

Panorama : santé

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 70

PDF erstellt am: **27.09.2024**

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 café bon pour la virilité



Amoureux du petit noir, bonne nouvelle! Les hommes qui boivent chaque jour deux ou trois tasses de café sont moins susceptibles que les autres de souffrir de dysfonction érectile, comme le démontre une étude de l'Université du Texas. Précisément, une consommation comprise entre 85 et 170 milligrammes de caféine réduit de 42 % le risque d'avoir ce type de soucis. Plus étonnant, le résultat est similaire chez les hommes qui souffrent d'embonpoint, d'obésité ou d'hypertension.

Diabète: douze heures de jeûne

C'est le temps, selon des scientifiques américains, qu'il faut laisser passer entre le dernier repas du soir et le petit déjeuner. Ce petit moment de jeûne permettrait en effet de réduire la concentration de glucose dans le sang et, de ce fait, de diminuer les risques de diabète ainsi que du cancer du sein chez la femme! Pourquoi ne pas essayer alors?



Cataracte: marchez ou pédalez!

Bon à savoir: le risque de cataracte dû à l'âge serait d'autant plus faible que l'activité physique est importante et régulière. Avant d'affirmer cela, des chercheurs suédois ont suivi pendant douze ans 50 000 personnes âgées de 45 à 83 ans. La différence entre les plus actifs et les plus statiques est de 24 %, étant donné que les premiers pratiquaient une heure et demie de marche ou de vélo quotidiennement.



3000 heures

C'est le temps que les hommes consacrent au rasage durant leur vie.

Entraînez votre langue pour diminuer les ronflements!



Ça ne coûte rien d'essayer. Selon des chercheurs brésiliens et colombiens, quelques exercices quotidiens avec la langue permettraient de diminuer significativement les ronflements. Commencez donc par pousser le bout de la langue vers le haut de la bouche et faites-la coulisser vers l'arrière du palais. Ensuite, poussez la langue à plat contre le sommet supérieur de la bouche en appuyant bien sur la totalité de l'organe. Après, appuyez l'arrière de la langue sur le plancher de la bouche en prenant bien garde à garder l'organe en contact avec le fond et les dents de devant. Et pour finir, collez le fond de la langue sur l'arrière du palais en répétant la voyelle A plusieurs fois. A court terme, il ne vous restera plus qu'à demander à votre partenaire si le progrès est notable.

Fini le paracétamol en supermarché

La Suède revient en arrière. Six ans après l'arrivée de boîtes de paracétamol dans les supermarchés, les autorités ont décidé de retirer leur autorisation. Les médicaments à base de cette substance ne seront à nouveau vendus qu'en pharmacie afin d'éviter les intoxications qui avaient pris l'ascenseur chez les personnes pratiquant l'automédication: + 40%! Pour rappel, un surdosage de paracétamol peut nuire gravement au foie, en provoquant des lésions hépatiques!