

Zeitschrift: Générations : aînés
Band: 34 (2004)
Heft: 10

Werbung

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: 15.10.2024

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

Le départ à la retraite représente une césure majeure dans notre vie. La fin de l'activité professionnelle qui structure nos journées peut aussi entraîner des changements dans nos habitudes alimentaires.

Génération 65+

Maintenez le bon cap en soignant votre alimentation

L'âge venant, vos besoins énergétiques diminuent – même si vous restez actif. Par contre, vos besoins en protéines, en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments restent inchangés. Vous avez même besoin d'un petit supplément de certaines substances vitales comme les vitamines D et K ainsi que le calcium. Mais ne vous inquiétez pas, vous ne devez pas tout changer dans votre alimentation. Quelques petites modifications vous permettront de garder une alimentation équilibrée et variée. Eprouver du plaisir en mangeant est le plus important – et vous disposez aussi de plus de temps.

Conseils pratiques pour l'alimentation

La nouvelle brochure «Génération 65+» de la Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL propose de nombreuses informations aux personnes du troisième âge. Le thème principal est une alimentation saine et équilibrée, et l'on y apprend comment se nourrir en se faisant plaisir. La brochure donne aussi des conseils pour régler certains problèmes: Comment faire lorsque le panier à commission devient trop lourd? Comment se nourrir correctement quand on mange seul? Comment avoir un apport en calcium suffisant lorsque l'on souffre d'une intolérance au lactose?

La brochure «Génération 65+» est gratuite et vous pouvez l'obtenir auprès de la Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL, Contact Center, Case postale, 3024 Berne, téléphone 031 359 57 28, fax 031 359 58 55, webbestellungen@swissmilk.ch. Vous pouvez aussi nous retourner le talon ci-dessous.



gratuit!*

Oui, je m'intéresse à une alimentation saine et je commande

___ ex. de Génération 65+ (Art. 142 094 F)

Nom _____

Prénom _____

Rue _____

NPA, lieu _____

Courriel _____

Date _____

Signature _____

A retourner à:
Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Contact Center
Case postale
3024 Berne
Fax 031 359 58 55

434 000 201

*à partir de 100 ex., participation aux frais de port de 6.90 CHF.

Avec EPITACT
retrouvez le plaisir
de la marche

■ DOULEURS PLANTAIRES, DURILLONS...

Nos podologues experts
répondent à vos questions



Qu'est-ce que le capiton plantaire ?

Le pied possède un absorbeur de chocs naturel appelé **capiton plantaire**, capable de supporter jusqu'à 8 fois le poids du corps. Le **capiton plantaire** permet de "répartir les charges" sous l'avant-pied. Son altération entraîne des douleurs intenses sous l'avant-pied et la formation de durillons.



Qu'est-ce que l'Epithelium 26* ?

L'Epithelium 26* gel de silicone breveté, véritable substitut au capiton plantaire naturel sain. L'intégration de l'Epithelium 26* dans les **coussinets** donne **des résultats exceptionnels !**

Les Coussinets plantaires à l'Epithelium 26*

Les Coussinets plantaires sont conçus pour soulager les douleurs sous l'avant-pied, de **faible épaisseur**, **vous les portez dans vos chaussures habituelles**.

- Ils sont disponibles du **35 au 48**.
- Ils ont **une longue durée de vie**.
- Ils sont **lavables en machine à 30°**.

Réf. CC261 49,00 CHF

Les Protèges-pointes à l'Epithelium 26*

Les indications sont identiques à celles des coussinets. C'est la solution si votre peau est très sensible entre les orteils.

Réf. 0411 55,00 CHF



Demandez conseil à votre podologue
Liste de nos dépositaires sur demande.

FABRICATION FRANÇAISE CE Plus de 3000 podologues partenaires

epitact
LE LABORATOIRE DU CONFORT

SUNAPTIS Distributeur exclusif pour la Suisse

A retourner sous enveloppe affranchie à :

SUNAPTIS SA • 8, rue du Nant • CP 6268 1211 GENÈVE 6
Tél : 022 363 07 13 • Fax : 022 363 07 14 • Email : alice.gohl@sunaptis.com

Réf.	Prix	Quantité	Total
Frais d'expédition			5,00 CHF
2 produits achetés = Frais d'expédition			OFFERT
Total à payer			
⚠ Entourez la ou les pointure(s) voulue(s) 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48			
<input type="checkbox"/> Votre catalogue gratuit			

NOM.....

Adresse.....

Code postal _____ Ville.....

Tél.....