

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 67

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: 24.02.2026

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

Air du temps**10 CONFIDENCES**

Le chef doublement étoilé Didier de Courten a trouvé la recette gagnante en misant sur une cuisine du terroir, à Sierre.

16 DOSSIER

Santé, activité physique, nourriture, loisirs, mode: ras-le-bol de tous les bien-pensants qui veulent diriger la vie des seniors.

21 C'ÉTAIT HIER

MacGyver était le seul héros à pouvoir construire n'importe quoi avec trois fois rien pour le plus grand plaisir des téléspectateurs.

22 LE DÉFI

Hyperactif, Jean-Daniel Pochon a construit de ses seules mains, ou presque, deux chalets à Buitonnaz (VS).

24 QUE FEREZ-VOUS À 70 ANS?

Photographe d'origine russe, Vladimir Yakovlev sillonne le monde à la recherche de seniors qui défient le temps.

26 LE MILLION QUI NE REND PAS FOU

Il y a quelques mois, Claude Monnier, retraité et endetté, a vu sa vie basculer grâce à un ticket de loterie.

29 FAITES VOTRE CINÉMA!

Vous rêvez de revoir votre film préféré sur grand écran et en projection privée. C'est désormais possible.

30 L'HISTOIRE POUR TOUS

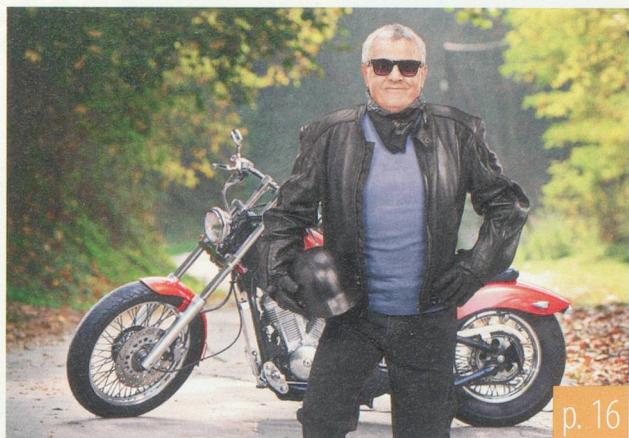
Journaliste et historien, Justin Favrod a lancé une revue consacrée à l'histoire romande.

Bien dans son âge**36 RÉADAPTATION**

De l'importance de suivre un programme complet après une opération lourde telle que la pose d'une prothèse à une hanche. Et pouvoir ainsi retarder l'entrée en EMS.

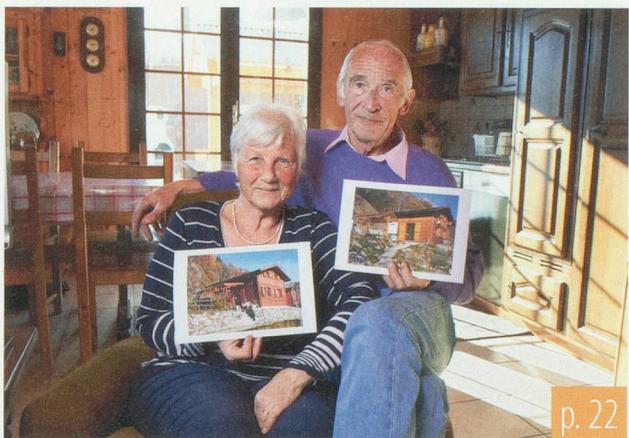
39 TENSION

Huit astuces pour faire baisser sa tension.



p. 16

Ljupco Smokovski



p. 22

Corinne Cuendet



p. 29

Corinne Cuendet



p. 36

Denis Emery

SOMMAIRE

Bien dans son âge

40 NUTRITION

Un petit-déjeuner équilibré, c'est quoi?
Découvrez notre assiette pour bien
démarrer la journée.



Andrey J.

Envie d'évasion

58 QUE DEVIENNENT-ILS?

A 95 ans, le dessinateur André Paul continue à cultiver l'irrévérence.



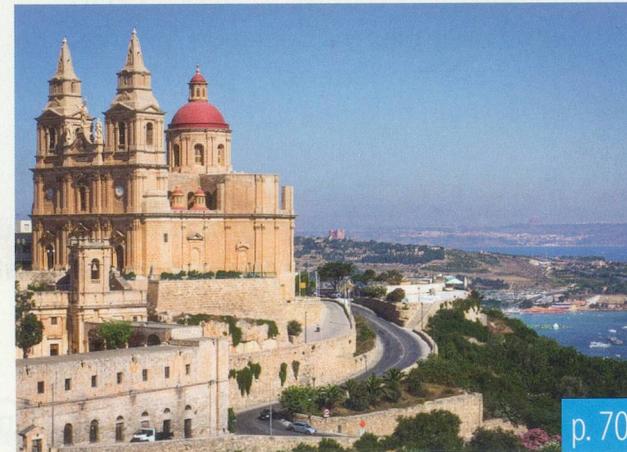
DR

62 PASSION PARTAGÉE

A l'occasion d'un spectacle sur Gilles, des seniors vont dans les classes pour transmettre leur amour de l'inoubliable poète.

66 VOYAGE

Malte a une histoire inversement proportionnelle à sa taille.



Valar

70 ESCAPADE

Les chutes d'eau fascinent toujours autant les hommes. Celles du Rhin, près de Schaffhouse, ne font pas exception.

Fiches pratiques

- 44 Vos droits
- 45 Votre argent
- 47 Consommation
- 48 Vos plantes
Le printemps est là
- 51 Vétérinaire
- 52 La recette d'Annick
- 53 Multimédia
- 54 Votre pharmacien
- 55 Pro Senectute



Les rubriques

- 08 La chronique
d'Isabelle Guisan
- 09 Courrier
des lecteurs
- 14 Panorama planète
- 32 Sur le web
- 33 Les fantaisies
de Jean-François
Duval
- 34 Panorama santé
- 42 Le regard
de Jacques Salomé
- 57 TV-ciné-DVD
- 65 Découvrir
Christine Demière
- 72 Les Jeux
- 78 Les annonces
- 85 Le club
- 90 Nous, les femmes
par Nicole Métral