

Panorama : santé

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 63

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.

Formule
établie
depuis 1961



YouTube



Strath[®]

bio-strath.ch

PANORAMA SANTÉ

Moins de télé contre l'obésité

Pour lutter contre le surpoids, les autorités de tous les pays ou presque y vont de leurs bons conseils. Moins de sucre, plus de poisson, marcher pour aller au bureau. La Grande-Bretagne a toutefois fait un pas de plus en préconisant de ne pas regarder la télévision plus de deux heures par jour, voire d'instaurer des jours sans petit écran.

La sauge plus forte que le café!



Scisetti Alfio

Question d'habitude sûrement. Pour se réveiller et booster son intellect, le café est la boisson de référence. Une erreur, selon un professeur de l'Université de Bristol, en Angleterre, qui affirme qu'il ne dope en rien les performances mentales. Au contraire, les consommateurs auraient tendance à devenir plus nerveux et anxieux, donc moins efficaces. Heureusement, d'autres chercheurs anglais ont trouvé un produit qui semble réellement améliorer nos performances cognitives: la sauge. Reste maintenant à déterminer sous quelle forme la consommer: extrait, huile essentielle ou produit brut? Et il faudra ensuite convaincre les fans de George Clooney de renoncer à leur petit noir du matin. Pas gagné d'avance.

Les édulcorants à la poubelle?

On croit bien faire et... Supposés prévenir le diabète, saccharine et aspartame le favoriseraient au contraire, selon une étude israélienne. Etude qui confirme, soit dit en passant, les résultats obtenus en 2013 par une équipe de chercheurs français.

34 ans

c'est l'âge moyen des premiers cheveux blancs

Une petite taille favoriserait la démence

Sur le coup, on ne peut rien y faire. Notre taille serait en effet un facteur de risque de décéder de démence, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue scientifique *British Journal of Psychiatry*. Concrètement, les hommes mesurant moins de 1,68 m auraient 50 % de risque de plus d'être atteints de cette pathologie que ceux affichant sous la toise 1,78 m. Du lard ou du cochon? En tout cas, l'étude a été réalisée sur une très grande échelle. Les scientifiques ont réalisé une méta-analyse de 18 études médicales comprenant plus de 180 000 participants. Pour ce qui est des femmes, celles qui mesurent 1,55 m ont 35 % plus de risques de décéder de démence que celles qui atteignent la taille d'au moins 1,65 m.

PUB

Allergènes: demandez la liste!

Bon à savoir pour tous ceux qui iront manger en France. Dès le 13 décembre, les restaurateurs sont tenus de mettre à disposition des clients une liste complète des allergènes figurant dans leurs plats. Cela dit, il ne faut pas rêver non plus: ces indications ne figureront pas sur le menu, mais sur un document disponible uniquement sur demande. Combien parie-t-on que de nombreux professionnels prétendront avoir égaré ledit document lorsqu'un malheureux osera le demander?



Path Doc

Pour une bonne ouïe, mangez du poisson!

Non, ce n'est pas une plaisanterie. Pour diminuer le risque de perte d'audition lié au vieillissement, il est recommandé de manger du poisson au moins deux fois par semaine. C'est ce qu'affirme une étude parue dans *l'American Journal of Clinical*

Institution portant sur plus de 65 000 femmes. Pourquoi? Tout simplement parce que les Omega-3 améliorent la santé vasculaire. Et quand on sait qu'une mauvaise vascularisation de l'oreille interne contribue à la baisse de l'audition!



Votre garantie de mobilité dans la salle de bain.

ARTLIFT

Douche. Bain. Siège relevable.

www.artweger.com

ARTLIFT offre 3 avantages rassemblés en un seul produit :

1. un douche à part entière
2. une baignoire confortable
3. un siège mobile intégré



Artweger[®]

L'ART du Bain.

Plus d'infos sur: 061 5113 471
info@artweger.com