

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 95

**Rubrik:** Le courrier

#### **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**

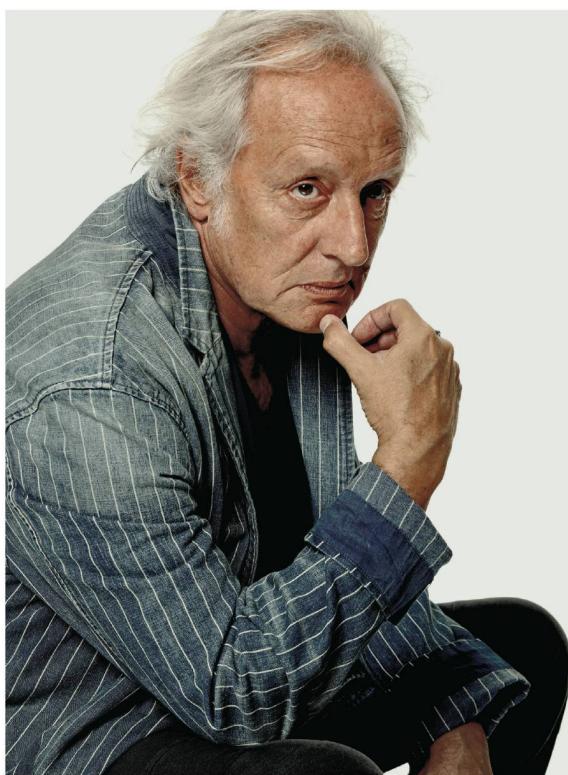
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 06.02.2026

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



## Quelle est votre chanson préférée ?

Les violons du passé de Didier Barbelivien.

Cette chanson me fait penser à toutes les personnes, proches ou inconnues, qui ont rejoint, bien malgré elles et au désespoir de leurs proches, la « famille Alzheimer » et à tous ceux qui se dévouent pour garder le contact.

Janine Guignet, Saint-Cierges (VD)

**PAYOT**  
LIBRAIRE

générations et Payot Librairie ont le plaisir d'offrir à

**DOROTHÉE BENDER**

pour son courrier, un bon cadeau d'une valeur de 30 fr. à faire valoir dans toutes les librairies Payot et tous les magasins Nature & Découvertes de Suisse.

Ecrivez-nous à générations, Courier des lecteurs, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne ou [courrier@generations-plus.ch](mailto:courrier@generations-plus.ch)

**LA QUESTION DU MOIS** (lire page 17)

*Les parents sont-ils devenus trop laxistes ?*

## VOUS AVEZ LA PAROLE

A propos de *Les véganes gagnent du terrain* g93

### APPRENDRE UNE NOUVELLE CUISINE

C'est avec intérêt que j'ai lu votre article (...). S'il est vrai que, avec le manque de connaissances actuelles sur l'alimentation végétalienne, certains risques et carences peuvent apparaître, il suffit cependant de faire quelques recherches pour découvrir qu'en dehors de la vitamine B12 (pour laquelle les personnes carnistes sont également souvent en carence), les autres nutriments se trouvent facilement dans les aliments végétaux (...). Le végétalisme bien conduit ne présente donc pas de risque particulier et augmente la probabilité de vivre longtemps et en bonne santé. Ensuite (...), l'alimentation végétale est bien plus économique. Si l'on achète des produits tout prêts alors, comme pour l'alimentation carniste, le coût est élevé. Mais avec des produits de base et une cuisine maison, le coût est moins élevé que pour l'alimentation carniste (...). Il est certain qu'il faut repenser ses habitudes, prendre le temps de se renseigner, d'apprendre une autre cuisine, de découvrir de nouveaux produits. Mais cette alimentation est goûteuse, créative et, avec un peu de curiosité, elle devient, en peu de temps, aussi simple à gérer que l'alimentation traditionnelle.

Dorothée Bender, Les Marécottes (VS), membre de PEA (Pour l'égalité animale)

A propos de *générations d'octobre* g94

### BRIGITTE GROTESQUE

Trois remarques personnelles : 1. Je trouve Brigitte Macron grotesque, et le dernier Français avec lequel j'en ai discuté était de mon avis. 2. Nicole Métral se fait bien des illusions en supposant que toutes les femmes vieillissantes ont un mari ou un compagnon pour honorer les paiements dus à la fin du mois! Dieu vous entende... 3. Beaucoup des conseils dans votre Guide du bien-être me seraient carrément nocifs comme ne manger que trois fois par jour... Vive les goûters copieux à l'anglaise (mon poids certes est idéal)!

Rosemary Wells-Marie, Genève

Notre concours des mots croisés de l'été

### UN GAGNANT QUI VA POUVOIR VOGUER !

Un grand bravo à Monsieur Gilbert Rodriguez, de Bassins, qui a trouvé la bonne réponse dans les mots croisés du supplément « Jeux de l'été ». Il remporte un bon de 2000 fr. offert par notre partenaire CroisiEurope.

Concours Foire du Valais

### UN BEAU VOYAGE EN PERSPECTIVE !

A l'occasion de la Journée des seniors à la Foire du Valais, en octobre dernier, Alain Plaschy, de Monthey, et sa femme (à côté de Jean-Albert Buchard et de Blaise Willa) ont eu la chance de remporter un bon d'une valeur de 2000 fr. pour faire le voyage de leur choix avec notre partenaire Buchard Voyages.

