Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 22 (1992)
Heft: 1

Buchbesprechung: Lu pour vous
Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

Cornelia Hauser-Bischot
Jiri Dvorak, Arnold Ruef

Ecole du dos – VITA

Editions Payot

Dû essentiellement à notre mode de vie, le mal de dos est caractéristique de notre époque. Pour tous ceux qui en souffrent – et ils sont nombreux! – il constitue un sérieux handicap. Manque de mouvements, positions assises ou couchées trop prolongées, ou encore mauvaises postures habituelles ou occasionnelles, telles en sont les principales causes. Prévisibles pour la plupart, les douleurs liées aux erreurs de maintien peuvent être prévenues par une gymnastique quotidienne appropriée.
L'Ecole du dos VITA est un ouvrage pratique, conçu par un groupe de médecins et de physiothérapeutes. Il présente des exercices variés, faciles à pratiquer et rapidement exécutés, qui ne requièrent ni accessoires particuliers ni temps excessif.
Chacun y trouvera aisément ceux qui lui conviennent et pourra composer un programme personnalisé propre à provoquer rapidement une amélioration de son état et de son bien-être.
Accompagnées de nombreux dessins, les explications claires et complètes décrivent les moyens permettant de favoriser la relaxation, le renforcement de la colonne vertébrale, le maintien de la souplesse.
Ainsi parviendra-t-on à prévenir les douleurs dorsales et à les soulager.

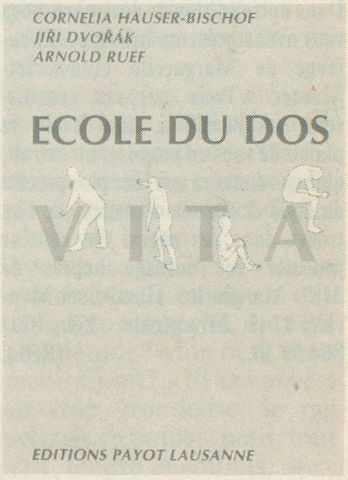
Willy Gautschi

Le Général Guisan

Le commandement de l'armée suisse pendant la Seconde Guerre mondiale

Editions Payot

Personnalité exceptionnelle, Henri Guisan a marqué de son empreinte, en tant que commandant en chef de l'armée pendant la Seconde Guerre mondiale, une des pages majeures de l'histoire contemporaine de la Suisse. Considéré, de son vivant déjà, comme un père de la patrie, il devint, après sa mort, un véritable mythe national auquel ce livre rend un hommage magistral.
Replaçant dans le contexte politique suisse et international les événements de cette période critique, la présente étude, au style alerte, vivant et souvent fort palpitant, éclaircit les problèmes que le commandement de l'armée a dû affronter pendant le service actif de 1939 à 1945. Si elle évoque les créations attachées au nom du Général – le discours du Grütli, le Réduit, l'état-major particulier, Armée et Foyer notamment –, elle rend compte également, dans un souci constant d'objectivité, des crises de confiance, des complots et des rivalités, ainsi que des accidents ou questions problématiques de l'activité du Général.
Par le sérieux des recherches, la richesse de la documentation et les éléments de réflexion qu'il propose, cet ouvrage, qui constitue la première biographie historique et critique complète consacrée à Henri Guisan, présente une image plus juste et nuancée de cette période sombre mais combien captivante, et du Général Guisan dont l'immense pouvoir de fascination ne cesse de nous toucher.



CLAIRE-FONTAINE
Etablissement médico-social
Personnel soignant – Médecins attitrés
Courts et longs séjours
C. NOZYINSKI 1605 Chexbres Tél. 021/946 12 50

MON-DÉSIR Pension chrétienne
6644 ORSELINA / TICINO
Famille P. Salvisberg, tél. 093/33 48 32
Membre de l'Association des Hôtels chrétiens (VCH). 49 lits. Vue splendide sur le lac Majeur. Terrasse panoramique. Tranquillité. Recueillement journalier en langue allemande.
Ouvert dès le 2 mars 1992. Prix spécial tout le mois de mars.