La santé en bref

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 112

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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

LA SANTÉ EN BREF

Données Les Suisses seraient-ils vénaux ou fauchés?

Selon un sondage, sept Suisses sur dix seraient prêts à divulguer leurs données de santé contre 50 francs par mois. A relever toutefois que 5% des sondés se contenteraient de 5 francs! Globalement, les plus jeunes sont les plus ouverts à pareille proposition, alors que 46% des 50-65 ans n'en veulent pas. Une contradiction: 46% des 1000 personnes interrogées estiment que les assureurs ne devraient pas avoir le droit d'utiliser ces données.

60 degrés

LA TEMPÉRATURE À PARTIR DE LAQUELLE LA VITAMINE C EST DÉTRUITE.

Génétique Une Super Mamy insensible à la douleur

Jo Cameron, Ecossaise de 71 ans, est insensible à la douleur en raison d'une mutation génétique. Mieux, elle est aussi imperméable au stress et à l'anxiété. L'étude de son cas pourrait déboucher sur de nouveaux traitements pour aider les patients à mieux gérer les douleurs chroniques, les troubles anxieux.

Sommeil Endormez-vous comme à l'armée!

Alors que notre société dort de moins en moins, voici une méthode pour tomber dans les bras de Morphée en deux minutes, montre en main. Elle nous vient de l'armée américaine. Allongez-vous, détendez les muscles du visage, y compris la langue, la mâchoire et les muscles autour des yeux. Puis, relâchez vos épaules et les bras. Expirez, détendez les muscles de votre torse, puis de vos jambes. Et enfin, videz votre esprit pendant dix secondes, en imaginant être allongé dans un canoë sur un lac ou bien étendu dans un hamac en velours noir dans une chambre noire.

PUBLIREPORTAGE

Technologie

UNE BORNE MULTIMÉDIA

Au travers de sa cellule Recherche & Développement, créée en 2017, Eldora SA se place résolument sur le terrain de l'innovation. Exemple avec la borne informative destinée aux résidents en EMS.

Eldora est le spécialiste romand de la restauration en EMS. Au-delà des prestations culinaires parfaitement en phase avec les besoins des résidents, l'expérience acquise au fil des ans auprès d'une soixantaine d'établissements permet aux équipes du restaurateur de collectivités de comprendre les attentes des seniors et du personnel de soin en matière d'information.

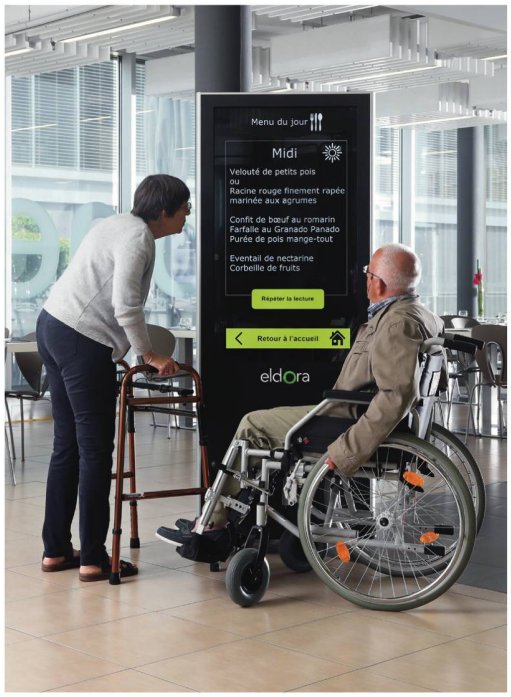
En étroite collaboration avec le service de réadaptation et basse vision de l'Hôpital ophtalmique Jules-Gonin à Lausanne, la cellule Recherche & Développement a conçu un support d'information interactif. Par le biais d'une séquence audio ou visuelle, déclenchée via des capteurs laser, toute personne âgée à mobilité réduite, malentendante ou malvoyante, peut se renseigner sur les menus du jour, les animations culinaires, les animations des EMS ou encore la météo.

Une voix féminine dévoile les mets servis le midi et le soir. En touchant l'écran agrémenté de petits textes, de pictogrammes et de chiffres, d'autres informations pertinentes sont diffusées.

Dotée d'une connexion 4G de dernière génération, du Wifi et de puissantes antennes, la borne peut également fonctionner de façon autonome en cas de perte de connexion.

EN TEST

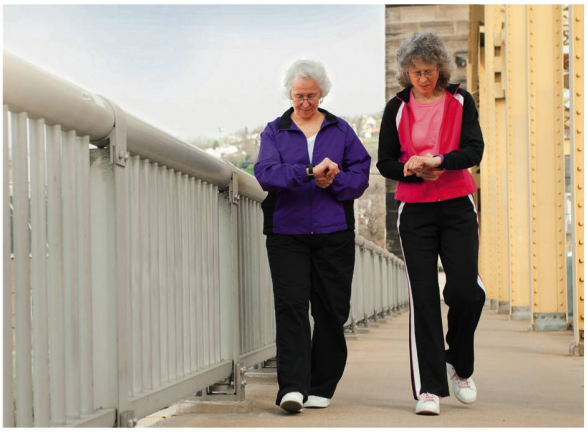
Plusieurs EMS sont équipés aujourd'hui de cette borne qui fait la joie des résidents, de leurs familles et du personnel soignant. Tous sont ravis d'avoir à portée d'oreille la douce voix qui leur susurre le temps qu'il fait et ce que le chef a concocté comme menu gourmand.



