Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 37

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

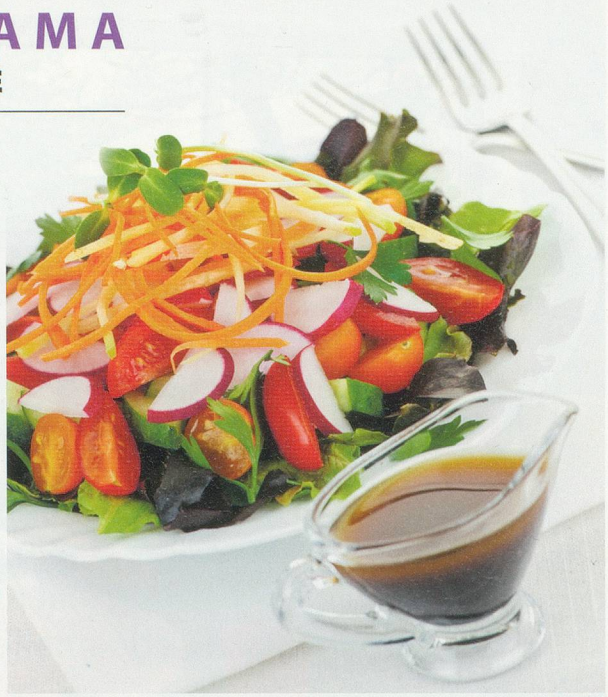
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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

Jamais sans **ma vinaigrette**



Elena Elisseeva

Bon à savoir. Manger sa salade verte avec juste un filet de jus de citron pour maigrir n'est pas une bonne idée. On peut même dire que c'est un mauvais calcul. Outre ses propriétés gustatives, une vinaigrette permet de tirer meilleur profit des qualités nutritionnelles de la pommée ou de la chicorée. Les lipides favorisent en effet l'assimilation des antioxydants contenus dans la salade. Rappel: ces molécules sont supposées prévenir le cancer et les maladies coronariennes.

La douleur aide à guérir

Eh oui, le signal douloureux provoque la libération d'une molécule par les nerfs sensoriels. Et celle-ci joue un rôle important dans la cicatrisation et la guérison des lésions, à en croire une étude réalisée par des chercheurs anglo-italiens. Autrement dit, prendre des antidouleurs pourrait compromettre cette action bénéfique.

Arômes forts: **bons pour la digestion**

Encore un truc pour manger sans exagérer. Plus les aliments ont une odeur et un goût puissants, plus on met du temps pour les ingurgiter. Et c'est tant mieux puisque des petites bouchées favorisent la digestion et le sentiment de satiété arrive avant qu'on ne mange trop.

PUB

VOTRE 2e APPAREIL AUDITIF 0.-

PHONAK
AUDEO S SMART IX CERAMIC

GARANTIE PRIX
Nous vous remboursons la différence si vous trouvez meilleur marché!

SONIX audition

LAUSANNE Petit-Chêne 38 (anc. Schmid Acoust.)
ECUBLENS CC Coop (Chez Berdoz Optic)
NEUCHÂTEL Seyon 4 (Chez Berdoz Optic)
NYON Morâche 4b (Chez Berdoz Optic)

Numéro gratuit
0800 848 848

A l'achat de votre 1er app. Phonak Audeo S Smart IX Ceramic, Sonix vous offre un 2e identique. Validité: 31.12.12 sous réserve de changement de référence et de disponibilité des stocks.

160 000

kilomètres, c'est la longueur totale de tous les vaisseaux sanguins du corps humain.

