Panorama : santé

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 21

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Et si le salut venait **des étoiles de mer?**

La nature n'a pas fini de nous réserver des surprises. Des scientifiques marins sont persuadés que les étoiles de mer constituent une clé dans la lutte contre des maladies inflammatoires comme l'asthme et l'arthrite. La surface gluante, qui recouvre ces animaux, empêche les débris de se coller à eux; elle pourrait faire de même avec les globules blancs et éviter ainsi une accumulation contre les parois des vaisseaux sanguins. Ces fameux globules circuleraient beaucoup mieux, ce qui aurait pour conséquence de réduire fortement la quantité nécessaire de médicaments et les effets secondaires en découlant.

Asharkyu

Penser à manger **coupe la faim**

C'est bête comme chou, encore fallait-il y penser. Des scientifiques américains ont demandé à des étudiants d'imaginer qu'ils mangeaient 30 bonbons au chocolat et d'en verser 3 dans le tambour d'une machine à laver. A un deuxième groupe, ils ont donné la consigne inverse. Au final, tout le monde recevait, pour de vrai cette fois, un bol rempli de ces fameuses sucreries, avec la permission d'y piocher librement. Le premier groupe a évidemment consommé moins de chocolat, estimant sans doute inconsciemment avoir assez mangé. L'expérience a ensuite été renouvelée avec du fromage et s'est avérée de nouveau probante. La gymnastique mentale pourrait donc servir à consommer moins de nourriture. Certains espèrent même qu'elle pourrait être utilisée comme stratégie dans la lutte contre le tabagisme et l'alcoolisme.

9 à 13 kilomètres

par semaine, c'est la distance à parcourir à pied pour garder un cerveau et une mémoire performants.

Ces habits qui veillent sur votre santé

Gadget ou réel progrès? Les cosméto-textiles ont en tout cas la cote. Ces vêtements sont utilisés par exemple pour traiter la peau avec des capsules libérant un principe actif. D'autres agissent sur les voies respiratoires avec un principe actif inhalé, grâce à des draps diffusant des huiles essentielles. On connaît aussi aujourd'hui les habits qui filtrent les ultraviolets. Mais le meilleur est à venir. En 2020, et les chercheurs en sont persuadés, des capteurs installés sur nos vêtements devraient pouvoir établir un check-up régulier de notre état de santé.

Pas égaux **face au sexe**

On savait qu'une vie sexuelle épanouie a des effets positifs sur la santé et qu'elle allonge la durée de vie. Or, selon une enquête réalisée auprès de 6000 Américains âgés de 25 à 85 ans, l'activité sexuelle, sa qualité et l'intérêt pour le sexe sont plus importants chez les hommes que chez les femmes. Cet écart entre les sexes s'accroît avec l'âge. Chez les 75-85 ans, 39% des hommes sont actifs sexuellement contre moins de 17% des femmes. Assez logiquement, ceux-là sont 71% à se dire satisfaits de leur vie sexuelle contre seulement 51% des sondées. Et au-delà de 75 ans, elles ne sont plus que quelque 11% à manifester de l'intérêt pour les plaisirs de la chair. Soit trois fois moins que ces messieurs (41%).

Maudites crampes nocturnes

Qui n'a jamais connu pareil réveil? Une crampe au mollet qui surgit au milieu de la nuit et vous sort des bras de Morphée. Généralement, il s'agit d'un mauvais retour veineux, accompagné d'un déficit en calcium ou en magnésium. Afin de calmer la douleur, on recommande simplement de se lever, de poser le pied sur une surface fraîche et de marcher. Et pour éviter une récidive, un tour chez le pharmacien s'impose pour observer une cure de magnésium et de tonique veineux.