Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 87

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: 08.07.2025

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

LA SANTÉ EN BREF

Psychisme Etre hypocondriaque rend malade

On se posait la question depuis longtemps. Et la réponse vient de tomber. Ceux qui s'angoissent à l'idée de tomber malade ont un risque 73 % plus élevé de développer des troubles cardiaques, selon une étude norvégienne.

30 %

C'EST LA BAISSE DU RISQUE DE DÉPRESSION LORSQU'ON ADOPTE UN RÉGIME MÉDITERRANÉEN.

Sommeil Sept heures ou plus

Evidemment, le nombre d'heures de sommeil nécessaires à un bon fonctionnement dépend d'une personne à l'autre. N'en demeure pas moins que seulement 5 % à 10 % de la population supporte de trop peu dormir. Pour les autres, délaisser régulièrement son oreiller conduit à une perte d'énergie, un risque accru de maladies infectieuses et de surpoids, sans oublier des pertes d'attention, une tendance à la dépression et deux fois plus de probabilité d'avoir une attaque d'apoplexie ou une crise cardiaque. Bref, dormez!

Intoxication Les salades en sachets et les bactéries

C'est pratique et rapide, mais... les salades en sachets sont un véritable nid de bactéries. Elles représentent en effet un terreau fertile pour les salmonelles, responsables de graves intoxications alimentaires. Ce phénomène surviendrait rapidement après l'ouverture des sachets. Et, contrairement à ce qu'il est d'usage de croire, ni le froid ni le lavage méticuleux de la salade ne permettraient de lutter contre ces bactéries.

Froid Des trucs simples pour se réchauffer

Brrr. L'hiver est bien là. Et on vous donne quelques bons vieux trucs pour arrêter de grelotter, comme se frictionner vigoureusement les oreilles, d'où une sensation réconfortante de chaleur. On peut aussi se malaxer les bras et, plus étonnant, suivre les préceptes de la médecine chinoise qui vous suggèrent de vous tapoter fermement le bas du dos.

Tabac Le Québec durcit la loi

Interdit de griller une cigarette près d'une porte, d'une fenêtre ou d'une prise d'air externe d'un immeuble. Telle est désormais la loi en vigueur au Québec. Pour être précis, il est désormais prohibé de fumer dans un rayon de neuf mètres de «toute porte et de toute fenêtre qui s'ouvre» et de «prises d'air communiquant avec un lieu fermé où il est interdit de fumer».

jfmdesign et gpointstudio