Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 45

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: 12.07.2025

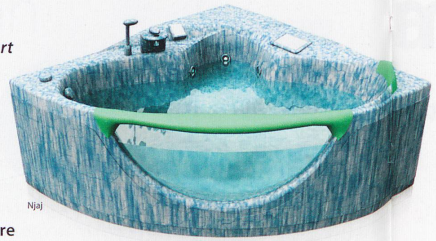
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

6000 à 8000

c'est le nombre de maladies rares dénombrées dans le monde.

Ranger pour **se libérer l'esprit**

Grâce à Dominique Loreau, auteur de *L'art de l'essentiel*... (Ed. Flammarion), on apprend que ranger sa maison ne doit plus être considéré comme une corvée, mais bel et bien comme un acte libérateur pour l'esprit, même si cela exige de faire le deuil de certaines choses du passé. «Une fois délesté, on peut repartir du bon pied, retrouver son espace personnel et apprendre à l'entretenir, voire le défendre... y compris contre le bazar des autres.» Dont acte.


Njaj

Le bonheur **est dans le fruit**

D'accord, on sait qu'ils sont bons pour la santé. Partant, on en consomme ainsi autant pour le plaisir que par raison. Fallait-il encore trouver un argument en faveur des produits naturels? Des chercheurs néo-zélandais pensent que oui, puisqu'ils suggèrent que sept ou huit fruits, voire des légumes, seraient nécessaires chaque jour pour préserver notre bonne humeur!

Africa Studio

Un bain chaud le soir?

Est-ce une bonne idée de se plonger dans une baignoire fumante le soir, juste avant de dormir? A priori, on se dit que oui: cela délasse, détend les muscles et apaise les tensions musculaires. Le hic, c'est que l'eau chaude fait aussi monter la température du corps et, du coup, va retarder l'arrivée du sommeil. Une fausse bonne idée, donc.

PUB

Voyages aubert sa
l'évasion à visage humain

Nos prochains départs

Aubert Voyages – 1347 le Sentier – 021 845 65 45 – www.aubertvoyages.ch

Du 15 au 21 avril et du 12 au 18 octobre 2013 **GRAND CIRCUIT DE SARDAIGNE** Pens. complète avec guide **1595 fr.**	Du 25 au 29 avril et du 5 au 9 octobre 2013 **LA GRANDE MARÉE AU MT.ST.MICHEL** Pens. complète 2 Rep. Libres **995 fr.**	Du 1er au 5 mai 2013 **LAC DE GARDE-VERONE** Demi-pension-repas 5e jour offert **795 fr.**	Du 9 au 12 mai 2013 **ASCENSION EN TOSCANE-FLORENCE-SIENNE** Demi-pension repas 4e jour offert Avec boissons. **745 fr.**
Du 13 au 17 mai 2013 **TOULOUSE-PONT DE MILLAU-AIRBUS A380** Pension complète-boissons-guide **1395 fr.**	Du 18 au 24 mai et du 14 au 20 septembre 2013 **GRANDS CIRCUITS DE CORSE-CAP CORSE** Pension complète – Ferry-Guide 6 repas avec boissons **1595 fr.**	Du 1er au 6 juin et du 31 août au 5 septembre 2013 **MERVEILLEUSES DOLOMITES-TYROL SUD** Pension complète avec guide, boissons en Italie - Autriche comprises **1195 fr.**	
Du 8 au 9 juin 2013 **LAC D'ORTA ET MAJEUR – STRESA** Pension complète avec boissons **395 fr.** **OFFRE SPÉCIALE DE JUIN**	Du 10 au 12 juin et du 1er au 3 juillet 2013 **TRAIN DES GLACIERS EN 1ère CLASSE ET BERNINA EXPRESS** Pension complète Demi-tarif CFF **-65 fr. / 945 fr.**	Du 15 au 22 juin 2013 **PYRÉNÉES ATLANTIQUE BIARRITZ** Pension complète **1645 fr.**	Du 4 au 6 juillet et du 9 au 11 août 2013 **ARÈNES DE VERONE EN 1ers GRADINS** **VOYAGE 1: NABUCCO ET TRAVIATA** **VOYAGE 2: RIGOLETTO ET AIDA** Car-Hôtel 4 ét./2 spectacles **975 fr.**
Du 15 au 18 juillet 2013 **7 cols suisses – Grisons – Tessin** Pens. complète **845 fr.**	Du 20 au 26 juillet 2013 **CROISIÈRE SUR LA GARONNE AVEC LE NOUVEAU BATEAU «CYRANO DE BERGERAC» DE CROISIEUROPE** Boissons comprises. Dép: Lausanne-Genève Pens. complète **1575 fr.** (Pont Principal)	Du 5 au 7 août 2013 **ALSACE – FORÊT NOIRE – TITISEE** Pension complète **595 fr.** **OFFRE SPÉCIALE D'AOÛT**	Du 13 au 16 août 2013 **TYROL – KITZBUHEL** **LES PETITS TRAINS HISTORIQUES** Pension complète **780 fr.**
Du 19 au 24 août 2013 **SALZBOURG – VIENNE** Pension complète **1325 fr.**	Du 6 au 10 septembre 2013 **CROISIÈRE DU RHIN A LA MOSELLE** Pension complète **1245 fr.**	Du 22 au 27 septembre 2013 **CROISIÈRE SUR LA SEINE-PARIS-HONFLEUR** Retour sur 2 jours. Pens. complète Boissons comprises-Pont Principal **1395 fr.**	Du 24 au 29 octobre 2013 **LA VALLÉE DU RHIN ROMANTIQUE** Pension complète – soirées DALIDA DUSSELDORF – STRASBOURG **1345 fr.**

