

# Panorama : santé

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 29

PDF erstellt am: **16.08.2024**

## **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.



Shutterstock I. Andriyanov

## Attention aux oreilles de vos petits-enfants

**E**ncore une conséquence funeste du tabagisme passif! Selon une étude réalisée par des chercheurs new-yorkais et publiée dans *Archives of Otorhinolaryngology Head and Neck Surgery*, les adolescents exposés à la fumée sont deux fois plus susceptibles de souffrir d'une perte de l'audition. En deux mots, le tabagisme même passif affecterait l'approvisionnement en sang dans la cochlée, une région de l'oreille interne, ce qui provoquerait une perte de perception des sons de basse fréquence.

## Les femmes plus insomniaques que les hommes

**L**a qualité du sommeil diminue souvent avec l'âge. Un véritable problème, surtout pour les femmes, si l'on en croit une étude internationale publiée dans la revue américaine PNAS. Leur horloge biologique avancerait en effet plus vite que celle des hommes. Autre souci détecté par les chercheurs: elle fonctionnerait sur moins de vingt-quatre heures. Cette désynchronisation entre heures biologique et réelle expliquerait pourquoi deux fois plus de femmes que d'hommes souffrent d'insomnies. Cette distinction étant désormais connue, les scientifiques espèrent pouvoir mieux aider les petites dormeuses en modifiant les stratégies thérapeutiques en cours jusque-là.

**10%**

des cancers chez l'homme sont imputables à l'alcool (3% pour les femmes).

PUB

**Test auditif gratuit** et conseil personnalisé  
Essai sans engagement des dernières **innovations technologiques**

J. Drevon



**Pully**  
Grand-Rue 4  
1009 Pully  
Tél.: 021 728 98 01

A. Fourets



M. Mercier



**Neuchâtel**  
Rue du Concert 6  
2000 Neuchâtel  
Tél.: 032 724 80 15

**BON**  
15% sur notre assortiment  
de casques TV pour  
les lecteurs de  
*Général Plus*

**Echallens**

Echallens Vision  
Place des Petites-Roches 3  
1040 Echallens  
Tél.: 021 881 66 70

A. Fourets vous reçoit sur rendez-vous  
tous les mercredis chez notre partenaire

ReSound  
rediscover hearing

SIEMENS

oticon  
PEOPLE FIRST

WIDEX  
high definition hearing

**audition plus** SA  
vos spécialistes de l'audition



### Guerre des régimes: contre-offensive de poids

**L**e régime Dukan, vous connaissez? Critiqué par un autre gourou des régimes, le D<sup>r</sup> Cohen, mais aussi à travers les réserves émises par l'Agence française de sécurité des aliments qui avait jugé son régime risqué et inefficace, le D<sup>r</sup> Pierre Dukan a riposté. Il a écrit à 20 000 des 80 000 médecins de l'Hexagone. Objectif? Dispenser des bons conseils aux adeptes de sa méthode, offrir des livres aux praticiens intéressés, ainsi que des témoignages de personnes ayant perdu 10 kilos grâce à lui. Tout cela peut paraître exagéré, mais il faut savoir que le pape du régime est aussi le roi du business. Il compte près de 10 millions d'adeptes rien qu'en France et des millions d'autres dans le monde. De plus, sa méthode a été traduite en 14 langues et diffusée dans 50 pays.

PUB

### Le cœur de palmier ne soulage que les bourses

**C**omplément diététique très populaire, notamment aux Etats-Unis, l'extrait de cœur de palmier n'aurait aucune vertu thérapeutique dans le traitement des troubles urinaires résultant d'une hypertrophie de la prostate. Publiée dans le *Journal of the American Medical Association*, l'étude montre que cette substance ne produit rien de mesurable au-delà de l'effet placebo. Une mauvaise nouvelle pour les industriels qui réalisent des ventes considérables, le marché mondial étant estimé à 625 millions de francs par année. Les difficultés urinaires peuvent être traitées efficacement avec des médicaments ou une intervention chirurgicale.

Shutterstock N. Mario Lauria

### Bon pour le cœur, vive le Superspaghetti!

**C'**est un peu un sacrilège, puisque les chercheurs italiens se sont fait aider par des Espagnols. Mais qu'importe? Seul le résultat compte. Ensemble, ils ont développé un nouveau type de pâtes à base d'orge. Baptisé le Superspaghetti, il abaisserait les risques de maladie cardiaque. Il contient plus

de fibres et d'antioxydants que les pâtes traditionnelles. Une étude, publiée dans le *Journal of Agricultural & Food Chemistry*, rappelle que ces substances, ainsi que les vitamines E, sont des alliées naturelles du cœur et du système digestif. Bref, on se réjouit de les voir arriver sur le marché.

# La grippe ne fait pas de cadeaux aux seniors. Faites-vous vacciner.

Nous ne rajeunissons pas avec le temps, notre système immunitaire non plus. Du coup, une simple grippe saisonnière peut entraîner de graves complications. Vous avez plus de 65 ans? Nous vous recommandons de vous faire vacciner contre la grippe. Pour votre bien-être et celui de vos proches.

Vous obtiendrez toutes les informations concernant la vaccination contre la grippe sur [www.sevaccinercontrelagrippe.ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch), en appelant la Ligne info-vaccins 0844 448 448 ou en vous adressant à votre médecin.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

**SE VACCINER  
CONTRE LA  
GRIPPE**