Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 6

Rubrik: Panorama : santé

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: 14.07.2025

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

DR

Une poignée contre la grippe

Pour certains, la grippe A/H1N1 tombe à point nommé. Une sacrée aubaine pour lancer un produit luttant contre la contamination manu-portée, comme cette poignée, très design, sollicitant l'avant-bras. Richard Houis, l'inventeur du produit, et sa société basée à Nantes (France) croulent sous les demandes et les commandes. Les clients se recrutent aussi bien du côté des hôpitaux, des bars-restaurants et des écoles que dans l'industrie agroalimentaire ou les laboratoires. Danone et L'Oréal testent actuellement cette poignée.

Pourtant, Richard Houis n'a pas attendu la nouvelle grippe. A force d'entendre, dans les lieux publics, les gens se plaindre des poignées des toilettes, souillées par la majorité des usagers qui ne se lavent pas les mains, il a imaginé cette nouvelle manière d'ouvrir les portes. Le concept a germé…et il se répand aujourd'hui aussi vite que le virus A/H1N1.

Pour maigrir, mangez lentement!

Adieu régimes sévères, coupe-faims nocifs et privations en tout genre. Plutôt que de suivre un régime bidon, contentez-vous simplement de prendre votre temps à l'heure du repas. La preuve a été faite que pour perdre du poids sans modifier son alimentation, il suffit de manger plus lentement. C'est le résultat d'une étude réalisée par le Dr Kathleen Melanson de l'Université Rhode Island à Kingston (Etats-Unis). Elle a demandé à une trentaine de jeunes filles de manger de deux manières différentes (rapide et lente), un plat de pâtes nappé de sauce aux légumes et de parmesan. Le groupe des filles qui mangeaient rapidement a avalé plus de nourriture, accumulant les calories. En revanche, celles qui mâchaient soigneusement et mangeaient plus lentement consommaient nettement moins et ressentaient un sentiment de satiété après le repas. Résultat: moins de calories égale plus de plaisir et une meilleure ligne.

Mieux vaut tard que jamais

L'activité physique, même pratiquée tardivement, augmente l'espérance de vie.
A l'occasion du congrès de la Société européenne de cardiologie qui s'est tenu fin août à Barcelone, une étude américaine réalisée auprès de 3000 anciens soldats confirme que l'activité physique est bonne pour la santé. Mais ce qui ressort principalement de cette enquête, c'est que même pratiqué sur le tard, le sport permet d'accroître l'espérance de vie des aînés.

Alcool et cancer: mariage fatal

Une étude réalisée par un groupe d'épidémiologistes et de chercheurs de Montréal, montre que les plus gros consommateurs d'alcool ont beaucoup plus de risques de développer un cancer.
Les personnes dans la catégorie des grands consommateurs d'alcool (celles qui boivent au moins une fois par jour) augmentent par sept leur risque de développer un cancer de l'œsophage, ont 80% plus de risques de développer un cancer du côlon, et ont un risque d'apparition d'un cancer du poumon accru de 50%.