PANORAMA
SANTÉ

Attention **aux yeux!**

C'est bon pour la tête ou en tout cas pour traiter une migraine. Mais voilà: une consommation régulière d'aspirine augmenterait de deux à trois fois le risque de dégénérescence maculaire humide, selon une étude australienne. Les chercheurs de l'Université de Sydney ont suivi pendant quinze ans 2400 quinquagénaires. A la fin, 9,4% de ceux qui prenaient de l'aspirine au moins une fois par semaine souffraient de ce trouble, contre 3,7% chez les consommateurs occasionnels.

Même germées, elles sont bonnes

A condition bien sûr d'enlever les germes, de soigneusement éplucher les tubercules et de les cuire à l'eau, les pommes de terre sont parfaitement consommables. Il reste bien sûr des glycoalcaloïdes, mais ces toxiques ont alors une concentration si faible qu'elles ne produisent aucun danger pour la santé. A noter que d'autres légumes (tomates, poivrons, aubergines) contiennent aussi naturellement cette substance, mais dans un dosage si faible qu'il n'empêche pas la consommation.

Scientifiques allemands plutôt pessimistes

Viktor88

Allons donc! Selon des chercheurs de l'Université de Nuremberg, les pensées négatives et la peur du futur seraient un gage de longue vie. Le raisonnement est simple: les indécrottables pessimistes seraient plus prudents et prendraient mieux soin d'eux que les joyeux lurons. C'est en tout le cas le résultat d'une étude menée durant une décennie sur trois groupes de volontaires, interrogés sur leur bien-être. Cela dit, on relève qu'une autre étude, américaine cette fois, montre que l'optimisme préserve des maladies cardiaques. Bref, le débat est ouvert.

PUB

VOTRE 2e APPAREIL AUDITIF PHONAK

0.–

PHONAK AUDEO S
SMART IX CERAMIC

SONIX audition

LAUSANNE	Rue du Petit-Chêne 38 (anc. Schmid Acoustique)	021 323 49 33
ECUBLENS	Centre comm. Coop (magasin Berdoz Optic)	021 694 20 30
GENÈVE	Centre comm. Migros «Plainpalais» (magasin Berdoz Optic)	022 320 71 20
NEUCHÂTEL	Rue du Seyon 4 (magasin Berdoz Optic)	032 724 27 24
MARTIGNY	Centre comm. Migros «Le Manoir» (magasin Berdoz Optic)	027 722 08 32
NYON	Rue de la Morâche 4b (magasin Berdoz Optic)	022 361 92 62