

# La santé en bref

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 90

PDF erstellt am: **08.08.2024**

## **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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# AUDISON

 Retrouvez  
l'assurance de bien entendre

MAI 2017



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.-\***



*acoustique médicale*

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

## LA SANTÉ EN BREF

### **Ménopause** L'exercice contre les bouffées de chaleur

On savait le sport bon contre la prise de poids. Mais, selon une récente étude américaine, l'activité physique permettrait de mieux gérer aussi les bouffées de chaleur, moins nombreuses que chez les femmes sédentaires.

### **Astuce Pour** fondre, un glaçon avant les repas

En vue d'un repas qui s'annonce copieux ou si vous souhaitez avoir la ligne cet été, un truc qui aurait fait ses preuves. Avant le repas, mâchonnez lentement un glaçon. L'hyperfroid — un brin désagréable, c'est vrai — endort les papilles gustatives, autrement dit diminue la gourmandise, et cela sans apporter de calories.



**MUSCLES  
PEUVENT ÊTRE  
SOLLICITÉS  
POUR UN  
SOURIRE.**

### **Stress** Les légumes meilleurs pour les femmes

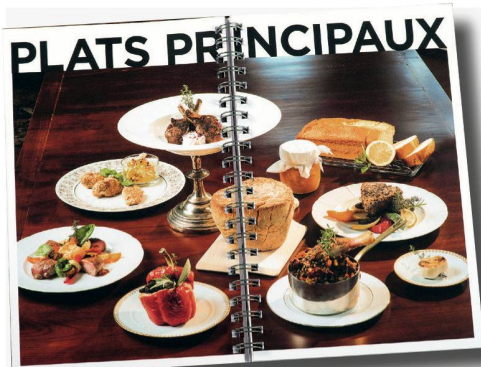


Si vous êtes sensible au stress, mangez des légumes! C'est le conseil que donnent des experts australiens après une étude qui portait sur 60 000 personnes. A noter que le conseil est valable pour les deux sexes, mais plus encore pour les femmes pour lesquelles le risque serait diminué de 18% (pour une portion quotidienne de légumes) contre 12% pour les hommes. Egalement à relever, la consommation de fruits n'aurait, elle, aucun effet sur la détresse psychologique.



## Antigaspillage Des pilules à l'unité

On a tous connu ça, la boîte qui contient bien plus de médicaments que nécessaire pour votre traitement. Résultat, des emballages à moitié plein qui traînent et finissent, un jour, à la poubelle. Depuis deux ans, nos voisins français testent, dans quatre régions, la distribution à l'unité. Et ça marche, 81% des patients ont adopté ce mode de faire.



## DMLA Des recettes pour vos yeux

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) touche une personne sur trois à partir de 75 ans. Une alimentation riche en lutéine et en zéaxanthine, des substances aux propriétés antioxydantes qui aident à prévenir la dégénérescence de la rétine, aurait un effet positif sur l'évolution de cette maladie. Dans cette idée, Retina Suisse propose un tout nouvel ouvrage *Cuisiner pour la santé de vos yeux* avec des recettes qui contiennent ces bons nutriments et qui, de surcroît, sont appétissantes et faciles à réaliser. A commander gratuitement sur [www.retina.ch](http://www.retina.ch) au 044 444 10 77 ou par courriel à [info@retina.ch](mailto:info@retina.ch)

## Mictions nocturnes Diminuez le sel!

De nombreuses personnes ne parviennent pas à dormir d'une seule traite: l'envie d'uriner est trop pressante. Ce phénomène, appelé «nycturie», a souvent pour conséquence une altération du quotidien. Si ce problème est souvent lié à une maladie (hypertrophie de la prostate, diabète, infection urinaire...) ou à une consommation excessive de liquide avant le coucher, des chercheurs japonais viennent de lui trouver une autre cause: le sel. Ils ont observé la consommation de 320 malades âgés de plus de 60 ans. Les chercheurs ont demandé aux volontaires de se limiter à 8 grammes de sel par jour (contre plus de 10 grammes auparavant). Résultat: ils sont beaucoup moins allés aux toilettes, la nuit.



VitaActiva

Le plaisir  
du bain  
retrouvé



## VitaActiva depuis 2001

### Le spécialiste du bain dans l'insouciance

- Une collection variée de baignoires, couleurs et élévateurs
- Pour tous les modèles, possibilité d'équipement, tel que bain à bulle, pare douche en verre, ...

## Numéro gratuit:

**0800 99 45 99**

[info@vitaactiva.ch](mailto:info@vitaactiva.ch) [www.vitaactiva.ch](http://www.vitaactiva.ch)

## Demandez notre brochure gratuite en couleur!



**Oui**, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement:

Nom/Prénom

Rue/N°

NP/Localité

Tél.

Fax:

VitaActiva AG • Baarerstrasse 78 • Postfach • 6302 ZOUG

Tél.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

