

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 9

## Inhaltsverzeichnis

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.04.2025

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

**Air** du temps

6

**CONFIDENCES**

**Stéphane Lambiel, un fils en or**

Le patineur de Saxon veut le titre olympique à Vancouver. Prétentieux? Au contraire, le champion du monde est resté le même depuis ses débuts.



B. Plucinski

p. 12

12

**DOSSIER**

**Les aliments à mettre dans votre assiette**

Vive les tomates, les champignons, les carottes et les choux. A force de malbouffe, on avait oublié les vertus de ces produits de base.

**Bien** dans son âge

26

**BIEN DANS SA TÊTE**

**Des angoisses qui nouent**

La méthode Rosen débarrasse les tensions musculaires dues aux émotions refoulées. Et elle nous aide à mieux respirer.



Wolodja Jentsch

p. 26

31

**SANTÉ**

**Mettez vos yeux à la gymnastique!**

Lutter contre la presbytie ou la fatigue oculaire en pratiquant le yoga du regard, c'est possible. Des exercices tout simples à pratiquer partout.

**Envie** d'évasion

50

**THÉÂTRE**

**Les poulets passent à table**

Un spectacle étonnant et contemporain à découvrir à Neuchâtel. Trois policiers racontent la solitude et le manque d'amour.



Lelepadò

p. 56

56

**VOYAGE**

**Trésors du sud de l'Italie**

Moins connue que d'autres au passé plus prestigieux, la région des Pouilles cache des merveilles comme les trulli et un château impérial initiatique.

Couverture: Photo Wollodja Jentsch

**Le cahier** futé

- 34 Vos droits
- 35 Votre argent
- 37 Vétérinaire
- 38 Le Jardin de Jacky
- 45 Pro Senectute
- Quel livre réunira les générations?
- 43 Sexualité
- Les caresses agréables



**Les rubriques**

- 53 Livres
- 55 Gastronomie
- Le palet au chocolat noir
- 60 Les Jeux
- 4 pages de réflexion et d'amusement.
- 66 Les Annonces
- Pratiques, efficaces et avantageuses.
- 70 Le Club
- 174 billets gratuits. Raquette à Ovronnaz. Offres de cadeaux à prix réduits.
- 74 Le quatre-heures
- En compagnie de Nicole Métral et sa tribu.