Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 20

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

D. Täger

Rien de mieux qu'une bonne écharpe

Les basses températures sont probablement plus dangereuses pour les seniors que les périodes de chaleur, en particulier pour les personnes souffrant de pathologies chroniques, cardiovasculaires, respiratoires ou endocriniennes. Quelques conseils utiles pour patienter jusqu'au printemps. D'abord, limitez les activités extérieures si vous faites partie d'une catégorie à risque. Et si vous devez tout de même sortir, pensez non seulement à vous couvrir la tête, mais aussi à vous recouvrir le bas du visage et la bouche à l'aide d'une écharpe. Ensuite, aérez chaque jour votre habitation, mais maintenez la température ambiante à un niveau convenable d'environ 19°C.

Les œstrogènes **rendent intelligent**

Accusés de tous les maux ou presque, notamment de favoriser le cancer et les maladies cardiaques, les œstrogènes auraient leur bon côté aussi. Souvent prescrits aux femmes pour atténuer les symptômes de la ménopause, ils augmenteraient le nombre de connexions entre les neurones du cerveau. Les scientifiques de l'Université de l'Illinois, aux Etats-Unis, suggèrent donc de les utiliser pour traiter des maladies comme alzheimer ou la schizophrénie. L'idéal serait évidemment de les débarrasser d'abord de leurs effets secondaires indésirables.

603 000

C'est le nombre annuel de victimes du tabagisme passif dans le monde selon une étude parue dans le journal médical *The Lancet*.

Une cure de racines et ça repart

Comment lutter contre la fatigue hivernale? Chacun y va de son truc, mais celui-ci serait reconnu par l'Organisation mondiale de la santé. Grâce aux substances actives contenues dans ses racines, le ginseng est en effet considéré comme un régénérant physique et mental en cas d'épuisement ou de convalescence. Cela dit, nul besoin d'aller ronger cette plante. On conseille plutôt une cure de trois semaines de capsules ou d'ampoules pour une meilleure assimilation.

Céréales complètes, des alliées pour votre cœur

DR

Réalisée sur une population âgée de 40 à 65 ans, une observation a montré que la consommation de céréales complètes fait baisser la tension artérielle. Bon à savoir puisqu'on peut ainsi diminuer le risque d'un accident cardiaque ou d'un problème vasculaire cérébral.

Une bonne hygiène de vie **pour un côlon sain**

On s'en doutait plus qu'un peu, mais c'est désormais confirmé par une étude anglaise réalisée sur plus de 55 000 sujets danois. Selon les spécialistes, on pourrait éviter un cancer du côlon sur quatre tout simplement en observant une bonne hygiène de vie. A savoir trente minutes d'activité physique par jour, pas plus de sept verres d'alcool par semaine pour les femmes et quatorze pour les hommes, un tour de taille respectivement inférieur à 88 cm et 102, le tout accompagné d'une alimentation saine, notamment avec une dose quotidienne de fruits et de légumes d'au moins 600 grammes.

Et maintenant **le massage aux fruits**

A base de produits naturels et bio, le massage aux fruits est désormais très tendance. Il se réalise avec des huiles essentielles mélangées avec des agrumes fraîchement pressés et apporte, paraît-il, un réel bien-être. Efficace? Ses adeptes jurent que oui, soulignant le pouvoir antioxydant de l'ananas, de la banane, de la canneberge, du citron, de la fraise, de la framboise, de la pêche, du raisin et du litchi. Attention à bien utiliser des produits bio pour éviter les pesticides. Pour optimiser l'action de ces fruits, il est conseillé de les mélanger avec de l'huile essentielle de bois de rose, d'amande douce ou d'huile d'argan. Une fois préparée, la lotion de massage doit être utilisée immédiatement pour conserver ses vertus.