

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 2

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: 14.03.2025

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

Air du temps

6 **CONFIDENCES**
Boris Cyrulnik

Le plus célèbre des pys français revient sur son propre passé: sa famille disparue dans les camps, son évasion et comment il s'est reconstruit.

23 **VIE PRATIQUE**
Manger bien et pas cher

Se nourrir à deux pour 10 francs par jour? *Générations Plus* a relevé le défi. C'est possible, à condition de lire nos conseils.



Wollpddja Jentsch

p. 23

Bien dans son âge

28 **INFO OU INTOX?**
Quand nos cellules rouillent

Les fabricants d'antioxydants vantent les vertus de leurs pastilles miracle. Et dire qu'elles sont inutiles!

30 **SPORT FACILE**
Retrouver la forme en se promenant

A partir de 50 ans, il ne fait pas forcément bon pratiquer certains sports. Quelles activités choisir? Comment s'y remettre? Suivez le guide...



Wollpddja Jentsch

p. 30

Envie d'évasion

50 **EXPOSITION**
Regards croisés

Picasso n'avait qu'un seul «Maître»: Cézanne. Une exposition unique rend hommage au talent de ces deux génies.

62 **VOYAGE DANS LE TEMPS**
Ces chrétiens qui protègent l'Arche perdue

L'Ethiopie est le berceau de mythes et de légendes extraordinaires. Partez à la découverte de cette terre mystérieuse et de ses églises taillées dans le roc.



p. 62

Couverture: photo Wollpddja Jentsch

Le cahier fûté

- 38 Vos Droits
- 39 Votre argent
- 41 Monsieur Vétérinaire
- 42 Le Jardin de Jacky
- 43 Santé: prévenir l'infarctus
- 44 Question de sexualité
- 45 Pro Senectute
- 47 Trucs et astuces
- 48 Psychologie



Les rubriques

- 61 **Gastronomie**
La recette facile de Gérard Rabaey.
- 68 **Les Jeux**
4 pages de réflexion et d'amusement.
- 74 **Les Annonces**
Pratiques, efficaces et avantageuses.
- 80 **Le Club**
Voyage lecteurs en Ethiopie. Offres spéciales pour nos abonnés.
- 82 **Le quatre-heures**
En compagnie de Nicole Métral et sa tribu.