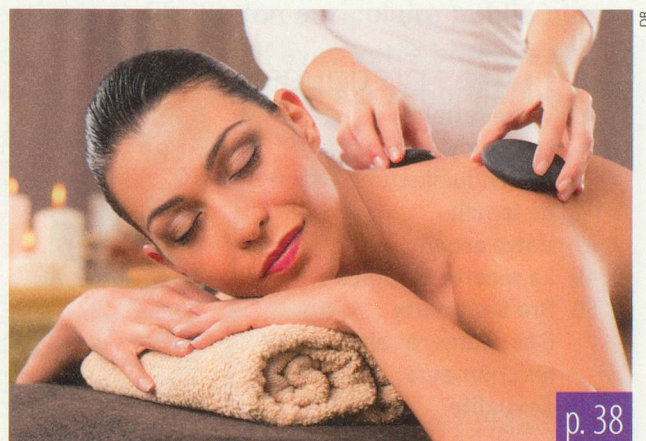
p. 22

**Bien** dans son âge

- 38 UN MASSAGE EN CADEAU**  
*Générations Plus* vous propose un choix de six «manipulations» adaptées aux besoins de chacun.

- 41 MAL DE DOS**  
Le port d'une ceinture lombaire peut constituer un sacré soulagement.

- 43 BRAS TONIQUES**  
Trois exercices faciles à faire chez soi et le résultat se voit déjà après un mois de modestes efforts.



DR

p. 38

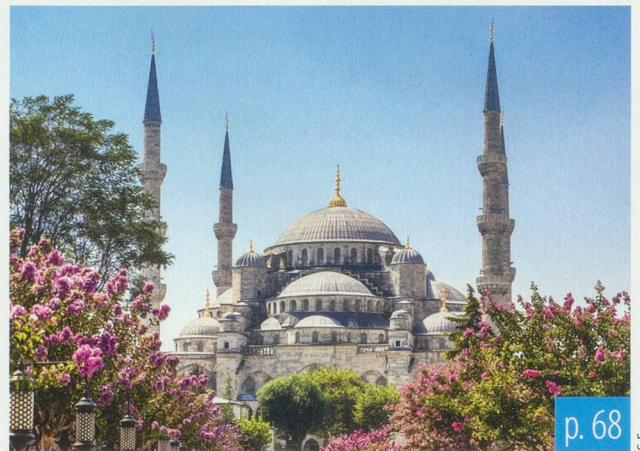
**Envie** d'évasion

- 54 **QUE DEVIENNENT-ELLES?**  
80 ans et alors? La chanteuse Anne Sylvestre continue à parcourir les scènes avec la même flamme et publie son premier livre.
- 57 **THÉÂTRE**  
Metteur en scène aguerri, Hervé Loichemol s'attaque pour la première fois à Shakespeare avec *Le roi Lear*.
- 59 **EXPOSITION**  
On admire toujours les autres, mais la Suisse a eu aussi de grands peintres.
- 62 **CHANSON**  
Avec son look qui n'appartient qu'à elle, mais surtout sa voix exceptionnelle, Nana Mouskouri sera prochainement sur une scène genevoise. Interview.
- 65 **DÉCOUVERTE**  
Le Québec a ignoré trop longtemps les peuples amérindiens. Pourtant la majorité des Canadiens français ont au moins un sauvage parmi leurs ancêtres.
- 68 **VOYAGE**  
Découvrez Istanbul d'une autre manière en vous laissant guider par les 1001 saveurs de cette ville à la gastronomie aussi riche que son histoire.
- 70 **ESCAPADE**  
Au fil de l'eau, une croisière inoubliable sur le Danube vous emmènera de Vienne jusqu'à la mer Noire.



p. 62

DR



p. 68

S-F



p. 70

David Iomut

**Fiches** pratiques

- 46 **Votre retraite**  
La prévoyance «individuelle», une affaire de famille
- 47 **Votre argent**
- 49 **La recette d'Annick**
- 50 **Pro Senectute**  
Des cadres retraités aident les chômeurs
- 52 **Sexualité**



**Les** rubriques

- 08 **La chronique** d'Isabelle Guisan
- 09 **Courrier** des lecteurs
- 14 **Panorama planète**
- 34 **Sur le web**
- 35 **Les fantaisies** de Jean-François Duval
- 36 **Panorama Santé**
- 44 **Le regard** de Jacques Salomé
- 53 **TV-Ciné-DVD**
- 67 **Découvrir** Roland J. Campiche
- 73 **Les jeux**
- 80 **Les annonces**
- 85 **Le Club**
- 90 **Nous, les femmes** de Nicole Métral

Couverture: Wolludja Jentsch