Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 34

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: 05.07.2025

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

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 drogueri
Prière de consulter la notice d'emballage.

SCHWABE

Tiré de la nature.
Pour votre santé.