Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 18

Rubrik: Panorama : santé

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

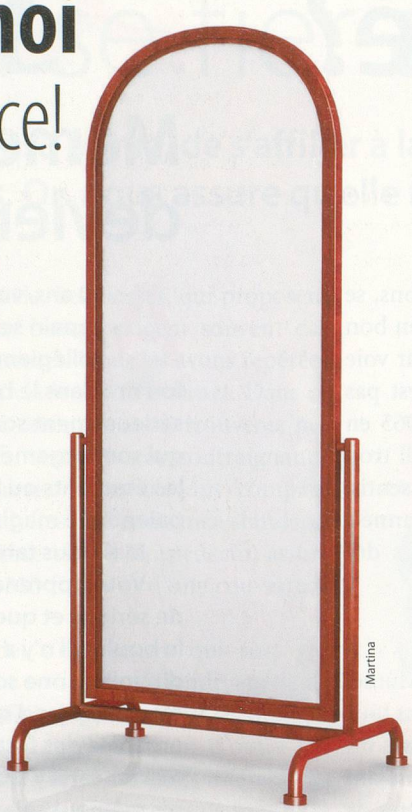
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

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

Miroir, dis-moi que je suis mince!

Pourquoi chercher midi à quatorze heures, on se le demande? Toutes celles et ceux qui veulent maigrir le savent, c'est un casse-tête que de trouver le régime qui fait effectivement fondre les graisses parmi les centaines de méthodes proposées ci et là. Sans oublier les opérations les plus radicales comme la pose d'un anneau gastrique ou la liposuccion. Alors qu'il suffirait d'un... miroir à proximité du frigo. Des scientifiques français ont fait une découverte étonnante à Lorient. Dans un self-service universitaire, ils ont tout simplement placé une glace devant des distributeurs de mayonnaise et de ketchup. Résultat, les étudiants s'y miraient avant de se servir et prenaient des rations beaucoup plus modestes qu'à l'accoutumée.


Martina

400 000

femmes décèdent chaque année dans le monde à la suite d'un cancer du sein.

Comment relaxer ses yeux grâce à une horloge

Travail à l'écran, télévision, lecture… Nos yeux sont sans cesse sollicités dans notre vie quotidienne. Parmi de nombreux exercices destinés à les soulager, celui de l'horloge est simple à effectuer. Imaginez une immense horloge allant du sol au plafond. A votre rythme, suivez lentement du regard le tour du cadran imaginaire, yeux ouverts ou fermés, à votre convenance. Vous pouvez aussi suivre votre doigt qui dessine l'arrondi du cadran. Cet exercice améliore la concentration et la perception. De plus, il stimule le mouvement des yeux et assouplit les muscles oculomoteurs, c'est-à-dire les nerfs permettant la motricité des yeux.

UB

www.angeabutanaco.ch

ÉCOUTER

Pour ne plus comprendre les choses à moitié

Découvrez les produits
SIEMENS
du 6 au 17 septembre 2010

Discrétion, simplicité et performance.
Personnalisés et parfaitement adaptés à vos besoins, les produits Siemens de nouvelle génération offrent une expérience inédite et sur mesure grâce à l'innovation révolutionnaire BestSound Technology. Pour vous garantir une audition idéale, en toute sérénité.

Prenez rendez-vous sans plus attendre dans votre AcoustiCentre pour un test gratuit.

SIEMENS
ESSAI GRATUIT

Dites ouïe à la vie

AcoustiCentre

www.acousticentre.ch • les centres d'appareillage acoustique romands. 0840 000 777 (tarif local)
BULLE.LA CHAUX-DE-FONDS.FRIBOURG.GENÈVE.LAUSANNE.MARTIGNY.MORGES.NEUCHÂTEL.NYON.ORBE.PAYERNE.SIERRE.SION.YVERDON

Tout faire pour **éviter la chute**

A. Nekrassov

Chaque année, plus de 50 000 seniors sont victimes d'une chute en Suisse. En cas de fracture, ce type d'accidents se traduit souvent par une perte d'autonomie. Il est d'ailleurs à l'origine de 40% des admissions en maisons de soins. Adapter son intérieur (placer par exemple des tapis antidérapants dans sa baignoire) et faire régulièrement des exercices d'équilibre sont deux des moyens permettant de se préserver.

