

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 114

**Artikel:** Les bons plans des grands-parents  
**Autor:** Tschui, Marlyse  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-906157>

### **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:** 25.04.2026

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

# Les bons plans des grands-parents

Quand les parents travaillent, c'est en été que les enfants passent le plus de temps avec leurs grands-parents. L'occasion rêvée de resserrer les liens en pratiquant des activités communes. Astuces et Témoignages.

La solidarité entre générations est une réalité. Selon les chiffres publiés par l'OFSP (Office fédéral de la santé publique) en 2018, les grands-parents consacrent 160 millions d'heures par an à leurs petits-enfants. Un soutien précieux pour les couples dont les horaires de travail correspondent rarement à ceux des écoles ou des garderies. Pendant les longues vacances d'été, la disponibilité des seniors est une bénédiction pour tous les jeunes qui ont la chance de bénéficier d'un appui familial solide.

## DES LOISIRS PARTAGÉS

Le rôle des grands-parents dépasse largement celui du simple gardiennage. Dépositaires de l'histoire familiale, ils aident les enfants à comprendre leurs origines et à se situer dans une société mouvante. Plus concrètement, ils peuvent partager leurs intérêts et

leurs passions, tout en se reconnectant eux-mêmes à leur âme d'enfant. Pas besoin de dépenser une fortune en visitant des parcs d'attraction ou en organisant des vacances à l'étranger. Pas besoin d'avoir un jardin pour profiter des loisirs en plein air. Les souvenirs que les enfants garderont à vie sont les moments heureux passés ensemble, souvent faits de petits riens: des jeux de société, un pique-nique, des bricolages, des randonnées. Le tout, bien sûr, adapté à l'âge des enfants et à... celui des grands-parents!

## PROFITER DES OCCASIONS

Que faire? Il vaut la peine de se renseigner auprès des Municipalités ou des Offices du tourisme de sa région: de nombreuses fêtes, concerts ou activités ludiques sont accessibles gratuitement. Ainsi, en Valais, par exemple, 14 stations réparties le long du Rhône

prêtent des vélos pour une durée de quatre heures ([www.valaisroule.ch](http://www.valaisroule.ch)). Quant aux CFF, grâce à la carte Junior qui ne coûte que 30 francs, ils permettent à un enfant accompagné d'un adulte de voyager librement dans les transports publics pendant une année.

Et, pour les aînés qui cherchent des idées pour occuper ces chers petits sans prise de tête, un livre vient de paraître à point nommé. *Le guide des grands-parents d'aujourd'hui* (Éditions Larousse) propose activités, astuces et conseils «pour mettre de la magie dans la vie de ses petits-enfants». Il y en a pour tous les goûts: la recette du savon qui fait des bulles géantes, le panier à déguisement rempli de vieilles fringues et de bijoux de pacotille, le concours de coloriage, la fabrication du Nutella maison ou la soirée cinéma-pop-corn à domicile.

