

Panorama : le monde en bref

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 49

PDF erstellt am: **17.07.2024**

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.



Andy Dean Photography

La moitié des seniors français s'amuse avec des jeux virtuels

Le jeu vidéo est-il le produit culturel le plus consommé par les Français? Oui, selon l'enquête menée par le site Internet communautaire senior Quintonic.fr. Les plus de cinquante ans s'avèrent être nombreux à avoir adopté cette pratique. En effet, 50% des personnes interrogées déclarent jouer, que ce soit sur les réseaux sociaux (pour 42%), sur un ordinateur (42% également), sur un mobile ou sur une tablette tactile (21%). Même les consoles ont leur part d'intérêt, puisque 24% des seniors jouent sur une console de salon (PS 1, 2, 3, Wii, Xbox...) et sur une console portable (Gameboy, Nintendo Ds, PSP, PS Vita...).

PUB

60,2 ans

C'est l'âge idéal de la retraite selon une étude française

Maire depuis 1947, il est réélu... à 92 ans!

Comme à chaque fois depuis 1947, Roger Sènié, 92 ans, a été élu maire de La Bastide-de-Bousignac. Ce village de 338 habitants dans l'Ariège (F) vient en effet de réélire la liste qu'il menait. L'homme avait démissionné de son poste, en protestation contre l'intégration de La Bastide-de-Bousignac, vécue comme forcée, à la communauté de communes du Pays de Mirepoix. Selon *La gazette des communes*, Roger Sènié reste le plus ancien maire à son poste avec son homologue Arthur Richier, maire (également depuis 1947) de Faucon-du-Caire, dans les Alpes-de-Haute-Provence.

Une journée en Tunisie

Matin: Trekking à Tamerza
Soir: Spa à Tozeur



Un code-barres sur les tombes

«**B**ienvenue» au Sunset Memorial Park, un cimetière paysagé de la banlieue nord de Philadelphie, aux Etats-Unis. Et ne vous étonnez pas de trouver des codes-barres sur les tombes! Eh oui: si vous disposez d'un téléphone portable dernière génération, vous pourrez scanner le tout et, ensuite, regarder des photos, voire des vidéos du défunt. Il est également possible d'écouter les musiques favorites, remplir un livre d'or ou même lire des textes dédiés à celui qui repose en paix. Gadget ou nouveauté appréciable, le débat est ouvert. En attendant, la petite entreprise, qui commercialise ce système, encaisse un montant de 150 fr. pour chaque pierre tombale dernier cri. Les familles sont bien entendues libres de refuser ce dernier service «funèbre».



Koya979

Des retraités sans patate

Les trois amis y avaient travaillé d'arrache-pied. Sur un terrain généreusement mis à disposition par un cultivateur de Frontonas (Isère), ces retraités français chérissaient leurs 400 plants de pomme de terre, dont ils espéraient tirer une demi-tonne de tubercules. Hélas, des voleurs sont passés par là et ont littéralement pillé la récolte, sans doute dans le but de la vendre sur des marchés.

Se faire aider pour rédiger son testament

A l'occasion de la Journée internationale du testament, deux juristes du Centre social protestant (CSP) assureront une permanence gratuite d'information sur le testament à Lausanne, le 13 septembre. Le CSP offre la possibilité aux

personnes qui le souhaitent de recevoir des informations sur cette question. Pourquoi en faire un, comment? Les portes de la salle de La Fraternité, place Arlaud 2 à Lausanne, seront ouvertes au public entre 13 h et 17 h.

PUB

Le shiatsu en cas de douleurs des épaules et de la nuque

Les douleurs des épaules se manifestent principalement en tant que douleurs des parties molles autour de l'articulation de l'épaule, des omoplates et de la ceinture scapulaire. En général, les muscles, articulations, tendons ou bourses sont concernés. Souvent, les douleurs des épaules résultent d'une mauvaise posture, de mouvements fréquents et monotones ou de peurs et de stress.

Comment est-ce que le shiatsu agit en cas de douleurs des épaules et de la nuque?

Le shiatsu génère une détente efficace en profondeur, il permet de dissoudre les blocages du flux énergétique et procure un soulagement durable dans le cas de tensions musculaires liées au stress ou à la maladie. Le traitement par le shiatsu améliore rapidement la perception du corps qui aide à sentir au quotidien comment les tensions naissent et comment elles peuvent être évitées.

Un exemple tiré de la pratique

Une jeune femme de 22 ans vient avec de fortes douleurs des épaules au shiatsu. Elle sent les douleurs dans la ceinture scapulaire des deux côtés, elles irradiant à travers la nuque jusqu'à la tête et dans le dos et bloquent parfois la colonne vertébrale par des douleurs violentes. Au début du

traitement, les douleurs sont insupportables, elle ne sait pas pourquoi. Par ailleurs, elle est en bonne santé, mais paraît faible et sans énergie.

Au début de la séance, elle est couchée sur le dos et la tête est fortement inclinée vers la droite. Elle avait de fortes douleurs, à la question si elle avait un accident dans le passé elle a répondu qu'elle a fait une chute il y a 2 mois. Elle a été chez le médecin, tout serait en ordre, c'est pourquoi elle ne faisait pas de lien avec les douleurs actuelles. Le traitement s'est focalisé sur la détente des tensions dans la nuque, la ceinture scapulaire et la colonne vertébrale. La cliente a perçu alors que cette chute était une expérience traumatique, fait qui a été intégré dans le traitement. Déjà après le premier traitement, elle pouvait à nouveau dormir sur le dos. Les traitements suivants avaient pour objectif d'équilibrer et détendre la globalité de son système énergétique par un travail profond sur la nuque, la ceinture scapulaire et la colonne vertébrale. Les blocages se sont dissous et l'émotion sous-jacente de la peur a été évoquée. L'énergie vitale s'est remise à circuler et après trois séances, les douleurs étaient encore à 3 sur l'échelle. Après quelques séances en plus, le traitement a pu être terminé avec succès.



Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifiés?

Vous trouverez d'autres informations sur le shiatsu ainsi que la liste des membres de l'association professionnelle sur le site www.shiatsuverband.ch ou à l'adresse suivante: **Association Suisse de Shiatsu**, Case postale 350, 5430 Wettingen, Tél 056 427 15 73. Les thérapeutes admis dans l'association professionnelle doivent répondre à des critères très stricts en matière de formation continue et de gestion de leur cabinet. Quand il en va de votre santé et de votre qualité de vie, n'hésitez pas à choisir la qualité professionnelle.