La glace qui donne bonne conscience

Rien n'arrête les industriels. Ainsi, une société américaine qui commercialise des crèmes glacées, vendues dans 55 pays, développerait une gamme contenant des antioxydants. L'idée étant sans doute d'expliquer aux futurs consommateurs que manger un sorbet permettra de lutter contre le vieillissement cellulaire. Bref, un alibi parfait pour les becs à bonbons.

Thé et café sont bons **pour le cœur**

La question fait débat depuis des lustres: le café et le thé sont-ils bons ou mauvais pour le système cardiaque? Une récente étude néerlandaise semble indiquer que oui. Durant treize ans, elle a analysé la consommation de 37 514 personnes âgées de 20 à 69 ans et son incidence sur l'apparition de maladies cardio-vasculaires et d'attaques d'apoplexie. Selon ses résultats, la probabilité qu'une telle maladie se déclare est nettement inférieure chez les personnes buvant plus de 6 tasses de thé ou de 2 à 4 tasses de café par jour. Les conséquences critiques d'une surconsommation de café – c'est-à-dire plus de 4 tasses quotidiennes – ne seraient pas dues aux composants, mais au buveur de café qui, généralement, prend moins soin de sa santé.

Vieillir ne devrait pas rimer avec maigrir

Bonne nouvelle pour les gourmands, à l'approche des fêtes et des repas de fin d'année! Gagner en âge ne signifie pas obligatoirement renoncer aux plaisirs de la bonne chère. En effet, le besoin énergétique d'un senior est identique à celui d'un adulte: ni plus, ni moins. Pas la peine, donc, de réduire ses rations alimentaires, car le risque de dénutrition existe. Avec pour conséquence d'affaiblir l'organisme, et de le rendre plus sensible aux pathologies liées au vieillissement. Dans tous les cas, l'apport énergétique ne devrait jamais être inférieur à 1500 kcal/jour ou à 30 kcal/kg en fonction du poids.

PUB

Sécheresse vaginale?

Après 45 ans, presque une femme sur deux souffre de sécheresse vaginale

Source: SOGC (2005)

Vagisan® Crème lubrifiante:

La première **crème sans hormones** contre la sécheresse vaginale avec applicateur

Contre la sécheresse vaginale, il existe déjà quelques produits à base de gel sans hormones. Cependant, pour de nombreuses femmes, il manque à ces « préparations aqueuses » le composant soin.

Elles préféreraient utiliser une crème. Vagisan® Crème lubrifiante est la seule crème sans hormones avec applicateur vaginal qui hydrate ET apporte des lipides (corps gras) soignants.

Qu'en est-il de vous ? Avez-vous eu les désagréments vaginaux suivants au cours des 4 dernières semaines ?

Sensation de sécheresse	☐ oui	☐ non
Démangeaisons	☐ oui	☐ non
Sensation d'écorchure, irritation	☐ oui	☐ non
Brûlures	☐ oui	☐ non
Douleurs dans la zone vaginale …		
… indépendamment de l'activité sexuelle	☐ oui	☐ non
… pendant les relations sexuelles	☐ oui	☐ non

Remarque: même si vous n'avez répondu qu'une seule fois par « oui », c'est peut-être déjà un signe de sécheresse vaginale. Pour en savoir plus : www.vagisan.ch

▷ Tous ces malaises peuvent également apparaître à la suite d'une thérapie contre le cancer.

Vagisan®

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Vagisan® Crème lubrifiante

Alcina AG • 4147 Aesch • www.vagisan.ch

Pour l'utilisation dans le vagin et la zone vulvo-vaginale

DR·WOLFF

Pharmacode 4445578