Mémoire Mangez des champignons !

Préserver sa fonction cognitive, tout en se délectant d'un bon petit plat, c'est possible. Mais il faut des champignons au moins deux fois par semaine pour bénéficier de leur richesse en antioxydants, qui préservent la santé des cellules. Les champignons contiennent aussi des substances anti-inflammatoires susceptibles de prévenir alzheimer.

Forme Faut-il marcher 10 000 pas par jour ?



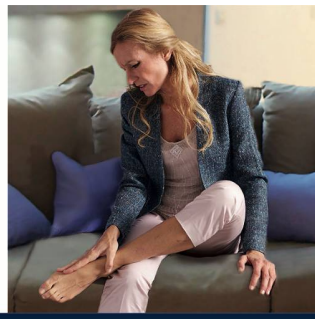
Qui n'a jamais entendu cette recommandation de l'OMS? Pour rester en forme et diminuer les risques de maladie cardiovasculaire, elle nous conseille de faire au moins 10 000 pas par jour, soit environ 8 kilomètres. Mais cette recette est remise en question. Parce que ce chiffre magique des 10 000 pas est apparu au Japon dans les années 60, à l'occasion d'une campagne publicitaire pour lancer le premier podomètre de l'histoire. De fait, les spécialistes rappellent qu'il faut davantage tenir compte de l'intensité de l'effort physique. «Augmenter son rythme cardiaque pourrait être bien plus important que le nombre de pas accomplis.» En forçant la cadence, 5000 à 7000 pas suffisent.

Cerveau Au ralenti pour éviter la surchauffe

On s'en doutait, mais c'est prouvé. La chaleur ralentit notre cerveau. Pourquoi? Parce qu'il ne supporte pas des températures trop élevées, il se met donc au ralenti. Alors que les températures moyennes sont à la hausse sur notre planète, voilà qui donne à penser. Faut-il monter la climatisation dans les pays sujets à la canicule, tout en sachant que celle-ci consomme beaucoup d'énergie et contribue à détériorer le climat? Autrement dit, réfléchir ou sauver la Terre, il va falloir choisir.

Pixdeluxe et Sdominick

epitact®



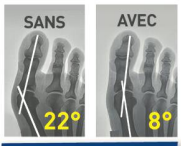
VOUS SOUFFREZ
D'UN HALLUX VALGUS ?

L'hallux valgus est une déformation du pied caractérisée par la déviation du gros orteil. Elle s'aggrave avec l'âge et s'accompagne souvent de douleurs insupportables.

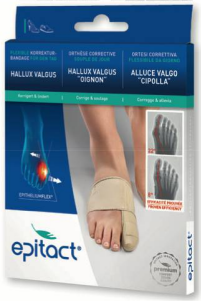
Pour corriger et/ou soulager votre hallux valgus, adoptez les solutions EPITACT® !

POUR CORRIGER ET SOULAGER

ORTHÈSE CORRECTIVE SOUPLE DE JOUR



L'orthèse souple de jour corrige et limite l'évolution de l'hallux valgus tout en soulageant les douleurs articulaires.
Elle se porte dans toutes les chaussures et agit lors de la marche en redressant le gros orteil et en protégeant «l'oignon» des frottements. Lavable en machine, elle présente une longue durée de vie.

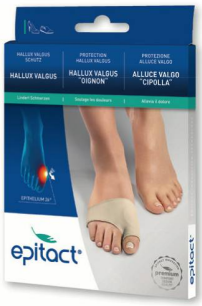


Orthèse corrective souple de JOUR, 1 Pièce
S : 5318304 M : 5318310 L : 5318327

POUR PROTÉGER ET SOULAGER

PROTECTION HALLUX VALGUS

Si votre orteil n'est plus mobile latéralement, utilisez la Protection Hallux Valgus qui soulage la douleur en limitant les pressions et les frottements sur «l'oignon». Fine et discrète, elle est adaptée à toutes vos chaussures. Lavable en machine, elle a une longue durée de vie.



Protection Hallux Valgus, 1 Pièce
S : 3443850 M : 3443867 L : 3444246

DOULEURS PLANTAIRES ASSOCIÉES

COUSSINETS DOUBLE PROTECTION

Si vos douleurs plantaires sont associées à un hallux valgus ("oignon"), optez pour les Coussinets double protection. Ils sont lavables et réutilisables.

Coussinets double protection, 1 Paire
S : 3692257 M : 3692240 L : 3692234

DISPONIBLES EN PHRAMACIES, DROGUERIES ET POINTS DE VENTE SPÉCIALISÉS.

DISTRIBUTION: F. Uhlmann-Eyraud SA
1217 MEYRIN - Email: epitact@uhlmann.ch

www.epitact.ch

L'orthèse ne doit pas être utilisée si le gros orteil n'est plus mobile latéralement. Ne pas appliquer sur une peau lésée. Ne pas utiliser en cas de diabète, d'artérite, de polynévrite, de neuropathie des membres inférieurs ou d'ulcères. Lire attentivement la notice d'utilisation. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé qui portent, au titre de la réglementation, le marquage CE. FABRICANT: MILLET INNOVATION - ZA Champgrand - BP64 26270 Loriol-sur-Drôme FRANCE. Date de mise à jour : 01-2019.

DP05SU-FR_2019