On pédale sur ordonnance à Strasbourg

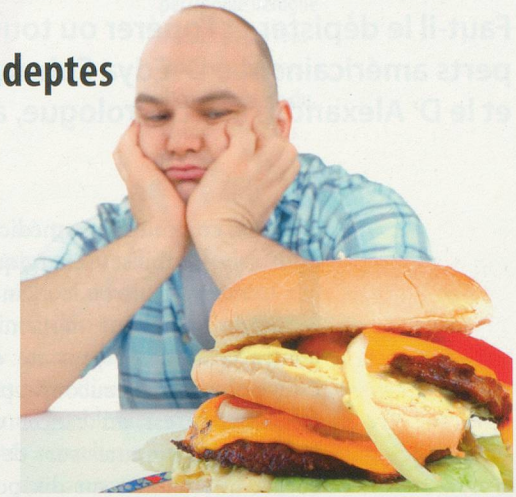
Une cinquantaine de médecins strasbourgeois délivreront dès septembre de nouvelles ordonnances: «Une heure de vélo, trois fois par semaine, à renouveler.» Grâce à un projet soutenu par la mairie, les patients atteints de diabète, d'hypertension, d'excès de cholestérol et d'obésité pourront emprunter gratuitement les vélos municipaux en libre-service. D'autres villes se disent déjà intéressées.

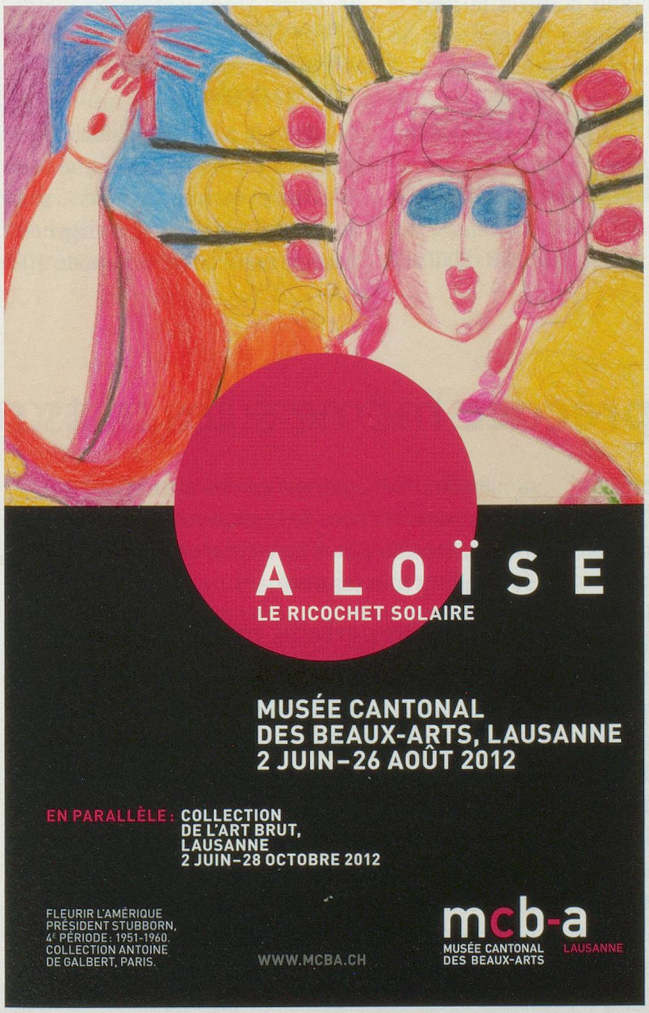
Faire craquer ses doigts ne provoque pas d'arthrite

Souvenez-vous: vos parents vous grondaient quand vous faisiez craquer vos doigts. «Tu vas avoir de l'arthrite», affirmaient-ils. Donald Unger, médecin californien a relevé le défi. Il a maltraité les doigts de sa main gauche durant plus de cinquante ans. Résultat final: aucune différence et pas la moindre trace d'arthrite.

Le fast-food déprime ses adeptes

Un lien a été établi entre risques de dépression et restauration rapide par des chercheurs de Grenade, en Espagne. Les habitués des fast-foods auraient deux fois plus de risques d'être déprimés. Sans doute parce qu'ils ne prennent pas le temps de manger et aussi parce qu'ils manquent normalement de vitamines B, d'oméga 3 et d'huile d'olive.



Kati Neudert

PUB