

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 111

**Rubrik:** La santé en bref

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.01.2025

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

## LA SANTÉ EN BREF

**Fièvre****Le 37 degrés remis en cause**

T'as de la fièvre? Depuis très longtemps, une température corporelle de 37 degrés était considérée comme le point d'équilibre physiologique du corps. C'est un médecin allemand qui a posé cette norme, en 1868. Mais ne voilà-t-il pas qu'un Américain vient tout remettre en cause. Selon ce rhumatologue, publié dans le *Journal of General Internal Medicine*, la température moyenne se situerait plutôt autour de 36,5. Conséquence, la fièvre commencerait à 37,5 et non plus 38 degrés!

**18,1 millions**

**DE NOUVEAUX  
CAS DE CANCERS  
DÉCOUVERTS EN 2018  
DANS LE MONDE.**

**Insomnie Faites des listes pour vous endormir!**

Vous ne tombez pas facilement dans les bras de Morphée? Voici un truc tout simple qui a fait ses preuves lors d'une étude toute récente aux Etats-Unis. Il consiste à faire des listes, par exemple celle des activités qui vous attendent le lendemain. On s'endormirait ainsi plus facilement grâce au fait de se décharger mentalement.

**Sommeil****Rien de mieux qu'un chien**

Non, il ne s'agit pas de prendre Rex dans son lit, mais, simplement, de lui installer sa corbeille dans la chambre à coucher. On dormirait ainsi mieux qu'avec

un chat ou un être humain à proximité. Les toutous dérangent en effet moins les humains que les félins ou qu'un partenaire. A chacun d'apprécier!

**Hygiène Attention à la viande du toutou!**

On le sait, certains heureux propriétaires préfèrent donner de la viande crue à leur chien plutôt que des croquettes. Mais attention, cette pratique comporte aussi des risques pour l'humain. Les maîtres peuvent, en effet, s'exposer ainsi à des bactéries très pathogènes. Les aliments pour toutous n'étant ni stérilisés thermiquement ni lyophilisés, pour pasteuriser leur contenu et éliminer ainsi les éventuelles bactéries nocives, dont des salmonelles. Bref, il est plus que conseillé, dans ce cas, de ne pas se laisser lécher par l'animal après qu'il a mangé et de bien se laver les mains avant de manipuler des aliments destinés à l'alimentation humaine.

**Esthétique Une star de Friends lucide**

Qui ne connaît pas Courteney Cox, une des stars de la célèbre série Friends? Agée de 54 ans, l'actrice a eu recours, il y a quelques années, à la chirurgie esthétique, notamment des injections antirides, avant de se raviser. «Je n'ai rien remarqué jusqu'au jour où je me suis vue dans un miroir et où je me suis dit: «Oh merde! je ne me ressemble plus.» Et d'arrêter tous les traitements. «Je pense que je suis à un stade de ma vie où il est très facile d'être à l'aise avec la personne que je suis, celle que je suis devenue, celle que je m'efforce d'être.»

**Sommeil Il dort 23 heures par jour**

Vous trouvez que vos petits-enfants passent trop de temps sous la couette? On vous rassure, il y a plus grave. Victime du syndrome de Kleine-Levin, un adolescent des Landes, en France, dort jusqu'à 23 heures par jour. Le malheureux souffre d'une maladie neurologique rare caractérisée par une hypersomnie, des troubles cognitifs et comportementaux. Seul point positif, ces troubles s'atténuent, voire disparaissent à l'approche de la trentaine.

**Anxiété On mise sur l'aubépine**

Il n'y pas que les médicaments! Prenez l'aubépine, on dit que c'est la plante du cœur. Elle le tonifie, tout en régulant son rythme. Vasodilatatrice, elle améliore l'irrigation des coronaires et a un effet hypotenseur. Vous en voulez plus? Elle agit aussi sur toutes les manifestations de l'anxiété. En infusion, à raison de deux à trois tasses par jour.



