

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 74

**Rubrik:** Chronique : mon bilan 2015

#### 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:** 21.02.2026

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

# Mon bilan 2015



**Les Fantaisies**  
de JEAN-FRANÇOIS DUVAL

Je l'ai annoncé ici début 2015, je voulais être tenu chaque jour au courant des performances de mon corps: nombre de pas, qualité de mon sommeil, poids. Pas question d'arborer un moche bracelet en plastique ni une Apple Watch hyperconnectée: mon iPhone me suffit largement pour les emails, les SMS, etc. J'ai opté pour une montre d'un prix décent, à l'élégant cadran rond, que rien ne distingue d'une montre «normale». A un détail près: elle n'a pas besoin de couronne puisqu'elle est connectée via Bluetooth ou Wifi à mon smartphone. L'écran de celui-ci affiche toutes les données collectées.

Dorénavant, chaque jour je fais entre 5000 et 6000 pas – c'est loin des 10 000 recommandés par l'OMS. Tant pis. Pour en faire autant (soit environ 8 km), il me faudrait 1 h 15 à 1 h 30. Trop pour mon goût. Et comme marcher me rase, je me plante des écouteurs dans les oreilles pour écouter en streaming une radio qui passe du boogie-woogie: ça vous booste et vous maintient à bonne allure. Au retour, j'escalade les cinq étages qui

mènent à mon appartement: quand cette performance s'inscrit sur l'application de mon iPhone, je suis fier comme un alpiniste — 4 calories de brûlées! Une fois, mon smartphone m'a même signalé qu'en nombre de kilomètres j'avais fait l'équivalent du tour du Loch Ness en 7 jours!

Le sommeil ? Une révélation ! Je suis époustouflé: aucune de mes nuits ne ressemble à une autre. Certaines sont saucissonnées en de très courtes périodes de «sommeil profond» et de «sommeil léger». D'autres s'étirent en phases de longueur démesurées. Autrement dit, mes nuits sont plus mystérieuses que jamais, et mes rêves champions dans l'art de me programmer des longs métrages, des courts métrages voire des vidéo-clips !

Pour le poids, j'ai fait l'emplette d'une balance connectée à mon smartphone, avec pour objectif 100 grammes de moins par semaine. En ce 1<sup>er</sup> décembre, mon smartphone m'indique que j'ai perdu 1 kg depuis le 1<sup>er</sup> octobre !

Merci 2015 ! C'est un bonheur de maigrir en douceur.

Retrouvez les écrits de Jean-François Duval sur son blog:  
[jfduvalblog.blogspot.ch/](http://jfduvalblog.blogspot.ch/)

L'extrait original de Perna.

## La force issue des moules pour vos articulations.



PERNATON® contient de l'extrait original de Perna, une essence naturelle issue des moules aux orles verts. Elle apporte d'importants éléments nutritifs et reconstituants à votre organisme, ainsi que de précieux oligoéléments et vitamines. Pris quotidiennement et sur une période prolongée, l'extrait original de Perna de PERNATON® soutient la mobilité de vos articulations, ligaments et tendons. PERNATON® propose une gamme complète. Faites-vous conseiller personnellement dans votre pharmacie ou dans votre droguerie. [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)



**PERNATON**  
Pour une souplesse toute naturelle.



**Testez-le gratuitement:**  
**PERNATON® Gel.**

Constatez par vous-même la force issue des moules. Faites-nous parvenir votre adresse et nous vous enverrons un échantillon de gel. Gratuitement. Adresse postale: Doetsch Grether AG, Steinitorstrasse 23, CH-4002 Basel, adresse e-mail: [info@doetschgrether.ch](mailto:info@doetschgrether.ch) ou bien via notre formulaire de contact sur [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)