Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 99

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: 13.07.2025

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

LA SANTÉ EN BREF

Sommeil Les mêmes besoins que les jeunes

Encore une vérité à rétablir. Ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'on a moins besoin de dormir. Les seniors, comme les autres, doivent passer entre sept et neuf heures par jour dans les bras de Morphée. Cela dit, les personnes âgées ont un cycle modifié où les phases de sommeil léger sont plus importantes. Conséquence, ils sont aussi plus sensibles au bruit.

Parité Plus de femmes que d'hommes médecins au Québec

Un bastion masculin qui tombe. Pour la première fois, la Belle Province compte plus de docteures que de docteurs. Oh, il s'en faut de peu, puisqu'elles sont 10 179 contre 10 134. Mais la tendance devrait se confirmer, à en croire la répartition entre sexes parmi les étudiants en médecine où l'on enregistre un pourcentage de 63 % de jeunes femmes.

Erreur Il opère la mauvaise hanche

Ce retraité français devait subir une opération à la hanche gauche. Mais, quand il a vu le regard blême du chirurgien à son réveil, en 2014, il a compris qu'on lui avait posé une prothèse à droite ! Bref, le patient est retourné le lendemain en salle pour y subir deux nouvelles opérations. L'affaire aurait pu en rester là, mais la victime de cette erreur a développé de graves effets secondaires par la suite (hémorragie, écrasement du nerf sciatique). Même après une longue rééducation et des années de kiné, le retraité garde un goût amer. Il vit désormais avec une jambe handicapée et une attelle au pied droit. Il a donc saisi la justice pour obtenir réparation.

Internet Une nouvelle plateforme pour la santé

Soutenue par la Fondation Leenaards, une nouvelle plateforme d'information et d'échange consacrée à la santé personnalisée offre dès aujourd'hui une vue d'ensemble des actualités, projets et événements en lien avec les progrès fulgurants que représentent le décryptage génomique, la médecine prédictive ou le stockage de données individuelles. Le public peut notamment retrouver des articles documentés, des opinions d'experts, une médiathèque et une rubrique questions-réponses, où chacun peut poser des questions afin d'obtenir une réponse fiable. *générations* se réjouit d'en être le partenaire.

www.santeperso.ch

MEDITEC SA
MOBILITÉ – AUTONOMIE

PRÉSERVEZ VOTRE INDÉPENDANCE

Entreprise familiale depuis 1993, nous diffusons une large gamme de produits destinés à améliorer le quotidien et la mobilité.

– Conseils à domicile et devis gratuit sans engagement.
– Installation et entretien dans toute la Suisse romande.

Tél. 021 887 02 10 – www.meditec.ch – info@meditec.ch

Longévité Sortez tous les jours !

Cela paraît évident, mais autant le redire. Un des secrets de la longévité consiste à sortir régulièrement de chez soi. Une étude menée à Jérusalem a montré, une fois encore, qu'il y a un lien entre la fréquence des sorties de la maison et la mortalité chez les personnes âgées. Plus les interactions avec le monde extérieur sont nombreuses, mieux on se porte.

Un infirmier sur trois

EN SUISSE ROMANDE, EST DE NATIONALITÉ ÉTRANGÈRE.

DMLA Un risque en diminution

Selon des statistiques enregistrées aux Etats-Unis, le risque de dégénérescence maculaire diminuerait notablement à chaque génération. Ainsi, de 8,8 % pour les personnes nées entre 1901 et 1924, il est passé à 0,3 % pour celles nées entre 1965 et 1984. L'explication ? Cette baisse correspondrait tout simplement à une meilleure santé générale.

Sport Courir utile

Au chapitre des nouveautés, voilà le «plogging». Non, cela ne vient pas des Etats-Unis, mais de la Suède où la dernière tendance est de faire d'une pierre deux coups. Soit accomplir son jogging tout en ramassant les déchets croisés sur son chemin. Non seulement c'est bon pour l'environnement, mais des spécialistes affirment que c'est également bénéfique pour le corps, puisque, en se penchant pour récupérer des détritus, on travaille l'amplitude de ses mouvements.

vadimguzhva, gevende et WillSelarep

Comment vivre plus sereinement ?

Le bruit, les contrariétés, les dérangements en tout genre vous énervent ? Êtes-vous parfois débordé(e) ? Votre entourage trouve que vous vous énervez pour un rien ?

Un complément alimentaire d'une efficacité étonnante peut changer votre vie : le CALMAGTIF.

Comme son nom l'indique, vous conserverez le calme tout en étant actif !

La sérénité au naturel :

Le Calmagtif n'est pas un médicament. Ses précieux ingrédients aident en douceur.

Mélisse, germe de blé et levure de bière agissent favorablement contre la nervosité et l'irritabilité. Le Magnésium intervient sur l'équilibre nerveux et musculaire.

Découvrez ce nouveau plaisir de rester détendu(e) en toute circonstance.

A qui s'adresse-t-il ?

Le Calmagtif est fortement recommandé aux personnes surmenées et aux spasmophiles.

Il vous rendra le plus grand service avant chaque rendez-vous désagréable, tel le dentiste. Vous vous y rendrez plus détendu(e).

Ne convient pas aux intolérants au gluten.

Ce produit a été plébiscité par nos clients

Ils le disent : «*Vous resterez zen dans les situations qui vous énervaient auparavant*».

CALMAGTIF ®

☑ CALME + ACTIF
☑ Pour une vie sereine
☑ Fini nervosité et irritabilité

SATISFACTION CLIENT

Envoyez-nous ce bon de commande dans une enveloppe affranchie.

BON DE COMMANDE
Réservé aux lecteurs de Générations

BIO-GESTION

OUI, je profite de cette action et je vous commande :

☐ **1** flacon de 100 gélules de CALMAGTIF au prix de Fr. **39.70** au lieu de 49.70 (vous économisez 10.-)
En plus, les frais de port vous sont offerts (normalement de 6.90).

Nom :_____
Prénom :_____
Adresse :_____
_____
Code Postal :_____
Lieu :_____
Date : Signature :

Retournez ce Bon à :
Bio-Gestion SA
Imp. Champ-Colin 6
Case postale 2164
1260 Nyon 2

info@biogestion.ch
www.biogestion.ch

T. 0848 85 26 26