## AVC Attention aux boissons light!

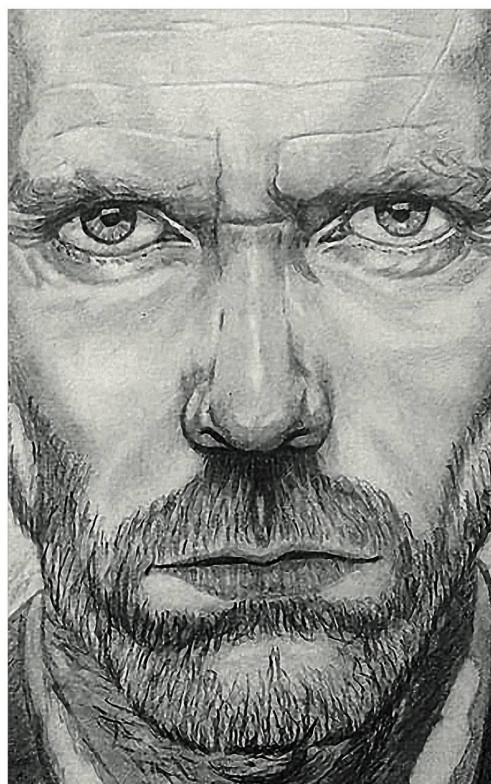
Une découverte surprenante faite par des scientifiques américains. Selon eux, même pour perdre du poids, les femmes ménopausées ne devraient pas consommer de sodas light. Ces boissons augmenteraient le risque d'avoir un AVC. Preuve du sérieux de l'étude, elle a porté sur plus de 80 000 femmes.

## Cardio Mangez des myrtilles!

Tant pis pour le rythme des saisons! Il faudrait les mettre à son menu toute l'année. Les myrtilles offriraient une excellente protection contre l'hypertension et les maladies cardiovasculaires. La diminution du risque serait de 20%. A noter qu'il était déjà admis que ces petits fruits protègent de la cataracte et améliorent la vision nocturne. Et, pour ceux qui aiment varier, on proposera le cassis qui a, lui aussi, un effet protecteur sur les vaisseaux. Sans oublier la betterave pour baisser l'hypertension.

## Insolite Une dent dans la narine

On ne rit pas, l'histoire est bien réelle. Un Danois, âgé de 59 ans, souffrant de congestion nasale, s'est rendu à l'hôpital après deux ans de souffrance. Les médecins ont alors repéré une boule dans la cavité nasale et pensé qu'il s'agissait d'un kyste bénin. Mais, après l'opération, ils se sont aperçus qu'il s'agissait d'une dent ayant poussé dans la narine. Le cas est rare, il touche 0,1 à 1% de la population, surtout masculine. Sans qu'on trouve forcément une explication.



## Consultation Oh! les menteurs

Dans la célèbre série télévisée, le **D<sup>r</sup> House** exagérerait à peine quand il affirmait que tous les patients mentent. Publiée dans *Le Journal of the American Medical Association*, une étude montre que 60 à 80 % des gens cachent bien la vérité lorsqu'ils consultent. Ce qui n'aide évidemment pas au traitement.



## Transmettre de la joie de vivre

Inscrivez Pro Infirmis dans votre testament. Vous contribuez ainsi à maintenir notre conseil gratuit et d'autres prestations importantes pour les personnes en situation de handicap.

**Pour plus d'informations, contactez-moi ou commandez notre guide pour les testaments et les legs sous [www.proinfirmis.ch/guide](http://www.proinfirmis.ch/guide)**

## pro infirmis

Marianne Ernstberger, Legs et successions  
Feldeggstrasse 71, Case postale, 8032 Zurich

Tél. direct 044 388 26 59  
marianne.ernstberger@proinfirmis.ch

Compte postal :  
CH96 0900 0000 8002 2222 8

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

