

# Panorama : santé

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 52

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.





Valentyn Volkov

## Des fruits pour éviter une rupture d'anévrisme

Une étude sérieuse, puisque menée sur 80 000 adultes pendant treize ans, le confirme. Manger des fruits quotidiennement permet de diminuer le risque de rupture d'anévrisme de l'aorte abdominale. Pour être précis, en consommer plus de deux chaque jour diminue la probabilité de 25% et, à partir de quatre, elle diminue même de 44%.

## Un verre, c'est bon contre la dépression

On le disait bon pour la santé, consommé avec modération bien sûr. Mais il y a mieux, selon des chercheurs espagnols. Outre un effet positif sur le système cardiovasculaire, le vin permettrait de prévenir la dépression chez les seniors. L'étude a porté sur 5 500 personnes pendant sept ans. Elle démontrerait que le risque de burn-out diminue de 32% chez les personnes consommant entre deux et sept verres par semaine.

## Diabétiques, épicez vos plats au curcuma!

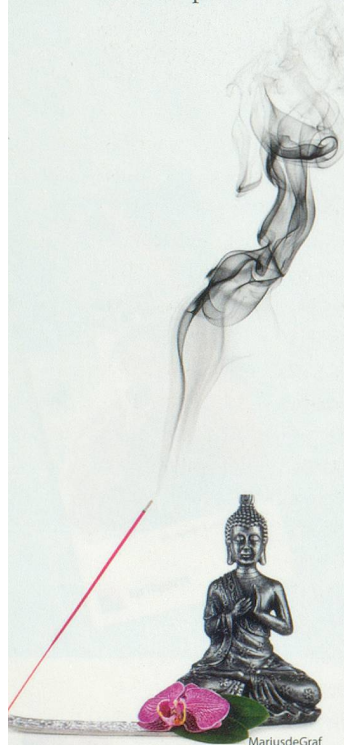


sta

Réputé pour ses vertus anti-inflammatoires, le curcuma est aussi l'un des principaux ingrédients du curry, une base de la cuisine thaï et indienne. Mais cette épice jaune orangé pourrait encore nous surprendre. Selon des chercheurs asiatiques, elle préviendrait aussi l'apparition du diabète chez les personnes à risque. Pour rappel, cette maladie qui se caractérise par un taux élevé de sucre dans le sang, constitue la quatrième cause de décès dans les pays développés.

## L'encens nous enfume pour de bon

Qui ne s'est jamais trouvé dans une pièce où un parent, un ami, faisait brûler des bâtons d'encens pour la parfumer? Le hic, c'est que les vapeurs dégagées par la combustion peuvent aussi engendrer des maux de tête et une irritation des yeux, de la gorge, du nez, etc. Mais il y a pire, à en croire des scientifiques américains. La combustion des bâtonnets libère également du monoxyde de carbone, susceptible de causer une inflammation des cellules pulmonaires. Bref, contrairement aux croyances, l'encens n'est vraiment pas cool.



MariusdeGraf

## 178 centimètres

c'est la taille moyenne d'un homme européen de 21 ans aujourd'hui (+11 cm en un siècle)

## L'aspirateur, c'est sale!

Un bon coup d'aspirateur pour rendre son logis propre? Cette affirmation mérite d'être nuancée, d'après de grosses têtes canadiennes. Cet engin ronflant dégagerait aussi dans l'air quantité de bactéries et de moisissures contenues dans la poussière du sol. Or, ces substances, nocives notamment pour les personnes à la santé fragile, seraient plus facilement inhalables en suspension que sur le parquet. Un conseil pour limiter ce désagrément, changer très régulièrement de sac ou alors désinfecter l'aspirateur si celui-ci fonctionne sans sac, justement.