

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 23

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: 29.03.2025

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

Air du temps

6 CONFIDENCES
Madeleine Caboche, plus qu'une voix
 Elle ravit les auditeurs de la RSR depuis trente-sept ans. Son secret? Avoir toujours autant de plaisir au micro et veiller à se renouveler en permanence.

12 DOSSIER
Comment garder la ligne
 Loin des régimes à la mode, synonymes de frustration et d'une reprise de poids rapide, le seul moyen pour conserver une jolie silhouette fait appel au bon sens.

Bien dans son âge

30 BIEN DANS SA TÊTE
Le tai chi, une méditation active
 Au-delà d'une chorégraphie lente, cette méthode douce améliore la santé du corps et de l'esprit.

32 ÉPILATION
L'adieu aux poils
 La lampe flash: cette nouvelle technique indolore permet d'éradiquer définitivement les duvets disgracieux.

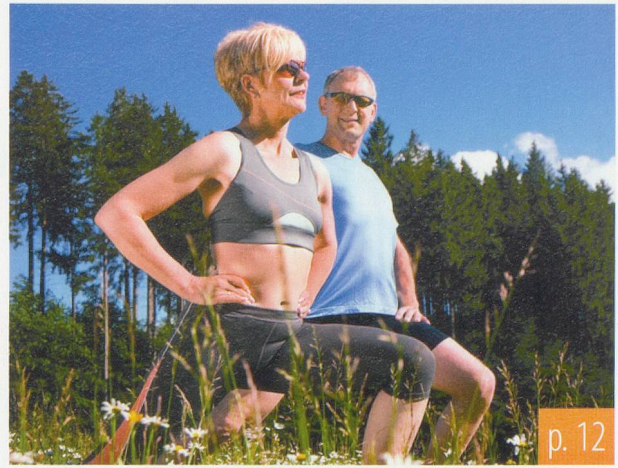
Envie d'évasion

50 CROISIÈRE DE RÊVE
Légendes celtiques
 Un voyage original pour découvrir par la mer les joyaux que sont Dublin, Edimbourg et Belfast, trois cités où flotte un parfum magique.

54 GRAND ÉCRAN
Redford, le cow-boy nostalgique
 A 75 ans, l'interprète génial de Jeremiah Johnson et réalisateur inspiré sort *The Conspirator*, un film historique qui va faire un carton.

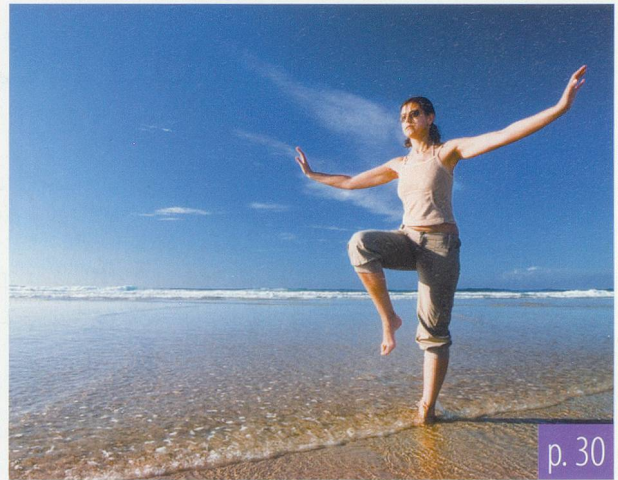
Le cahier futé

- 38 Vos droits
- 39 Votre argent
Pourquoi rédiger un testament
- 41 Vétérinaire
- 42 Le jardin de Jacky
- 44 Trucs et astuces
- 45 Pro Senectute
- 47 Sexualité



Kzenon

p. 12



Nosha

p. 30



Ian Woolcock

p. 50

Les rubriques

- 25 Les Raymondises
- 57 Livres
Christophe Büchi
- 59 Gastronomie
Infusion de légumes de Bernard Ravet
- 64 Les Jeux
4 pages de réflexion et d'amusement
- 70 Les Annonces
Pratiques et efficaces
- 76 Le Club
208 billets gratuits
- 82 Le quatre-heures
En compagnie de Nicole Métral et sa tribu

Couverture: Wollodja Jentsch