Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 47

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: 04.07.2025

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

Manger **dans une ambiance zen!**

Avec les beaux jours, c'est aussi le retour des régimes. Ou, tout au moins, a-t-on envie de perdre quelques kilos avant les grosses chaleurs. Alors voilà un bon truc peu contraignant et qui relève d'une certaine évidence. Une expérience menée dans un fast-food a montré que les clients regroupés dans un espace zen mâchaient mieux leurs aliments et mangeaient d'une manière générale plus lentement, d'où un sentiment de satiété arrivant plus vite que chez les convives placés dans une salle où la musique est poussée à fond, avec des éclairages violents. Bref, adapter ce système à la maison est tout simple. Eteignez le plafonnier, mettez des chandelles et... dînez tranquillement!

Elena Kharichkina

Rhume et conduite **ne font pas bon ménage**

En cas de nez qui coule, mieux vaut s'abstenir de prendre le volant. C'est en tout cas ce que préconise Stroke, l'Association américaine pour le cœur. Et d'affirmer que nos réactions sont aussi ralenties par un bon rhume que par trois verres d'alcool. Malade, on aurait tendance, notamment, à rouler trop près des véhicules nous précédant.

Ecoutez la pluie qui ruisselle!

Des sons apaisants comme le bruit de la mer ou le chant des oiseaux aident à l'endormissement, soit. Mais des chercheurs allemands ont poussé la réflexion plus loin. Expériences faites, ils se sont aperçus qu'un climat sonore relaxant favoriserait aussi la mémorisation pendant le sommeil. Des volontaires ont ainsi appris des listes de mots juste avant de tomber dans les bras de Morphée. Scindés en deux groupes, l'un dormant en silence, l'autre étant exposé à un fond sonore agréable, ils ont ensuite été interrogés au petit matin. Le résultat est sans appel: les témoins du second groupe avaient beaucoup mieux mémorisé leur leçon.

76 ans

C'est l'espérance de vie en Europe, soit cinq ans de plus qu'il y a trente ans.

Plus bavardes que les hommes, **c'est normal**

Légende urbaine ou info? Selon des chercheurs de l'Université du Maryland, aux Etats-Unis, les femmes sont effectivement plus bavardes que les hommes, mais elles n'y peuvent rien. La faute en revient à une protéine, FOXP2, qui joue un rôle essentiel dans la production du langage et qui serait plus présente, 30% environ, dans le cerveau des dames que dans celui des hommes. Résultat, une Américaine débiterait environ 20 000 mots par jour, soit trois fois plus qu'un mâle.

Fractures: fumer ralentit la guérison

Les délais de guérison après une fracture seraient plus longs chez les fumeurs. Ces derniers connaîtraient aussi plus de risques de développer des infections que les non-fumeurs, selon des scientifiques californiens. Concrètement, la cicatrisation nécessiterait six semaines supplémentaires chez les accros à l'herbe à Nicot.

Mieux vaut avoir la taille fine chez le médecin

Ils restent professionnels. Mais les médecins, américains du moins, se montrent nettement plus amicaux avec les patients minces. C'est ce qui ressort d'une étude réalisée par des chercheurs de l'Université John Hopkings de Baltimore. Ils ont constaté que si les traitements proposés aux personnes bien en chair sont justes, le manque d'empathie peut affecter l'efficacité des solutions proposées. De plus, les patients enveloppés changeraient leur mode de vie moins facilement s'ils n'ont pas un bon rapport avec leur toubib. Reste à espérer que les praticiens suisses sont moins sectaires.

vlad09