Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 89

Rubrik: La santé en bref

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LA SANTÉ EN BREF

Personnalité Elle évolue aussi avec les années

Eh non, il n'y a pas que le physique qui change, au fil du temps. Notre personnalité se modifie également, selon une étude écossaise menée sur 63 ans! Grosso modo, on deviendrait plus confiant, plus consciencieux ou plus original.

3 %

DE LA POPULATION MONDIALE EST ALLERGIQUE AUX ANIMAUX DE COMPAGNIE.

Alimentation Les lève-tôt se nourrissent plus sainement

Voilà qui est dit. Les personnes matinales ont une meilleure hygiène alimentaire que les lève-tard. Parue dans la revue *Obesity*, une étude a confirmé cette hypothèse selon laquelle, étonnamment, les lève-tôt ont tendance à se nourrir plus sainement tout au long de la journée. Ceux qui n'arrivent pas à sortir du lit consomment, en effet, davantage de sucre, le matin et davantage de gras (notamment d'acides gras saturés), le soir. Par ailleurs, les «fainéants» dormiraient moins bien et seraient moins actifs sur le plan physique.

Régime Vive la carotte!

A force de la côtoyer dans nos assiettes, on la banalise. Il est temps de rendre justice à la carotte et de rappeler ses bienfaits. Dont son aide précieuse à l'approche de l'été. Très faible en apport calorique, cet aliment est parfait pour qui veut perdre quelques kilos. Mieux, son effet rassasiant permet de ne pas sentir rapidement la faim. Cerise sur le gâteau, elle est riche en fibres et en vitamine A, très bénéfiques pour la peau et les yeux. Qui dit mieux?

L'extrait original de Perna.

La force issue des moules pour vos articulations.

20 ANS expérience et compétence

PERNATON® contient de l'extrait original de Perna, une essence naturelle issue des moules aux orles verts. Elle apporte d'importants éléments nutritifs et reconstituants à votre organisme, ainsi que de précieux oligoéléments et vitamines. Pris quotidiennement et sur une période prolongée, l'extrait original de Perna de PERNATON® soutient la mobilité de vos articulations, ligaments et tendons. PERNATON® propose une gamme complète. Faites-vous conseiller personnellement dans votre pharmacie ou dans votre droguerie. Disponible aussi chez votre physiothérapeute. **www.pernaton.ch**

PERNATON®
Pour une souplesse toute naturelle.

Testez-le gratuitement:
PERNATON® Gel.

Constatez par vous-même la force issue des moules. Faites-nous parvenir votre adresse et nous vous enverrons un échantillon de gel. Gratuitement. Adresse postale: Doetsch Grether AG, Steinentorstrasse 23, CH-4002 Basel, adresse e-mail: **info@doetschgrether.ch** ou bien via notre formulaire de contact sur **www.pernaton.ch**

France Du sport sur ordonnance

Chez nos voisins français, les médecins peuvent désormais prescrire sur leur ordonnance une activité physique adaptée aux patients atteints d'une affection de longue durée (cancers, diabète, parkinson). Les malades seront suivis par des professionnels au bénéfice d'une formation sportive reconnue. Hélas, les bonnes intentions s'arrêtent là, puisque ces prescriptions ne seront pas remboursées !

Nutrition
Le régime sans gluten a son revers

On le sait. Beaucoup de personnes ne souffrant pourtant pas de la maladie cœliaque ni d'une allergie ou d'une intolérance, adoptent un régime sans gluten. Grave erreur, affirme la Fédération américaine de cardiologie. Elle rappelle que les fibres (fruits, légumes secs, légumes verts et céréales complètes) sont essentielles pour l'organisme. Elles aident, entre autres, à diminuer les risques de diabète de type 2. Par ailleurs, on a observé, chez ceux qui privilégient les aliments à base de riz, plutôt que ceux contenant du gluten, une exposition plus importante à l'arsenic et au mercure. Deux éléments qui favorisent le développement de maladies cardiovasculaires, de cancers et de troubles neurologiques.

Curcuma Bon pour le goût, et c'est tout

On prêtait beaucoup de vertus à cette épice indienne. A savoir des propriétés anti-inflammatoires, des antioxydants et même anticancer. Il faut déchanter. Après une analyse de toutes les études réalisées jusque-là et d'essais cliniques, les scientifiques affirment qu'elle n'a aucune efficacité thérapeutique prouvée sur l'homme.

Avalon_Studio et Omegaforest

AUDISON Retrouvez l'assurance de bien entendre

Les appareils auditifs encore plus performants.

Nouveautés 2017

Nous vous proposons d'essayer les dernières aides auditives offrant un paysage sonore encore plus naturel à 360°.

Vous pouvez dès à présent les tester et les comparer chez AUDISON, spécialisé dans l'appareillage de l'adulte et de l'enfant malentendants.

1800 VEVEY
Av. Paul-Cérésole 5 - **TÉL. 021 922 15 22**

1870 MONTHEY
Av. de la Gare 15 - **TÉL. 024 471 45 90**

1860 AIGLE
Place du Marché 3 - **TÉL. 024 466 68 13**

Bon
Prix de lancement. Rabais jusqu'à Frs 800.-*

AUDISON sàrl
acoustique médicale

** Voir modalités en magasin.*
Bon non cumulable et non remboursable.
Valable jusqu'à fin mai 2017.