

# Panorama : santé

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 57

PDF erstellt am: **05.07.2024**

## **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.

**geo-decouverte** voyages

## Découvrez avec nous

petits groupes francophones guidés au départ de Genève



### MOSCOU & L'ANNEAU D'OR

27 mai - 4 juin

4'270 fr. ttc\*

### ARMÉNIE

Entre Orient & Occident

5 - 17 juin

3'570 fr. ttc\*

### MONGOLIE

2 - 17 août

5'580 fr. ttc\*

### PAYS BALTES

18 - 29 août

3'620 fr. ttc\*

### MALTE - escapade

6 - 13 septembre

2'540 fr. ttc\*

\* Vol, taxes, ch. double, pension selon prog, car ou véhicule 4x4, entrées, guide

[www.geo-decouverte.com](http://www.geo-decouverte.com)

Rue du Cendrier 12-14  
1211 GENEVE 1  
Tél.: +41 22 716 30 00

Av. de la Gare 6  
1003 LAUSANNE  
Tél.: +41 21 321 47 37

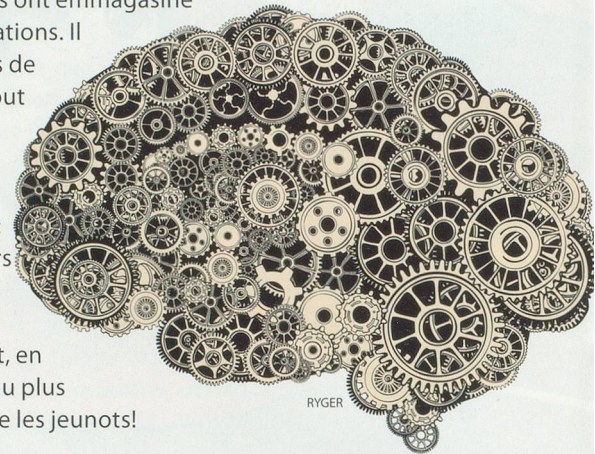
## PANORAMA SANTÉ

# 60%

des hommes ronflent après 50 ans

### Plus d'infos dans le cerveau!

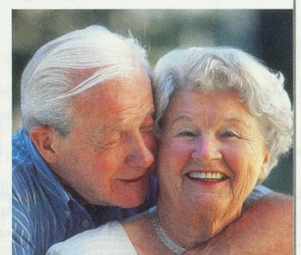
Une vraie fausse vérité de plus à qui les scientifiques tordent le cou. Non, les personnes âgées n'auraient pas une moins bonne mémoire que les jeunes. Si leur cerveau semble plus lent, c'est tout simplement parce que les seniors ont emmagasiné plus d'informations. Il faut donc plus de temps pour tout remettre en place et avoir les idées claires. Mieux: des chercheurs allemands affirment que les seniors ont, en fait, un cerveau plus «puissant» que les jeunots!



PUB

[www.novavita.com](http://www.novavita.com)

**NOVA VITA**  
Residenz Montreux



## Une nouvelle vie au cœur de Montreux!

**NOVA VITA**, la première résidence bilingue (fr./all.) pour seniors offre une nouvelle forme de vie sous le signe de l'indépendance et de la sécurité. Nous proposons également des séjours de convalescence et de vacances.

**Appelez-nous! Nous vous soumettrons une offre personnalisée.**

**Tél. 021 / 965 90 90**

Place de la Paix • CP 256 • CH-1820 Montreux • Fax 021/965 99 99 • [montreux@novavita.com](mailto:montreux@novavita.com)

## L'effet zen des aquariums

C'est un constat fait par plusieurs équipes hospitalières. L'observation d'un aquarium a un effet apaisant sur les patients. D'où l'idée d'en avoir un à domicile. Le simple fait de contempler les évolutions des petits poissons pendant vingt minutes ferait chuter la tension artérielle. Un effet zen qui se prolongerait durant plusieurs heures.

## Deux petits noirs bons pour la mémoire

A chaque mois, de nouvelles révélations sur les bienfaits du café! Selon une étude parue dans *Nature neuroscience*, la consommation de 2,5 expressos par jour stimulerait la mémoire. Deux groupes de cobayes humains ont servi à l'expérience, le premier ayant eu droit à sa dose de caféine, le deuxième à un placebo. Verdict: les personnes avec café embarqué se souvenaient beaucoup mieux d'images vues la veille.

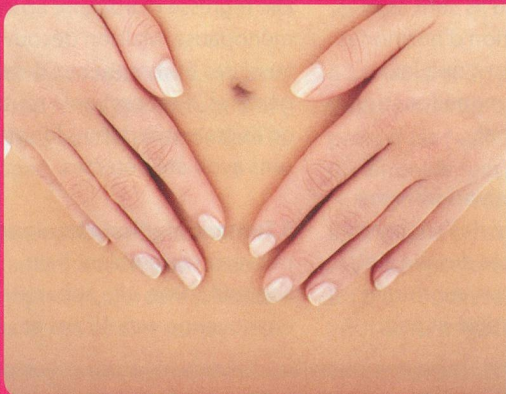
PUB

Arkopharma

# Cys-control®

LA JUSTE DOSE POUR UNE AIDE EFFICACE

Les bienfaits de la baie de  
**CRANBERRY** pour votre  
**CONFORT URINAIRE**



## Cys-Control® Gélules



Boîtes de 20 et 60 gélules.

Existe également: en boîtes de 20 sachets,  
20 gélules + ferments lactiques ou flacon de 280 ml.

Les **PAC** de la cranberry  
peuvent contribuer au  
maintien du fonctionnement  
normal des voies urinaires

**36 mg  
PAC A\***  
par jour

\*ProAnthoCyanidines de type A

**CRANBERRY**  
(*Vaccinium macrocarpon*),  
origine Amérique du Nord