

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

**Rubrik:** Courrier des lecteurs

#### **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:** 15.02.2026

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

## Quelle est votre chanson préférée?

**U**ne chanson que j'aime beaucoup et qui me tient à cœur, c'est *La complainte du phoque en Alaska*. Son auteur est Michel Rivard. Elle était chantée par Maxime Le Forestier et d'autres. Je l'ai entendue pour la première fois aux 20 ans de l'amie de mon fils, elle était chantée par le papa de cette dernière accompagné de la guitare et, quelques mois plus tard, mon fils perdait la vie victime d'un accident de voiture. Cela fait déjà 19 ans. J'écoute toujours cette chanson avec beaucoup d'émotion à chaque fois. **Denise Biolley**, Treyvaux

**Nous publierons chaque mois le choix d'une chanson par un de nos lecteurs. Indiquez-nous son titre et son auteur, vos coordonnées, ainsi que les raisons de votre choix par courriel – courrier@generations-plus.ch – ou par courrier à l'adresse suivante: Magazine Générations Plus, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne.**



A propos de *Des mains douces en toutes circonstances* G+65

## Deux ou trois fois par jour, suffisant?

**L**'article de Frédéric Rein a retenu mon attention. J'ai travaillé dans un milieu médical pendant plus de 20 ans, là où on se lave les mains très souvent. Mais où je ne suis pas d'accord, c'est dire que deux à trois fois par jour, ça suffit. On m'a appris qu'on doit se laver les mains à chaque fois qu'on va aux toilettes, et avant de cuisiner! Qu'en pensez-vous?

**Odette Taverney**, Pully

A propos de *En cas d'insomnie, que faites-vous?* G+66

## Maintenir les bras croisés

**D**e tout temps, on préconise certaines méthodes et positions, etc. pour lutter contre les insomnies, mais généralement les résultats obtenus sont décevants ou très relatifs. Et c'est souvent là que les mauvaises habitudes s'exposent. Partant de l'idée que pour obtenir un sommeil calme et réparateur, le cerveau doit être dégagé de l'afflux sanguin. Et là, une recette de grand-mère donnait des idées fort simples, ne coûtant absolument rien et à la portée de tout le monde. Elle consistait à se coucher sur le dos et à maintenir les bras croisés au-dessus de la tête en joignant les mains pendant 10 à 12 minutes. Ce moyen était largement suffisant pour que la surexcitation cérébrale se calme pour faire graduellement place à un engourdissement somnolent qui devient ainsi le grand sommeil.

**Maurice Burnier**, Saxon (VS)

A propos de *Le mystère des coupole russes* G+66

## Ou quand la petite histoire complète la Grande!

**V**otre article relate les débuts de la dynastie des Romanov en 1613. Il est fait état du premier d'entre eux, Michel I<sup>er</sup>, qui résidait au monastère Ipatiev (laure) de Kostroma près de Moscou.

Il faut se rappeler que, suite à son arrestation en 1917, la famille de Nicolas II fut massacrée en 1918 dans son lieu de détention, la maison Ipatiev à Iekaterinbourg (Sverdlovsk) dans l'Oural. Quant au très bref successeur de Nicolas II, il s'agissait de son frère Michel, qui ne régna qu'un jour avant de renoncer et d'être lui aussi exécuté par les soviets. Les Michel et les séjours Ipatiev ont marqué la maison de Russie! Pour plus de détails, on peut se référer aux excellents ouvrages *Les Romanov* de M<sup>me</sup> Hélène Carrère d'Encausse, aux racines russes, académicienne, et *Treize années à la cour de Russie* de Pierre Gilliard, ancien précepteur des enfants du tsar, lui aussi détenu puis relâché à Iekaterinbourg lors des assassinats.

**Jean-Luc Agassis**, Breigny-s/Morrens (VD)

A propos du club lecteurs

## Que du bonheur!

**U**n grand merci pour m'avoir permis de voir la pièce *Une Femme*, une pièce intéressante, très bien interprétée et mise en scène. Et en plus la veille du 8 mars! Une soirée partagée avec une amie: que du bonheur!

## Un spectacle magnifique

**J**e vous remercie infiniment pour les deux billets offerts pour *Celtic Legends*, un spectacle magnifique. **Monique Dähler**, Grand-Lancy (GE)

**Générations Plus et Payot Librairie ont le plaisir d'offrir à**

**Denise Biolley**

**pour son courrier, un bon-cadeau d'une valeur de 50 fr. à faire valoir dans toutes les librairies Payot et tous les magasins Nature & Découvertes de Suisse.**

Ecrivez-nous à *Générations Plus*,  
Courrier des lecteurs, rue des  
Fontenailles 16, 1007 Lausanne  
ou courrier@generations-plus.ch

