Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 117

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: 06.07.2025

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

Transmettre de la joie de vivre

Inscrivez Pro Infirmis dans votre testament. Vous contribuez ainsi à maintenir notre conseil gratuit et d'autres prestations importantes pour les personnes en situation de handicap.

Pour plus d'informations, contactez-moi ou commandez notre guide pour les testaments et les legs sous www.proinfirmis.ch/guide

pro infirmis

Marianne Ernstberger, Legs et successions
Feldeggstrasse 71, Case postale, 8032 Zurich

Tél. direct 058 775 26 59
marianne.ernstberger@proinfirmis.ch

Compte postal :
CH96 0900 0000 8002 2222 8

www.proinfirmis.ch

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

LA SANTÉ EN BREF

Sucres Une bière pas si innocente

Si vous espériez que la bière sans alcool vous préservait du risque d'apparition d'une confortable petite bedaine, vous risquez de déchanter. Un test fait, aux Pays-Bas, sur 13 marques a indiqué que la perte en calories liée à l'absence d'alcool est en partie compensée par une quantité de glucides plus importante. Et, comme si cela ne suffisait pas, le goût a déçu les papilles des dégustateurs.

Thé Sus au plastique !

Mauvaise nouvelle pour les consommateurs de thé emballé en sachet de plastique : ce genre de sachet pourrait délivrer des microparticules de plastique dans l'eau, selon une étude scientifique américaine. Le fait de tremper un sachet de thé en plastique dans la température conseillée pour une infusion libérerait des nanoparticules de plastique. Même si les effets de l'ingestion de ces dernières sur la santé demeurent encore méconnus, il n'est jamais trop tard pour prendre de bonnes habitudes.

Diabète Mangez du yaourt !

Y a-t-il un lien entre la consommation de produits laitiers et l'apparition de diabète de type 2 chez un individu ? Pour le savoir, des chercheurs américains ont étudié le dossier de 250 000 personnes sur une période de quatre ans. Résultat sans appel et une bonne nouvelle pour les fabricants de yaourt. Une consommation régulière — et raisonnable s'entend — diminuerait le risque de développer un diabète.

820

MILLIONS DE PERSONNES SOUFFRAIENT DE SOUS-ALIMENTATION CHRONIQUE DANS LE MONDE EN 2018.

Sport Pas d'âge pour commencer?

Vous n'avez jamais pratiqué de sport de votre vie et pensez que, aujourd'hui, il est trop tard, alors que vous abordez vos 70 ans? Eh non! Même si vous avez entre 70 et 80 ans et que vous n'avez jamais pratiqué d'activité physique soutenue au cours de votre vie, vous avez la même capacité à produire de la masse musculaire que les anciens athlètes de haut niveau au même âge. Un constat inattendu réalisé à partir de biopsies musculaires faites chez deux groupes de seniors au Royaume-Uni.

Bruxisme Agaçant, mais pas dangereux

Vous avez la fâcheuse et involontaire habitude de grincer des dents, la nuit? Vous êtes très probablement atteint de bruxisme, un trouble généralement diurne qui provoque des contractions de la mâchoire. A de rares exceptions près où il peut être symptomatique d'un autre trouble, le phénomène n'est pas une maladie en soi, et peut être lié au stress ou à l'absorption de médicaments, comme certains antidépresseurs. Si l'on ne peut traiter la cause de ce trouble, il existe des traitements palliatifs. Un soulagement pour les patients dont la vie professionnelle et personnelle est souvent impactée… et pour celles ou ceux qui partagent leurs nuits.

Insomnies Nocives pour la santé de l'intestin

Vous souffrez de surpoids ou d'inflammation intestinale? C'est le moment de vérifier l'état de votre sommeil. De mauvaises habitudes de repos peuvent être à l'origine de diverses maladies, dont les états inflammatoires de l'intestin. Celui-ci contient certaines cellules immunitaires directement commandées par l'horloge circadienne de notre cerveau, et très sensibles aux perturbations liées à ces gênes «horloge».

Cancer du sein L'ail et l'oignon sont nos alliés

On les savait déjà bienfaisants pour la santé. Cette fois, une étude américaine récente a démontré que, grâce à leurs vertus antioxydantes, l'ail et l'oignon consommés régulièrement permettraient de réduire significativement les risques de cancer du sein. Ces résultats rejoignent d'autres travaux ayant déjà démontré que ces aliments réduisent également les risques de cancer du poumon, de la prostate et de l'estomac. A vos fourchettes!

Alzheimer Bientôt un diagnostic ultraprécoce

Vingt avant que les premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer se manifestent, il serait possible, grâce à un simple test sanguin, de détecter les amas de protéines responsables de la maladie lorsqu'ils commencent à s'accumuler anormalement dans le cerveau.
C'est ce qu'annoncent des chercheurs américains qui, en améliorant un test déjà existant, offriraient une avancée majeure pour la recherche et un véritable espoir pour les patients, d'ici à quelques années. Les premiers résultats indiquent que le test serait fiable à 94% et qu'il a décelé avec quelques années d'avance ce que les scanners cérébraux n'avaient pas remarqué.

Alexlukin, belchonock et Basilios1

Nous sommes reconnus par les caisses-maladie

Être présent auprès de vous.

Spitex Ville et Campagne
Chez vous. Avec vous.

Nous soutenons et accompagnons depuis plus de 35 ans des personnes à leur domicile. Avec confiance, compétence, adaptation à leurs besoins – pour les soins, l'aide au ménage et l'accompagnement.

Par une assistance ponctuelle, à horaires convenus et toujours assurée par la même collaboratrice, nous créons un environnement qui soulage et épaule notre client(e) ainsi que ses proches.

Appelez-nous et convenons ensemble d'un entretien-conseil sans engagement:

0844 77 48 48
www.spitexvillecampagne.ch

Je suis intéressé à recevoir de plus amples informations:

Prénom / Nom

Rue

NPA / Localité

Téléphone / E-Mail

Prière de retourner à:
Spitex pour la Ville et la Campagne SA
Worbstrasse 46 | Case postale 345
3074 Muri b. Bern

Générations 2019