

# Panorama : santé

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 34

PDF erstellt am: **17.08.2024**

## **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.



Jaimie Duplass

### Avant une opération, calculez l'âge du chirurgien

Le constat a été tiré d'après le bilan des opérations de la thyroïde en France, mais il n'y a aucune raison pour qu'il ne soit pas valable plus globalement. Bref, en analysant 3500 interventions, on se rend compte que les chirurgiens de 35 à 50 ans sont les plus sûrs. Plus jeunes, le manque de pratique explique le surplus d'accidents. Quant aux praticiens plus âgés, leur expérience ne compense malheureusement pas le manque de formation continue.

### En avril, on pense à la carotte!

L'alimentation de saison est aujourd'hui fortement recommandée. En avril, on ne se découvrira donc pas d'un fil, mais on dégustera la carotte à volonté. Riche en bêta-carotène et en vitamines, elle vous donnera un joli teint et préparera votre peau au soleil. Diurétique et vermifuge, elle est également conseillée en cas de diarrhée. A noter que la rhubarbe et le radis figurent aussi parmi les incontournables du mois.

### Pour manger moins, changez d'assiette!

C'est tout bête, mais ça marche. Dans une étude citée par le *Journal of consumer research* aux Etats-Unis, notre

appétit diminuerait de 33% en ayant l'illusion que la part de nourriture dans le récipient est plus importante.

1150

nouveaux cas de cancer de l'intestin en Suisse pourraient être évités si les gens faisaient trois à quatre heures d'exercice physique hebdomadaire.

## La cacahuète hypoallergénique s'invite à l'apéro



Nikola Bilic

Gonflement de lèvres, urticaire, vomissements, nausées, toute personne allergique à l'arachide sait combien il peut être dangereux de manger une simple cacahuète. Il ne faut que quelques minutes pour voir apparaître les premières réactions. Mais les personnes concernées devraient bientôt pouvoir goûter au fruit défendu en toute quiétude. Des chercheurs toulousains viennent en effet de

trouver un moyen de stopper les allergènes contenus dans la graine. La mise en vente d'un beurre de cacahuète hypo allergisant devrait voir le jour prochainement. Le procédé devrait s'étendre à d'autres produits allergisants comme les graines de sésame ou les fruits à coque (noix, noix de cajou, etc.).

### Oméga-3 bons à tout faire

On ne sait pas si le poisson rend intelligent. En revanche, de nombreuses recherches ont montré que les acides oméga-3 auraient d'innombrables

vertus pour la santé cardiovasculaire. Et qu'ils auraient aussi pour effet – selon une très récente étude – de ralentir la progression d'une maladie de l'œil: la

rétinite pigmentaire. Par ailleurs, ces acides gras, très présents chez les poissons, sembleraient éviter un vieillissement prématuré du cerveau. Dans le cadre de

cette expérimentation, un groupe de 1575 personnes, de 67 ans d'âge moyen, ne présentant pas de signes d'atteinte neurologique, ont été enrôlées.

PUB

Encore un besoin urgent d'uriner?



1 capsule par jour

Prostagutt uno®

La solution qui coule de source

- Efficacité élevée
- Bonne tolérance
- Disponible sans ordonnance

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie. Prière de consulter la notice d'emballage.



Tiré de la nature. Pour votre santé.