

# Panorama : santé

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 41

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.

Etre à la page  
pour **garder ses  
petits-enfants**

Lors de la dernière conférence de l'Académie américaine de pédiatrie à La Nouvelle-Orléans, des chercheurs de l'Université de l'Alabama ont mené une enquête sur les connaissances des grands-parents en matière de sécurité. A la question: «Quelle est la meilleure position pour dormir?», 33 % affirment sur le ventre, 23 % sur le côté et seulement 43 % sur le dos. Un résultat quelque peu inquiétant puisque l'on sait que, depuis plus d'une dizaine d'années, coucher les bébés sur le dos réduit de manière spectaculaire le risque de mort subite.

PUB

## Somnifères: les seniors français champions d'Europe

Un senior sur trois prend des somnifères en France, c'est-à-dire bien plus qu'ailleurs en Europe. Selon la haute autorité de santé, la moitié des prescriptions de somnifères chez les personnes âgées serait pourtant inutile, les troubles du sommeil étant souvent dus à des modifications physiologiques, telles qu'anxiété, dépression, apnées du sommeil ou troubles urinaires. De plus, les benzodiazépines prescrites comme somnifères ont des effets indésirables chez les plus âgés, avec des chutes, des troubles de la mémoire et une dépendance au médicament. Ils favoriseraient aussi les démences, même si aucun lien de cause à effet n'a encore été établi. Se lever à des horaires réguliers, bouger, s'exposer chaque jour à la lumière, prendre des repas



légers le soir et dormir dans un lieu tempéré constituent donc une meilleure alternative.

**Nouveau**

**APPLIQUER TOUTES LES 12 HEURES POUR  
ATTÉNUER LES DOULEURS LIÉES À L'ARTHROSE.**



articulations qui craquent, doigts douloureux et raides – c'est ainsi qu'un phénomène d'usure croissante du cartilage (arthrose) peut se faire sentir. A partir de 40 ans, malheureusement, presque tout le monde souffre d'une usure du cartilage – souvent sans la reconnaître en tant que telle.

Depuis mai 2012, Voltaren Dolo forte Emulgel est désormais disponible sans ordonnance en cas de douleurs rhumatismales et articulaires aiguës. Voltaren Dolo forte Emulgel n'est à administrer que toutes les 12 heures et a un effet analgésique et anti-inflammatoire. Ainsi, les mouvements quotidiens peuvent redevenir plus supportables.

Voltaren Dolo forte Emulgel soutient l'engagement contre l'arthrose de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Plus d'informations sous [www.voltaren-dolo.ch](http://www.voltaren-dolo.ch)

**Voltaren Dolo<sup>®</sup>  
forte Emulgel<sup>®</sup>**

MOINS DE DOULEUR, PLUS DE PLAISIR À BOUGER

Novartis Consumer Health Suisse SA

Veuillez lire la notice d'emballage.

# PANORAMA SANTÉ

## Dix secondes de câlins, c'est bon pour la santé

Une embrassade contre l'hypertension, c'est ce que préconise un psychologue dans une étude publiée par la revue *Comprehensive Psychology*. Dix secondes de câlins permettraient de réduire de façon significative la tension artérielle et, partant, le risque de maladies cardiaques. Le spectre du stress et de la déprime serait aussi éloigné, alors que notre système immunitaire se retrouverait lui renforcé. Trop beau pour être vrai? Le chercheur note qu'une accolade élève le taux d'ocytocine chez la femme, déclenchant ainsi une réaction en chaîne dans l'organisme et provoquant le bien-être. Par ailleurs, la tendresse fait chuter le taux de cortisol, l'hormone du stress.



Preto Perola

# 500 000

personnes environ meurent chaque année à cause des rejets polluants liés à la voiture, selon l'OMS

## Le petit noir, mauvais pour le moral

Avec la grisaille de la fin de l'année, la déprime même passagère guette nombre d'entre nous. Entre autres trucs pour la combattre, il est conseillé d'éviter tout excès de caféine, même si le petit noir ou le coca sont dans notre esprit associés à des moments de plaisir. Bref, une tasse le matin pour se lancer dans la journée, ça va, mais plus, c'est trop. Bue en grande quantité, cette boisson peut rendre anxieux, morose et irritable.

