Zeitschrift: Générations

Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif

Band: - (2017)

Heft: 91

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: 15.07.2025

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

LA SANTÉ EN BREF

Hygiène Enlevez vos chaussures à l'extérieur!

Si vous ne le faites pas déjà, voilà qui devrait vous convaincre définitivement d'enlever vos chaussures sur le pas de la porte. Il n'y a, en effet, rien de plus sale que nos godillots. Pire, sur 2500 semelles examinées lors d'une étude américaine, une des bactéries retrouvée sur un quart d'entre elles, appelée «Clostridium difficile», se trouve uniquement dans les excréments. Et elle peut conduire à une inflammation du côlon, pouvant elle-même engendrer divers symptômes, tels que la diarrhée, la fièvre, des douleurs abdominales, la nausée, des saignements, etc. Compris? Achetez des pantoufles!

Bonheur Vivement 69 ans

Allons donc. Selon une étude allemande, nous connaîtrions deux pics de bonheur durant notre vie, soit le premier à l'âge de 23 ans, le second à 69 ans. Ce sont durant ces deux années que nous serions le plus heureux. A noter encore que, après 23 ans, notre courbe de plénitude aurait tendance à décliner jusqu'à la mi-cinquantaine avant d'entamer sa remontée.

Souplesse Les femmes avantagées

Au moins, on le sait maintenant. Il ne s'agit ni d'une question d'entraînement ni de volonté. Si les femmes sont globalement plus souples que les hommes, cela vient du fait qu'elles secrètent des hormones qui favorisent une laxicité (autrement dit l'élasticité) articulaire et musculaire plus grande que celle des messieurs.

325

MILLIONS DE PERSONNES TOUCHÉES PAR L'HÉPATITE DANS LE MONDE.

Mal de dos Les jeans de nouveau incriminés

C'est connu, des jeans trop serrés pouvaient nuire à la fertilité masculine. Or, il s'avère aujourd'hui que les jeans dit «skinny» (qui collent à la peau) peuvent aussi être responsables de maux de dos. Comment? En restreignant la liberté de mouvement des hanches et des genoux, ils ont donc tendance à modifier notre posture.

ronstik et bhofack2

Alimentation

Choisir le bon poulet

On s'en doutait, mais peut-être pas pour les bonnes raisons. Si les poulets élevés en batterie en mode intensif ont une teneur en gras de plus en plus haute, à l'inverse des protéines, de plus en plus rares, c'est à cause des variétés de gallinacés sélectionnées pour leur croissance très rapide. La conclusion reste la même. Tant que vous le pouvez, optez pour des animaux élevés en plein air.

Alimentaire Gare aux mouches!

Parano? Si une mouche touche votre nourriture, arrêtez tout de suite de manger, conseillent des chercheurs de l'Université de Floride. Qui rappellent que, lorsqu'un drozophile se pose sur notre nourriture, il vomit sur celle-ci. Et, quand on sait que ces bestioles traînent sur elles toutes sortes de bactéries et de germes — plus de 200 — qui pourraient être dangereux pour notre santé! Si les adultes en bonne santé sont capables de se battre contre ces bactéries, ce ne serait effectivement pas le cas des enfants et des personnes plus âgées ou au système immunitaire plus faible — comme les gens malades ou sous chimiothérapie.

Stress Regardez des animaux à la télévision!

Voici un nouveau remède antistress. Lorsque vous êtes tendu, il vous suffira de regarder un reportage sur les animaux dans votre petite lucarne. Une étude portant sur 7500 personnes a montré son efficience, en Californie. Evitez quand même de regarder *Les dents de la mer!*

Marche Un impact direct sur le cerveau

Oui, l'activité physique la plus naturelle du monde a une influence directe sur notre matière grise. Elle envoie, en effet, des ondes de pression à travers les artères et peut augmenter l'apport de sang au cerveau. Qui ne s'en porte que mieux!

Somnifères Risque accru de fracture de la hanche

Antidépresseurs, benzodiazépines et autres médicaments supposés favoriser une bonne nuit seraient, en fait, responsables d'apnées du sommeil, d'hypertension et pourraient même favoriser… la maladie d'Alzheimer! C'est ce que montre une nouvelle étude sur ces molécules, dont les plus de 65 ans sont si friands. Les hypnotiques entraîneraient aussi deux à trois fois plus de fractures de la hanche parmi cette population. Assez logique d'ailleurs, puisque, en abaissant la vigilance et en allongeant les temps de réaction, les somnifères entraînent des pertes d'équilibre favorisant justement les chutes.