

Panorama : santé

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 53

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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.

Le ménage ne suffit pas

Passer l'aspirateur, donner un coup de serpillière et ranger son logement sont des corvées inévitables. Associées à d'autres exercices, ce sont également des activités physiques qui permettent de garder la forme... mais pas forcément les formes. Des scientifiques irlandais ont observé que la plupart des gens prenant en compte le temps consacré à la poutze dans leur bilan énergétique surévaluaient ses effets positifs. Bref, cela ne suffit pas pour conserver sa ligne. Petit rappel, l'Organisation mondiale de la santé recommande 150 minutes par semaine d'activité physique modérée (marche, jardinage...).



Les cauchemars révélateurs de notre santé

Faut-il parler de ses nuits à son médecin? Oui, selon des chercheurs néerlandais. Les personnes qui ont un rythme cardiaque irrégulier feraient trois fois plus de cauchemars que les autres, en raison d'une mauvaise oxygénation du sang et du cerveau. Mais ils peuvent aussi être provoqués par la prise de bêtabloquants ou annoncer une crise de migraine. Des rêves d'agression récurrents pourraient même être le signe précoce de maladies dégénératives. Bref, vos nuits en disent long sur votre santé.

45 heures

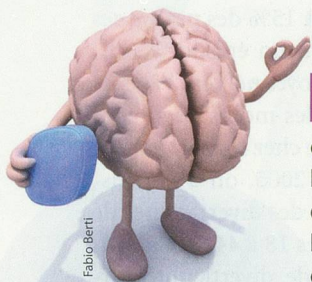
c'est le temps qu'il faut à notre estomac pour se vider complètement.

Ne pas confondre pilule bleue et bonheur

Prendre du Viagra permet de retrouver une meilleure érection, mais n'aide pas les hommes à retrouver l'estime d'eux-mêmes et à améliorer leurs relations de couple. Tel est le constat d'une étude

américaine, publiée par le *Journal of Sexual Medicine*. N'en déplaie aux Schtroumpfs, la qualité de vie ne dépend pas de la prise d'une pilule bleue. Un résultat qui n'a pas vraiment surpris le responsable de cette

enquête: «C'est très compliqué d'être heureux et l'érection ne participe qu'un petit peu au bonheur», a expliqué le D^r Andrew Kramer, urologue à l'Université du Maryland Medical Center.



Ces seins qui vieillissent trop vite

La science est étonnante. Et l'on se demande à quoi peuvent bien servir certaines découvertes. Ainsi, des chercheurs ont déterminé que les seins vieillissent plus vite que le reste du corps: neuf ans en moyenne de plus pour les tissus mammaires. Mais seulement trois de plus que le cœur! Voilà, c'est dit et cela devrait quand même faire le bonheur des fabricants de crèmes raffermissantes pour qui cette étude constituera, à n'en pas douter, un nouvel argument de vente.

Lisez des romans, c'est bon pour l'empathie

Au pire, ça ne fait pas de mal. Donc, si vous souhaitez mieux comprendre et ressentir les émotions de vos proches, suivez le conseil de psychologues américains. Ils préconisent la lecture de romans pour développer votre empathie. Le fait de décrypter les sentiments de personnages romanesques déboucherait en effet sur une réelle amélioration de la compréhension de l'autre.

