Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 107

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: 12.07.2025

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

LA SANTÉ EN BREF

Migraine Les femmes plus touchées que les hommes

Encore une injustice. Les femmes seraient trois fois plus touchées par la migraine que les hommes. Et attention, une migraine n'a rien à voir avec un banal mal de tête. Là, il s'agit d'une véritable maladie caractérisée par des pulsations douloureuses, généralement d'un seul côté de la tête. Une crise de migraine peut durer entre quatre et septante-deux heures. Pourquoi les femmes sont-elles plus sensibles? Selon la Fondation américaine pour la recherche sur la migraine, cela viendrait du fait que les femmes sécrètent davantage d'œstrogènes que les hommes. A l'inverse, la testostérone, l'hormone sexuelle masculine, atténuerait les symptômes.

Dépression Et si on mangeait mieux?

On connaissait déjà les bénéfices sur la santé du fameux régime méditerranéen. Riche en fruits, en légumes, en poissons et en céréales, il serait aussi associé à une diminution du risque de dépression de 33%, selon des chercheurs français se fondant sur les données de plus de 36000 adultes. A l'inverse, une alimentation dite pro-inflammatoire — riche en acides gras saturés, en sucre et en produits raffinés — augmenterait ce risque.

Psychisme Des ordonnances pour des visites au musée

L'art-thérapie serait-elle un remède aux maux psychiques? Les médecins francophones du Canada (MFDC) en sont persuadés. Mieux, ils peuvent désormais prescrire des ordonnances culturelles. Les patients souffrant de troubles psychiques ou mentaux pourront ainsi accéder gratuitement aux expositions du Musée des beaux-arts de Montréal. Efficace? Récemment, des chercheurs ont démontré les bienfaits de l'art-thérapie sur la réduction de la douleur et de l'anxiété chez des patients atteints de leucémie.

Cannabis De plus en plus de seniors américains accros

Ils fument. Près de 9% des Américains âgés de 50 à 64 ans consommeraient du cannabis et près de 3% des plus de 65 ans. Bon, circonstance atténuante ou pas, un quart de ces joyeux aînés affirment toutefois avoir obtenu l'accord de leur médecin pour une version thérapeutique et pas seulement récréative.

Mémoire 5000 visages dans notre cerveau

Combien de visages un individu normal est-il capable de retenir dans sa mémoire en une existence? Selon des chercheurs nord-américains, notre capacité de reconnaissance faciale serait de 5000 en moyenne. En tenant compte de la famille, des proches, des amis et des collègues, mais aussi d'acteurs vus au cinéma ou de célébrités de la télévision. Cela dit, les chercheurs reconnaissent que nous ne sommes pas capables, en revanche, de mettre un nom sur chacun de ces visages.

Bien-être Rosette Poletti infatigable

Mais quand se repose Rosette Poletti? Notre chroniqueuse vient de publier *Etre proche aidant* aux Editions Jouvence, avec ce joli sous-titre: *C'est apprendre à danser sous la pluie plutôt que d'attendre la fin de l'orage.* Tout un programme qu'elle détaille dans ce petit ouvrage très pratique dont 1000 exemplaires seront distribués à des proches aidants. Toujours chez le même éditeur, elle nous propose avec Barbara Dobbs *Pratiquer le lâcher-prise au quotidien*, un petit coffret qui contient 49 cartes et leur livret explicatif pour s'entraîner quotidiennement à «savoir abandonner ce qui n'a plus lieu d'être pour aller vers ce qui vient.»

Yakobchuk Olena, yacobchuk et Anna Pustynnikova

Scorbut Le cauchemar américain

Maladie qu'on croyait révolue, le scorbut a fait son retour aux Etats-Unis. Pour rappel, elle touchait autrefois les marins au long cours, privés de fruits et de légumes, qui souffraient alors d'une importante carence en vitamines. Sa réapparition outre-Atlantique — une trentaine de cas ont été recensés — correspond à la malnutrition de certaines catégories sociales en voie d'appauvrissement, estiment les experts.

Vieillesse L'âge, c'est dans la tête

Evidemment dans le regard des autres, on sent son âge. Mais, dans notre tête, rien de tout cela. Un vaste sondage réalisé auprès de plus de 4000 personnes dans quatre pays européens le confirme. Ainsi, les moins de 65 ans considèrent qu'on est vieux à partir de 70 ans. Mais, pour les plus de 65 ans, la vieillesse ne commencerait qu'à 79 ans!

TOUTES LES 30 MINUTES

L'ATTAQUE CÉRÉBRALE FRAPPE, EN SUISSE

Sexe Paraître plus jeune, c'est possible

Le sexe, c'est bon pour la santé tant morale que physique. Mais cela permettrait aussi d'avoir l'air plus jeune que son âge, selon le neuropsychologue britannique David Weeks. Qui conseille trois rapports sexuels par semaine pour gagner sept à douze ans en apparence... Cela dit, ce scientifique reconnaît aussi qu'une activité physique régulière donnerait encore des résultats plus probants.

Le plaisir du bain retrouvé

avec les baignoires à porte VitaActiva

- Depuis 2001 dans toute la Suisse excellentes références clients
- Installation propre, en une journée
- Une collection variée de baignoires, dimensions et couleurs
- Pour tous les modèles possibilité d'équipement tel que bain à bulles, pare douche en verre

Demandez notre brochure gratuite!

Tél.: 041 727 80 39 24H

info@vitaactiva.ch | www.vitaactiva.ch

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

Nom/Prénom: _____

Rue/N°: _____

NP/Localité: _____

Tél.: _____

VitaActiva AG • Baarerstrasse 78 • Postfach • 6302 ZOUG

Tél.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

GEN201812