MARLYSE TSCHUI



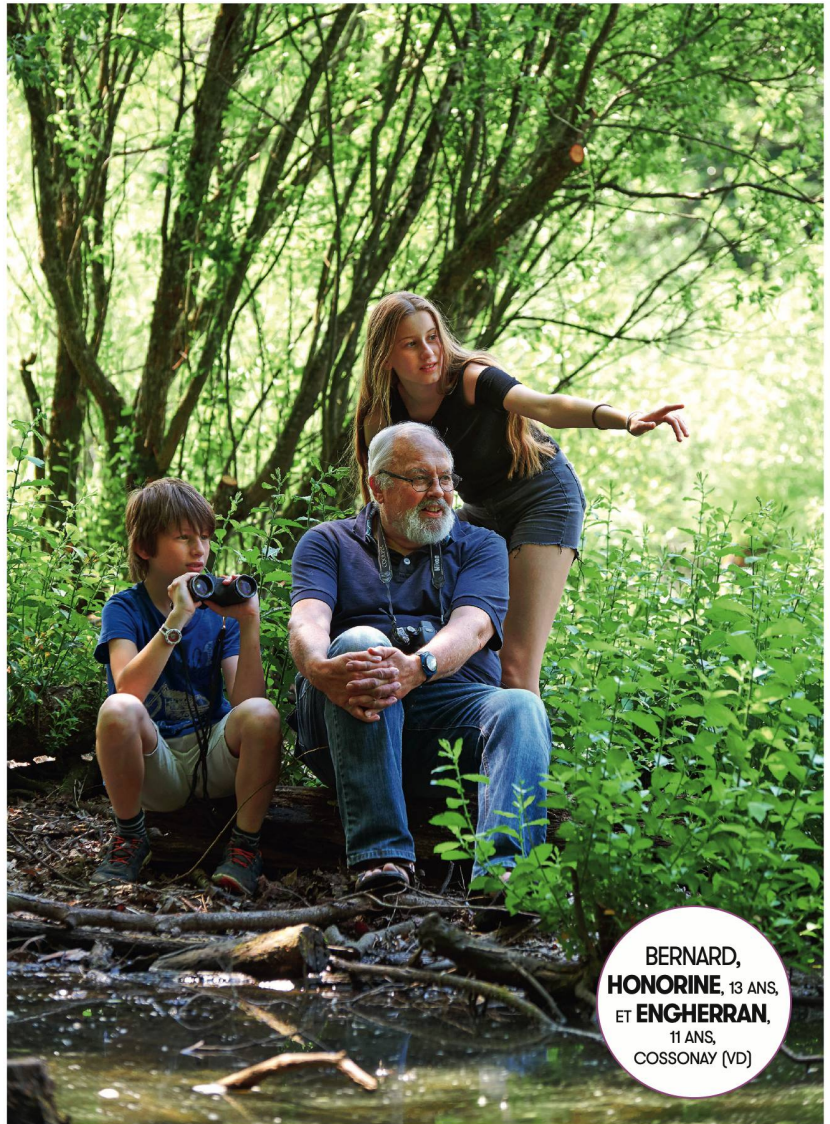
## VACANCES DÉCOUVERTES

Enseignants à la retraite installés à Chermignon (VS), Myriam et Pierre-Martin Lamont accueilleront cet été pendant un mois leur petit-fils Sofian, 11 ans. Ce dernier vit à Lausanne et leur rend souvent visite aussi les week-ends. Le trio est sportif. A pied et à vélo en été, sur les skis en hiver, il profite à fond des randonnées en plein air. Sofian a arpenté la plupart des bisses valaisans. Mieux: il a la chance de connaître notre pays comme peu de jeunes de son âge, car ses grands-parents l'emmènent régulièrement aux quatre coins de la Suisse, grâce notamment à la carte Junior des CFF qui lui permet de voyager presque gratuitement. Parmi les moments qui l'ont marqué: la découverte des Grisons et du Tessin, les chutes du Rhin, le train à vapeur de Brienz. Comment Sofian décrit-il ses grands-parents? «Grand-maman est dynamique, active et aime bricoler. Grand-papa est plus calme, il préfère lire des livres.» Myriam se rend un jour par semaine à Lausanne, en principe pour l'aider à faire ses leçons: «Il n'en a pas vraiment besoin, mais cela me fait plaisir de le voir souvent. Et j'en profite aussi pour retrouver l'ambiance de la ville, qui me manque parfois à la montagne!»

MYRIAM,  
PIERRE-MARTIN  
ET SOFIAN,  
11 ANS  
CHERMIGNON  
(VS)

## AU CŒUR DE LA NATURE

Biologiste et guide nature, Bernard Dufour est aussi le gardien de l'étang du Sépey, près de Cossonay. Sur ce site d'importance nationale pour la reproduction des batraciens, il a emmené les aînés de ses quatre petits-enfants: Honorine, 13 ans, et Engherran, 11 ans. Un lieu magique qu'ils connaissent bien et n'en finissent pas de découvrir. On y trouve toutes les espèces de grenouilles, bien sûr, mais aussi les libellules, les gros scarabées verts cétoine dorée, et au sommet des arbres les nids des hérons. Bernard s'est toujours beaucoup occupé de ses petits-enfants qui habitent le même village de La Chaux: « Nous avons souvent fait des randonnées dans la nature, mais aussi des bricolages, comme des maquettes de bateau, et même un avion-girouette avec les restes de pales d'un vieux ventilateur. En ce moment, j'initie Honorine et Engherran au jeu d'échecs. Avec leur petit frère Joévin, j'invente des histoires et on joue aux marionnettes. » Tandis que Honorine raconte qu'elle a pratiqué l'élevage de phasmes et de scarabées dans un terrarium, Engherran parle avec passion des balades en montagne avec Papy, dans les coins où ils ont déniché plein de cristaux. La nature, une histoire de famille chez les Dufour !



BERNARD,  
HONORINE, 13 ANS,  
ET ENGHERRAN,  
11 ANS,  
COSSONAY (VD)

MICHELLE,  
LÉON,  
5 ANS ET DEMI,  
ET LOYS,  
3 ANS ET DEMI  
CORCELLES (VD)



## TOUJOURS DISPONIBLE

Artiste peintre à Corcelles (VD), Michelle Neuenschwander est totalement dévouée à ses deux petits-fils, Léon, 5 ans et demi, et Loys, 3 ans et demi. Les voici à l'atelier, un lieu idéal où pratiquer peinture, sculpture ou bricolage les jours de pluie. Léon a peint un camion goudronneuse, les camions, c'est sa passion. Quand il vient en visite chez sa Mimi, il emporte toujours l'un de ses préférés, comme le tractopelle. « Léon est un fêru de mécanique, explique Michelle, il a sa boîte à outils et veut comprendre comment fonctionnent les objets. Quant à son frère Loys, il est plutôt d'une nature rêveuse et aime beaucoup les livres. » Les parents des deux garçons travaillent, alors cette grand-maman gâteau est une véritable bénédiction. Elle les a souvent dépannés. « Ils sont ma priorité absolue. Pour eux, je suis toujours disponible, d'autant que je suis leur seule grand-mère. Je les accueille souvent en fonction des horaires de travail de leur maman. Alors, les enfants, elle est comment, Mimi ? « Bien », répond Loys. « Avec elle, on rigole ! » s'exclame Léon.