PUB

## Vaporisateur nasal contre le diabète

Un gel nasal à l'insuline? Il faudra sans doute attendre encore un petit peu, même si les premiers résultats des chercheurs anglais sont encourageants. L'idée est de transformer le liquide du vaporisateur en un gel collant. Une fois fixé dans le nez, celui-ci libère alors une

dose d'insuline permettant de réduire la glycémie sur une durée de vingt-quatre heures. L'espoir des scientifiques consiste évidemment à remplacer ainsi les injections par insuline chez les patients atteints de diabète type 1, notamment chez les enfants.

Voyages  
**aubert**  
à  
l'évasion à visage humain

# Demandez le programme 2013



Aubert Voyages – 1347 le Sentier – 021 845 65 45 – [www.aubertvoyages.ch](http://www.aubertvoyages.ch)

Du 29 mars au 1 <sup>er</sup> avril. 2013 <b>PÂQUES AU SOLEIL DU SUD CAMARGUE-SÊTE PAYS BRASSENS</b> Pens. Complète <b>845 fr.</b>	Du 3 au 7 avril 2013 <b>LA LOIRE-SAUMUR- SPECTACLE DU CADRE NOIR</b> Pens. Complète avec guide <b>1395 fr.</b>	Du 15 au 21 avril et du 12 au 18 octobre 2013 <b>GRAND CIRCUIT DE SARDAIGNE</b> Pens, complète avec guide <b>1595 fr.</b>	Du 1 <sup>er</sup> au 6 juin et du 31 août au 5 septembre 2013 <b>MERVEILLEUSES DOLOMITES-TYROL SUI</b> Pension complète avec guide, boissons en Italie-Autriche comprises <b>1195 fr.</b>
Du 25 au 29 avril et du 5 au 9 octobre 2013 <b>LA GRANDE MARÉE AU MT.ST.MICHEL</b> Pens. Complète 2 Rep. Libres <b>995 fr.</b>	Du 1 au 5 mai 2013 <b>LAC DE GARDE-VERONE</b> Demi-pension-repas 5 <sup>e</sup> jour offert <b>795 fr.</b>	Du 9 au 12 mai 2013 <b>ASCENSION EN TOSCANE- FLORENCE-SIENNE</b> Demi-pension repas 4 <sup>e</sup> jour offert Avec boissons. <b>745 fr.</b>	Du 10 au 12 juin et du 1 <sup>er</sup> au 3 juillet 2013 <b>TRAIN DES GLACIERS EN 1<sup>ère</sup> CLASSE ET BERNINA EXPRESS</b> Pension complète Demi-tarif CFF <b>-65 fr. – 945 fr.</b>
Du 13 au 17 mai 2013 <b>TOULOUSE-PONT DE MILLAU-AIRBUS A380</b> Pension complète-boissons-guide <b>1395 fr.</b>	Du 18 au 24 mai et du 14 au 20 septembre 2013 <b>GRANDS CIGUITS DE CORSE-CAP CORSE</b> Pension complète –Ferry-Guide 6 repas avec boissons <b>1595 fr.</b>	Du 4 au 6 juillet et du 9 au 11 août 2013 <b>ARÈNES DE VERONE EN 1<sup>ères</sup> GRADINS VOYAGE 1: NABUCCO ET TRAVIATA VOYAGE 2: RIGOLETTO ET AIDA</b> Car-Hôtel 4 ét.2 spectacles <b>975 fr.</b>	
Du 20 au 26 juillet 2013 <b>CROISIÈRE SUR LA GARONNE AVEC LE NOUVEAU BATEAU «CYRANO DE BERGERAC» DE CROISIEUROPE</b> Boissons comprises. Dép: Lausanne-Genève Pens. Complète <b>1575 fr.</b> (Pont Principal)	Du 22 au 27 septembre 2013 <b>CROISIÈRE SUR LA SEINE-PARIS-HONFLEUR</b> Retour sur 2 jours. Pens. complète Boissons comprises-Pont Principal <b>1395 fr.</b>		

*Nouveautés 2013*

