Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 35

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

Ecrire pour **maigrir**

A condition de rédiger des pages sur soi-même. C'est le résultat d'une étude canadienne publiée dans *Psychological Science*. Les chercheurs ont demandé à des femmes quelle était la valeur fondamentale à leurs yeux, puis d'expliquer par écrit de quelle manière elles l'incarnaient par leur comportement. Un exercice qu'elles ont répété régulièrement pendant quatre mois avec pour résultat 1,5 kg en moins sur la balance. Précision, les volontaires ignoraient que l'étude portait sur le poids.

Une longue vie grâce à Verdi et Mozart

La musique classique adoucit les mœurs. On apprend qu'elle contribuerait aussi à renforcer le système immunitaire, à en croire le *Journal of Cardiothoracic Surgery*. Après avoir subi une greffe du cœur, des souris bercées par le *Requiem* de Mozart ou *La Traviata* de Verdi ont survécu plus longtemps que les rongeurs à qui on a fait écouter des sons de synthèse ou de la musique *new age*.

Cucumber

Brosse à dents gare aux bactéries

On ne le dira jamais assez, donc on le redit. Pour optimiser votre hygiène bucco-dentaire, il faudrait changer votre brosse à dents quatre fois dans l'année... En effet, même si cet accessoire du quotidien paraît propre, il accumule avec le temps, des bactéries, des microbes, des champignons et des virus... Or, certaines infections de la bouche peuvent entraîner des problèmes de diabète ou des troubles cardiaques. Rappelons, en parallèle, que le but du brossage n'est pas d'éliminer les bactéries, car elles font partie de l'écosystème buccal, mais d'éliminer les résidus alimentaires dont les bactéries se nourrissent, et de limiter ainsi leur prolifération.

3,5

kilos de sucreries, c'est ce que consomme en moyenne un Suisse par année.

Prévenir les infarctus **deux semaines à l'avance**

C'est à l'intérieur des parois du cœur et des vaisseaux que des chercheurs californiens ont déniché des cellules déformées d'un intérêt indéniable. Ces cellules pourraient en effet aider à prédire les infarctus au moins quinze jours à l'avance. A quand un test sanguin basé sur ce marqueur?

Un peu de yoga **entre deux avions**

Un exemple à méditer. Pour lutter contre le stress des voyages en avion, l'aéroport de San Francisco a ouvert une salle de yoga dans le terminal 2. Cet espace est ouvert à tous ceux qui souhaitent se relaxer naturellement. Cool, non?

Une pilule à double effet

Etonnant. Ce sont des chercheurs de la très réputée Université d'Oxford qui ont fait cette découverte. En étudiant les effets du *Propranolol*, un médicament réduisant le rythme cardiaque pour lutter contre l'hypertension, ils arrivent à la conclusion que les patients sous traitement verraient leurs préjugés racistes diminuer d'une manière significative. Petite précision: le groupe-test était composé uniquement d'hommes blancs.

Tavi

Mastiquez 30 fois avant d'avaler

On connaît l'adage qui stipule de tourner sept fois sa langue dans la bouche avant de prendre la parole. Un conseil sage. Les autorités japonaises suggèrent, elles, à leurs concitoyens de mastiquer 30 fois chaque bouchée afin de lutter contre l'obésité. Quand on sait que dix minutes sont nécessaires au cerveau pour enregistrer ce que l'on est en train d'avaler, ce rythme très lent permet au mangeur de percevoir à temps qu'il a assez consommé.

PUB

Encore un besoin urgent d'uriner?

1 capsule par jour

Prostagutt uno®

La solution qui coule de source

• Efficacité élevée • Bonne tolérance • Disponible sans ordonnance

Disponible dans votre pharmacie ou drogueri
Prière de consulter la notice d'emballage.

SCHWABE Tiré de la nature. Pour votre santé.