**Zeitschrift:** Générations
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif
**Band:** - (2016)
**Heft:** 81

**Rubrik:** La santé en bref

**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:** 02.07.2025

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

## LA SANTÉ EN BREF

### Cerveau Du sirop d'érable, svp !

D'accord, nous ne vivons pas au Canada. N'empêche, si vous aimez commencer vos dimanches par des pancakes au sirop d'érable, votre cerveau vous dira merci ! Cette merveille de la nature protégerait, en effet, nos cellules grises des dommages liés au temps. Et en plus, c'est bon !

**1,5 L**

**D'EAU, C'EST CE QUE VOUS DEVEZ BOIRE AU MINIMUM EN CAS DE CANICULE**

### Diabète Voici le pain violet

Un professeur de Singapour a mis au point un pain de couleur violette. Non pas pour un effet de mode, mais parce qu'entrent, dans sa composition, les pigments naturels que sont la myrtille et la cranberry, soit des antioxydants. Bref, ce pain se digère aussi 20 % plus lentement que le pain blanc, ce qui entraîne une hausse moins brutale de la glycémie.

## Santé Les vieux couples partagent tout

C'est connu. A force de vivre ensemble, on finit par avoir les mêmes tics et… les mêmes problèmes de santé. Des chercheurs américains ont montré que, après des décennies de vie commune, des similitudes peuvent être observées au niveau de la fonction rénale. On voit aussi que l'optimisme ou la déprime de l'un sont souvent partagés par l'autre.

### Punaise En rouge et noir

En rouge et noir, chantait Jeanne Mas. Sans savoir sans doute que ces deux couleurs attirent les punaises de lit. Pour éviter morsures et irritations, choisissez donc d'autres tonalités pour votre literie.

Dionisvera et Ruslan Guzov

## Obésité L'assiette qui mange le gras

La cuisine thaïlandaise n'a pas mauvaise réputation, loin de là. Demeure que, en plus de ses épices (miam), elle contient aussi beaucoup d'huile. Et que le pays est désormais deuxième au palmarès de l'obésité. D'où l'invention d'une assiette qui absorbe (un peu) la graisse. Le principe est simple, elle présente 500 petits trous qui permettent d'absorber le surplus de gras d'un plat, en moyenne 7 millilitres de graisse. Pas suffisant certes, mais les concepteurs espèrent ainsi «conscientiser» la population à ce problème.

## Longévité Le vert et le bleu

Pour vivre longtemps, rien de mieux qu'un environnement riche en végétaux. Dans un échantillon de 100 000 Américains suivis sur huit ans, ceux qui vivaient près de la nature présentaient un taux de mortalité inférieur de 12 %. Cela dit, une autre étude, néo-zélandaise cette fois, révèle que vivre près de la mer diminue notablement le stress. Il vous reste à trouver un jardin face à la grande bleue!

## Prévention Les framboises contre les maladies cardiovasculaires

C'est la saison, c'est délicieux et, en plus, c'est bénéfique pour la santé. Pour prévenir les risques cardiovasculaires, la framboise, et plus particulièrement l'extrait de framboise noire, serait hautement recommandable. Non seulement elle assouplit les artères, mais elle augmente aussi la circulation des cellules chargées de réparer celles endommagées.

## Vitamines Epluchez vos patates après!

Un bon conseil pour conserver les vitamines et les macronutriments des pommes de terre, épluchez-les après la cuisson! Sinon, elles peuvent en perdre jusqu'à 40 %. Attention toutefois à bien les brosser avant de les mettre dans l'eau bouillante si vous ne désirez pas qu'elles baignent dans un bouillon de pesticides.

L'HORIZON
CHAMPAGNY SUD, ST-SULPICE

deRham

À LOUER DÈS MAINTENANT !

ST-SULPICE (VD)

62 appartements de 2,5 à 4,5 pièces, destinés aux personnes à mobilité réduite, aux personnes invalides et aux retraités.

**Prochaines portes ouvertes et informations sur www.horizon-st-sulpice.ch ou au 058 211 11 30.**