

Courrier des lecteurs

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 34

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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.e-periodica.ch>

Moi, vieux? Jamais Editorial G+ 32

Libérés des contraintes

Sainte-Beuve a dit: «Vieillir est ennuyeux, mais c'est le seul moyen que l'on ait trouvé de vivre longtemps!»

Ce qu'il y a de beau dans l'art de vieillir, c'est de ne pas se sentir vieux. Il faut apprendre à vieillir sans devenir vieux, car la vieillesse ne se guérit pas, elle se prépare avec les souvenirs en grande provision. Pas de mélancolie inutile. La vie est un long voyage avec plusieurs étapes de joies et de tristesses...

L'âge de la retraite nous libère des contraintes d'horaires. Profitons-en pour réaliser des rêves mis de côté. Faisons des activités agréables et faciles que l'on aime. Savoir vivre le présent avec les souvenirs que nous partagerons. Le progrès dans tous les domaines nous fait apprécier davantage cette nouvelle vie. Et les premiers maux, dus à l'âge, seront mieux acceptés.

Gaby Starkenmann, Grand-Lancy (GE)

Dans vieillir, il y a vie...

Vieillir, c'est assister à la disparition de la génération qui vous précède. On n'a plus à se faire de soucis pour ses parents, morts il y a quelques années. Ni pour ses enfants... devenus parents à leur tour.

Maintenant, il s'agit d'assumer son rôle d'ancêtre. Racontant aux petits-enfants comment c'était avant dans ces temps qu'ils n'ont pas connus.

La vie était plus dure. Nous sommes la dernière génération à avoir connu un temps de guerre. Où on vivait dans la peur d'une invasion. Où, en revanche, pour les enfants, ils étaient libres comme l'air parce qu'il n'y avait pas de voitures...

Des regrets? Non. Il s'agit de profiter des plages de loisirs que la vie nous dispense généreusement. Et de ne pas nous faire de soucis pour nous après nous en être fait pour les autres.

Anne Bonhôte-Hirsch, Anières (GE)

Craquant

Ce matin je me suis réveillé,
j'ai étiré mes bras,
j'ai plié les genoux, tourné la tête
et tout a fait «craaaaacc»...
Alors j'en suis arrivé à la conclusion
non pas que j'étais «vieux»
mais que j'étais «craquant»!!!

Transmis par Corinne Hofstetter, Lausanne (VD)

Légendez la légende!

Jeannine Vuille, La Sagne (NE), a remporté notre concours Romy Schneider. Bravo à notre gagnante qui reçoit un set de 11 DVD de Romy. Voici ses réponses:

- p. 51: Romy Schneider vue par Jacques Deray en 1968, à l'époque du tournage du film *La piscine*.

- pp. 52-53: Romy Schneider en 1968 avec son fils David, né en 1966 et mort en 1981. Une mort dramatique «Il s'est empalé sur les pointes en métal d'un portail.»

- p. 54. En haut: Romy qui se maquille lors du tournage du film *L'important c'est d'aimer*, en 1974. Pour ce film d'Andrzej Zulawski, elle décroche le César de la meilleure actrice. En bas à gauche: en 1974, dans le film *Les innocents aux mains sales* de Claude Chabrol. En bas à droite: Au milieu des années 70, Romy est au sommet de sa gloire. Elle enchaîne les succès critiques et populaires: *Ludwig*, *Le trio infernal*, *Le mouton enragé*, *le vieux fusil*...

- p. 55. En haut: Romy Schneider et Alain Delon en 1968, lors du tournage du film *La piscine*. En bas à gauche: en 1958, Romy Schneider et son lieutenant des dragons Alain Delon dans le film *Christine*. En bas à droite: en 1968, Romy est accueillie par Alain Delon lors de son arrivée à l'aéroport de Nice.

Apprenez à vaincre la fatigue G+ 33

Marchand de sable

Lart bienfaisant du sommeil a son importance dans notre approche du repos. Le temps qu'on y consacre doit moins être basé sur le nombre d'heures de sommeil que sur les besoins individuels. Quelqu'un a dit qu'il faut six heures pour une femme et sept pour un homme. En admettant que le uns dorment trop, il n'en est pas moins certain que la majorité ne dort pas assez.

Le sommeil doit être pris à des heures régulières et être exempt de troubles et desoucis. Les nuits sans paupières fermées sont dues souvent à un état

de fatigue conséquent ou trop tourmenté dans la journée. Ces changements d'humeur proviennent souvent d'un arrêt brutal du rythme de travail, néfastes avant quelques heures de se préparer à dormir, tout comme la faim le chasse. En principe, les soupers tardifs sont à déconseiller, mais s'il s'avère nécessaire, qu'un ou des aliments très digestifs soient pris. Une bonne conscience assure aussi un bon sommeil que ne goûtent pas celles ou ceux violant les lois de la nature.

Maurice Burnier, Saxon (VS)

Ecrivez-nous à *Généralions Plus*, courrier des lecteurs, Fontenailles 16, 1007 Lausanne ou courrier@generationsplus.ch. Ce mois, pour saluer son envoi original de chaton, Corinne Hofstetter se voit offrir le livre *La santé par les plantes de Suisse romande*. Le mois prochain, un lecteur sera récompensé pour sa prose par un bon de 100 francs chez Payot.