Zeitschrift: Générations

Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif

Band: - (2017)

Heft: 90

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

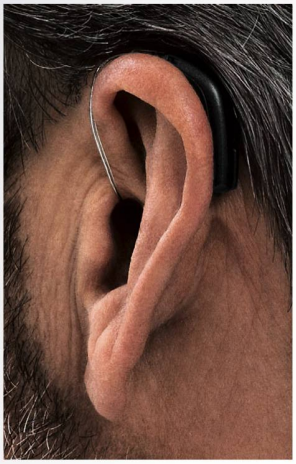
Terms of use

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: 01.07.2025

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

AUDISON Retrouvez l'assurance de bien entendre



Les appareils auditifs encore plus performants.

Nouveautés 2017

Nous vous proposons d'essayer les dernières aides auditives offrant un paysage sonore encore plus naturel à 360°.

Vous pouvez dès à présent les tester et les comparer chez AUDISON, spécialisé dans l'appareillage de l'adulte et de l'enfant malentendants.

1800 VEVEY
Av. Paul-Cérésole 5 - **TÉL. 021 922 15 22**

1870 MONTHEY
Av. de la Gare 15 - **TÉL. 024 471 45 90**

1860 AIGLE
Place du Marché 3 - **TÉL. 024 466 68 13**

Bon
Prix de lancement.
Rabais jusqu'à Frs 800.-*

AUDISON sàrl
acoustique médicale

** Voir modalités en magasin.*
Bon non cumulable et non remboursable.
Valable jusqu'à fin mai 2017.

LA SANTÉ EN BREF

Ménopause L'exercice contre les bouffées de chaleur

On savait le sport bon contre la prise de poids. Mais, selon une récente étude américaine, l'activité physique permettrait de mieux gérer aussi les bouffées de chaleur, moins nombreuses que chez les femmes sédentaires.

Astuce Pour fondre, un glaçon avant les repas

En vue d'un repas qui s'annonce copieux ou si vous souhaitez avoir la ligne cet été, un truc qui aurait fait ses preuves. Avant le repas, mâchonnez lentement un glaçon. L'hyperfroid — un brin désagréable, c'est vrai — endort les papilles gustatives, autrement dit diminue la gourmandise, et cela sans apporter de calories.

42

MUSCLES PEUVENT ÊTRE SOLLICITÉS POUR UN SOURIRE.

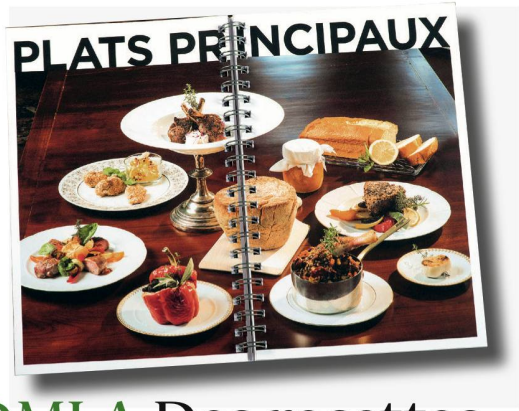
Stress Les légumes meilleurs pour les femmes

Si vous êtes sensible au stress, mangez des légumes ! C'est le conseil que donnent des experts australiens après une étude qui portait sur 60 000 personnes. A noter que le conseil est valable pour les deux sexes, mais plus encore pour les femmes pour lesquelles le risque serait diminué de 18 % (pour une portion quotidienne de légumes) contre 12 % pour les hommes. Egalement à relever, la consommation de fruits n'aurait, elle, aucun effet sur la détresse psychologique.

fcafotodigital

Antigaspillage
Des pilules à l'unité

On a tous connu ça, la boîte qui contient bien plus de médicaments que nécessaire pour votre traitement. Résultat, des emballages à moitié plein qui traînent et finissent, un jour, à la poubelle. Depuis deux ans, nos voisins français testent, dans quatre régions, la distribution à l'unité. Et ça marche, 81% des patients ont adopté ce mode de faire.



DMLA Des recettes pour vos yeux

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) touche une personne sur trois à partir de 75 ans. Une alimentation riche en lutéine et en zéaxanthine, des substances aux propriétés antioxydantes qui aident à prévenir la dégénérescence de la rétine, aurait un effet positif sur l'évolution de cette maladie. Dans cette idée, Retina Suisse propose un tout nouvel ouvrage *Cuisiner pour la santé de vos yeux* avec des recettes qui contiennent ces bons nutriments et qui, de surcroît, sont appétissantes et faciles à réaliser. A commander gratuitement sur www.retina.ch au 044 444 10 77 ou par courriel à info@retina.ch

Mictions nocturnes Diminuez le sel!

De nombreuses personnes ne parviennent pas à dormir d'une seule traite: l'envie d'uriner est trop pressante. Ce phénomène, appelé «nycturie», a souvent pour conséquence une altération du quotidien. Si ce problème est souvent lié à une maladie (hypertrophie de la prostate, diabète, infection urinaire…) ou à une consommation excessive de liquide avant le coucher, des chercheurs japonais viennent de lui trouver une autre cause: le sel. Ils ont observé la consommation de 320 malades âgés de plus de 60 ans. Les chercheurs ont demandé aux volontaires de se limiter à 8 grammes de sel par jour (contre plus de 10 grammes auparavant). Résultat: ils sont beaucoup moins allés aux toilettes, la nuit.

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