

Panorama : santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **27.09.2024**

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.

Mieux manger pour faciliter le sommeil

- ◆ Eviter les soupers copieux et trop arrosés de breuvages alcoolisés; le repas devrait être fini deux heures avant de se coucher.
- ◆ Ne pas boire des quantités trop importantes ou le besoin d'aller se soulager vous réveillera.
- ◆ Choisir une nourriture adaptée pour le repas du soir: poisson, soupe, salade, ou des aliments qui favorisent la production de sérotonine comme les pâtes, les féculents, les dattes ou encore des produits qui stimulent la mélatonine comme la banane ou le riz complet.



Source: Centre de médecine du sommeil et de l'éveil, Genève.

- ◆ Adopter un rituel agréable avant de se coucher: tisane, verre de lait, douche, lecture, musique...

Prostate

sous surveillance

Une simple analyse d'urine pourrait désormais suffire pour dépister un cancer de la prostate qu'il est urgent de traiter, annoncent dans la revue *Nature* des chercheurs de l'Université du Michigan. Ces scientifiques ont identifié dans l'urine, des hommes qui sont atteints de ce cancer, une petite molécule dont la concentration indiquerait le degré d'agressivité du cancer.

L'électrochoc est de retour Parkinson sous tension

Un chercheur de l'EPFL a mis au point un dispositif basé sur la stimulation électrique de la moelle épinière pour combattre les effets de la maladie de Parkinson.

L'expérience a été testée sur des rats, auxquels on a inoculé la maladie. Résultat: ces décharges électriques ciblées leur ont fait récupérer une bonne motricité. On peut imaginer un futur prometteur pour ce dispositif qui induirait une amélioration significative de la qualité de vie

des personnes atteintes de parkinson – soit environ 15 000 patients en Suisse.

Ce traitement a été mis en place par analogie avec une technique similaire appliquée aux épileptiques. Le recours à ces impulsions électriques permet de réduire de plus de moitié le dosage du médicament utilisé aujourd'hui pour combattre les symptômes de Parkinson (L-Dopa).

Page réalisée par
Bernadette Pidoux

A la maison aussi l'air est pollué!

Le nombre d'allergies et de problèmes respiratoires a doublé ces vingt dernières années selon l'Observatoire français de la Qualité de l'Air intérieur. Les substances chimiques qui polluent nos intérieurs viennent d'abord de nos équipements: matériaux de construction, aspirateur, produits d'entretien, produits de beauté. Mais elles proviennent aussi de notre mode de vie: la cuisson et toutes les activités liées à la cuisine, les produits désodorisants ou d'ambiance.

La solution aérer à fond

L'air extérieur a également un impact important: pollution due à la circulation en ville, aux engrais chimiques à la campagne. La solution: aérer à fond son appartement si possible tôt le matin, avant les pics de pollution et veiller à l'hygiène de toutes les pièces, de la cave au grenier. Souvent ignorées, les moisissures sont de puissants allergènes. Champignons et moisissures doivent donc être éliminés rapidement. Une bonne ventilation empêche l'humidité qui les favorise. Les asthmatiques devraient se préoccuper tout particulièrement de ces questions d'assainissement de la maison.



Violaine Ansermet