Panorama : santé

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 16

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

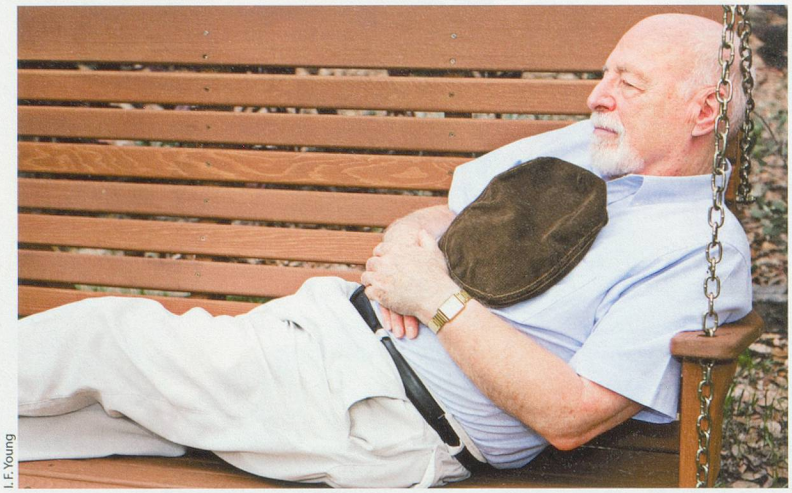
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.e-periodica.ch


I. F. Young

Des dormeurs privilégiés

Mais comment font-ils? Certains individus arrivent à dormir dans à peu près toutes les conditions et quel que soit le bruit ambiant alors que d'autres sursautent au moindre chuchotement. C'est une injustice, une de plus due à mère nature, d'après des spécialistes du sommeil de Harvard. Ces privilégiés de Morphée produisent naturellement un surplus d'ondes cérébrales spécifiques, dites faisceaux du sommeil, qui les protègent contre les sons extérieurs. A terme, cette découverte pourrait avoir des retombées thérapeutiques. En attendant, il reste les bonnes vieilles boules Quiès…

Ne devient pas **centenaire qui veut**

Nutrition, activités physiques, méthodes antistress? Ne cherchez plus le secret des centenaires. Il est génétique, affirment des scientifiques de l'Université de Boston qui ont pris beaucoup de temps pour réaliser cette étude. Elle a porté sur plus de 1000 centenaires et a mis en évidence quelque 150 mutations de gènes liés à une extrême longévité. Comme quoi nous ne sommes pas tous égaux face à la mort.

Bientôt des conducteurs survitaminés

Qu'est-ce qu'on ne ferait pas pour satisfaire et séduire les automobilistes? Le constructeur d'automobiles japonais Nissan va équiper certains de ses modèles de climatiseurs à la vitamine C. L'air ainsi enrichi devrait mieux hydrater la peau. Par ailleurs, les ingénieurs du groupe envisagent d'introduire des sièges chauffants incorporant des techniques développées par la Nasa pour améliorer la circulation sanguine et réduire les risques de mal de dos lors des voyages prolongés.

Un verre d'eau **qui fait fondre**

Ça a l'air tout bête. Mais selon plusieurs études, le fait de boire un verre d'eau avant chaque repas contribue à vous faire garder la ligne. Grosso modo, cela fait 75 calories de moins pendant le repas. Résultat, il est possible de perdre ainsi 7 kilos en une année. Pourquoi ne pas essayer?

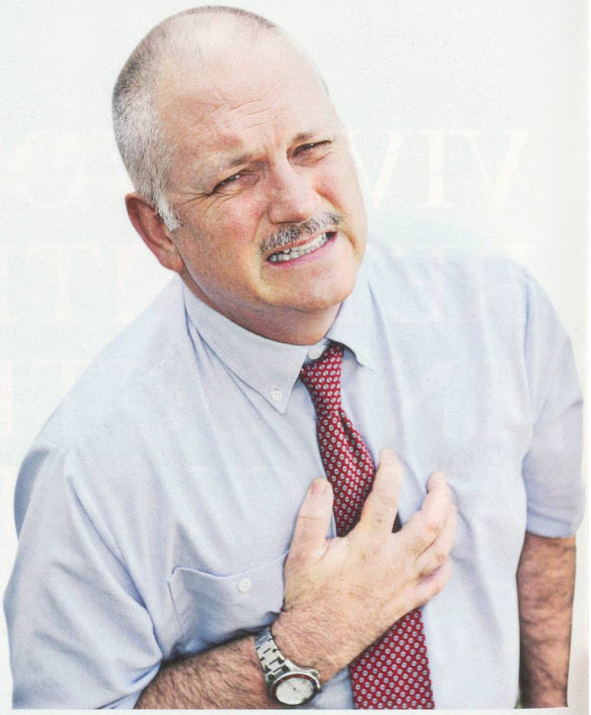
1,25 kilo

de bactéries utiles à notre santé vivent sur ou dans notre corps.

Soupirez, **c'est tout bon**

Un soupir en société ou, pire, au bureau, est mal considéré. Un symptôme d'ennui, voilà la traduction qui sera faite par votre entourage. Pourtant, des scientifiques belges ont constaté qu'en soupirant, on réinitialise nos cycles de respiration. «Ça permet de en quelque sorte de relancer notre système en le rendant plus dynamique», affirment-ils. Vous savez ce qu'il vous reste à faire…

Les méfaits des heures sup'


L. F. Young

Avis aux bourreaux de travail! Les heures supplémentaires sont dangereuses pour la santé, en tout cas à haute dose. En suivant pendant onze ans près de 6000 fonctionnaires anglais, les chercheurs ont relevé que trois à quatre heures de boulot par jour, en plus de l'horaire normal de travail, augmentent de 60% le risque de développer une maladie coronarienne.