

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 67

PDF erstellt am: **21.09.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://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.

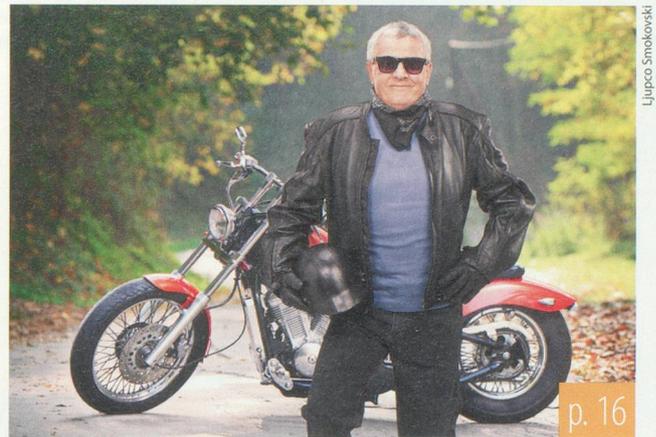
- 29 **FAITES VOTRE CINÉMA!**  
Vous rêvez de revoir votre film préféré sur grand écran et en projection privée. C'est désormais possible.

- 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.

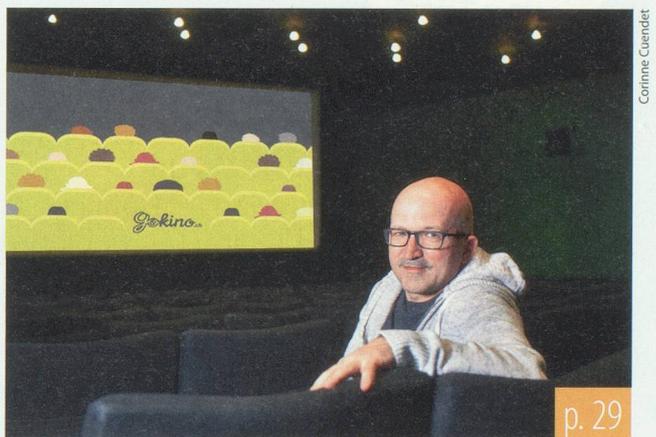
- 39 **TENSION**  
Huit astuces pour faire baisser sa tension.



Ljupco Smokovski



Corinne Cuendet



Corinne Cuendet



Denis Emery

# SOMMAIRE

**Bien** dans son âge

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

**Envie** d'évasion

**58 QUE DEVIENNENT-ILS?**  
A 95 ans, le dessinateur André Paul continue  
à cultiver l'irrévérence.

**60 JAZZ**  
Légende de la musique africaine, Manu  
Dibango jouera prochainement à Cully.

**61 HUMOUR**  
Brigitte Rosset revient sur scène avec son  
quatrième one-woman show.

**62 PASSION PARTAGÉE**  
A l'occasion d'un spectacle sur Gilles, des  
seniors vont dans les classes pour trans-  
mettre leur amour de l'inoubliable poète.

**66 VOYAGE**  
Malte a une histoire inversement  
proportionnelle à sa taille.

**69 LA CROISIÈRE DE L'HUMOUR**  
Une navigation entre Paris et Honfleur, c'est  
sympa. Mais quand Thierry Meury embarque  
avec les passagers, c'est bien plus drôle.

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



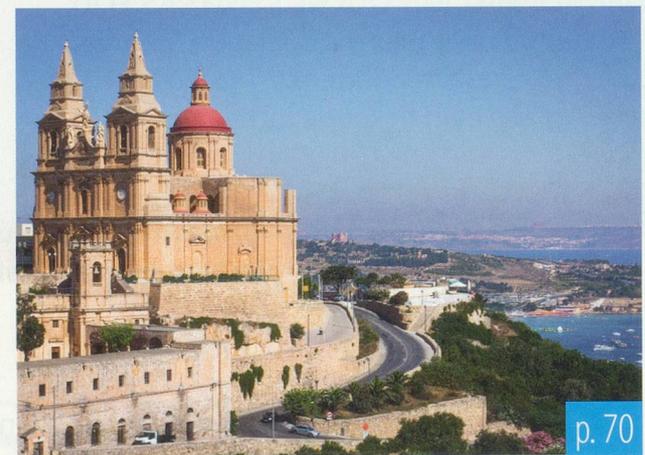
p. 40

Andrey\_L



p. 62

DR



p. 70

Valar

## 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

Couverture: Sédrik Nemeth