La santé en bref

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 77

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

VitaActiva depuis 2001

Le spécialiste du bain dans l'insouciance

- Une collection variée de baignoires, couleurs et élévateurs
- Pour tous les modèles, possibilité d'équipement, tel que bain à bulle, pare douche en verre, ...

Numéro gratuit:

0800 99 45 99

info@vitaactiva.ch www.vitaactiva.ch

Demandez notre brochure gratuite en couleur!

Oui, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement:

Nom/Prénom

Rue/N°

NP/Localité

Tél. Fax:

VitaActiva AG • Baarerstrasse 78 • Postfach • 6302 ZOUG
Tél.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

CHGEN2016

LA SANTÉ EN BREF

Arthrose
La bière déconseillée

Amateurs de blondes, de brunes ou de rousses, on vous le dit. La bière favorise la prise de poids et augmente la production d'acide urique, facteurs d'arthrose. Donc, avec modération.

Cerveau
Apprenez la couture!

Conseil pour bien vieillir: l'effort mental impliqué dans l'apprentissage de certaines activités aiderait à maintenir le cerveau en forme, d'après une étude américaine. Qui conseille, notamment, de se lancer dans la photographie ou de découvrir certaines techniques de couture, comme le quilting (patch-work réalisé à deux ou à plusieurs).

Dormir Morphée n'aime pas le sucre

Ce que nous mangeons la journée influe sur la qualité de nos nuits. Des repas trop riches en graisses et en sucre perturbent en effet Morphée. Et rapidement! Une seule journée d'excès suffit à fragiliser notre sommeil. A limiter, donc, pour les insomniaques: le fromage, les viandes grasses, la charcuterie ou certains plats industriels. Mieux vaut adopter un régime riche en fibres.

Rhumes
Le froid est bien le coupable

Longtemps, on a cru qu'il n'était pour rien dans la recrudescence des rhumes et autres affections ORL, durant l'hiver. Eh bien non: le froid a, finalement, été reconnu coupable. Comme les vaisseaux sanguins du nez sont moins bien irrigués, on dispose de moins de globules blancs pour assurer notre immunité.

31 %

DES HOMMES DE PLUS DE 65 ANS SONT ATTEINTS DE CALVITIE

Taches brunes
Crèmes préventives

Bon à savoir. Les fameuses crèmes antitaches sont surtout efficaces à titre préventif. En clair, il faut les appliquer avant de sortir, même s'il n'y a pas de soleil. Après, c'est trop tard: les seuls traitements sont la lampe flash et le laser pigmentaire.

Sommeil Le bon pyjama

Ça a l'air bête, mais quand on y pense... les pyjamas trop près du corps bloquent l'évacuation de la chaleur. La température du corps monte et freine la production de mélatonine, hormone qui favorise l'endormissement. Moralité, adoptez des tenues plutôt larges et confortables.

Circulation sanguine
Regarder un film d'horreur

Des scènes à vous glacer le sang: c'est parfait pour favoriser la production d'une protéine utile au processus de coagulation. Face au stress, le corps du téléspectateur s'attendrait, en effet, à être blessé et à devoir faire coaguler rapidement le sang!

Nitr et Antonio Guillem

epitact®
DISPONIBLE EN PHARMACIES & DROGUERIES

POUCE DOULOUREUX RHIZARTHROSE

LAVABLE ET RÉUTILISABLE 40°

COMMENT FONCTIONNE L'ORTHÈSE POUCE SOUPLE?

1. MAINTIENT LE POUCE EN POSITION DE REPOS
L'alignement des os du pouce va limiter les forces s'exerçant sur l'articulation trapèzo-métacarpienne et soulager la douleur (1).

2. ABSORBE LES MICRO-MOBILISATIONS TRAUMATISANTES
Pendant la journée, le pouce semble au repos alors qu'il bouge sans cesse avec le déplacement des mains dans l'espace.
Sans immobiliser, l'orthèse souple va maintenir le pouce et le 1er métacarpien. Ce maintien proprioceptif va aider à absorber les micro-mobilisations traumatisantes et limiter ainsi les poussées inflammatoires douloureuses.

3. MAINTIENT LA CHALEUR LOCALE
L'orthèse EPITACT® a un effet antalgique en maintenant la chaleur locale grâce aux propriétés de son tissu et de son tendon en silicone Epithelium Flex® (2).

Comment choisir votre taille?
Mesurez le contour de votre poignet selon le schéma.

S	13 ≤ ○ ≤ 15 cm
M	15 < ○ ≤ 17 cm
L	17 < ○ ≤19 cm

1 Orthèse pouce souple

Main gauche	S: 5995714	M: 5995737	L: 5995766
Main droite	S: 5995708	M: 5995720	L: 5995743

TPOUSU-FR

Disponible en pharmacies, drogueries et points de vente spécialisés.
Distribution: F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN
www.uhlmann.ch - Email : epitact@uhlmann.ch