Panorama : santé

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 37

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.

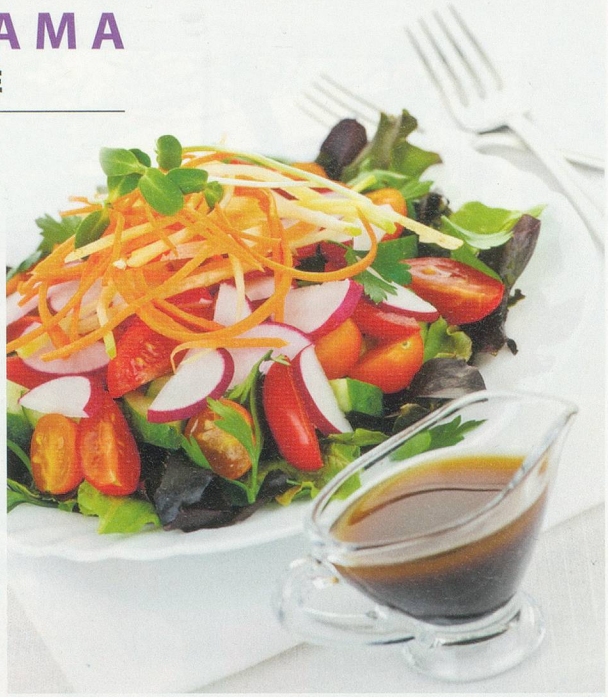
Haftungsausschluss

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

Jamais sans **ma vinaigrette**



Elena Elisseeva

Bon à savoir. Manger sa salade verte avec juste un filet de jus de citron pour maigrir n'est pas une bonne idée. On peut même dire que c'est un mauvais calcul. Outre ses propriétés gustatives, une vinaigrette permet de tirer meilleur profit des qualités nutritionnelles de la pommée ou de la chicorée. Les lipides favorisent en effet l'assimilation des antioxydants contenus dans la salade. Rappel: ces molécules sont supposées prévenir le cancer et les maladies coronariennes.

La douleur aide à guérir

Eh oui, le signal douloureux provoque la libération d'une molécule par les nerfs sensoriels. Et celle-ci joue un rôle important dans la cicatrisation et la guérison des lésions, à en croire une étude réalisée par des chercheurs anglo-italiens. Autrement dit, prendre des antidouleurs pourrait compromettre cette action bénéfique.

Arômes forts: **bons pour la digestion**

Encore un truc pour manger sans exagérer. Plus les aliments ont une odeur et un goût puissants, plus on met du temps pour les ingurgiter. Et c'est tant mieux puisque des petites bouchées favorisent la digestion et le sentiment de satiété arrive avant qu'on ne mange trop.

PUB

VOTRE 2e APPAREIL AUDITIF 0.-

PHONAK
AUDEO S SMART IX CERAMIC

GARANTIE PRIX
Nous vous remboursons la différence si vous trouvez meilleur marché!

SONIX audition

LAUSANNE Petit-Chêne 38 (anc. Schmid Acoust.)
ECUBLENS CC Coop (Chez Berdoz Optic)
NEUCHÂTEL Seyon 4 (Chez Berdoz Optic)
NYON Morâche 4b (Chez Berdoz Optic)

Numéro gratuit
0800 848 848

A l'achat de votre 1er app. Phonak Audeo S Smart IX Ceramic, Sonix vous offre un 2e identique. Validité: 31.12.12 sous réserve de changement de référence et de disponibilité des stocks.

160 000

kilomètres, c'est la longueur totale de tous les vaisseaux sanguins du corps humain.

On pédale sur ordonnance à Strasbourg

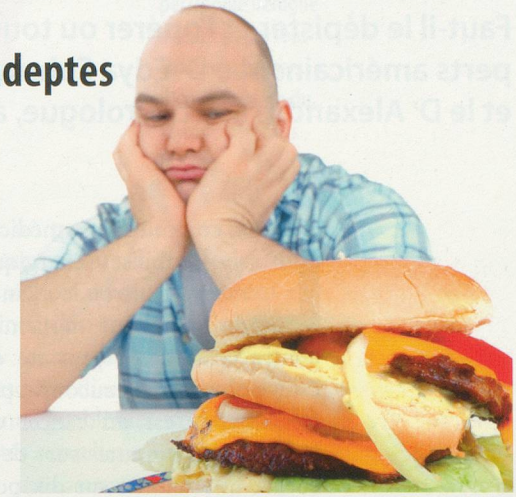
Une cinquantaine de médecins strasbourgeois délivreront dès septembre de nouvelles ordonnances: «Une heure de vélo, trois fois par semaine, à renouveler.» Grâce à un projet soutenu par la mairie, les patients atteints de diabète, d'hypertension, d'excès de cholestérol et d'obésité pourront emprunter gratuitement les vélos municipaux en libre-service. D'autres villes se disent déjà intéressées.

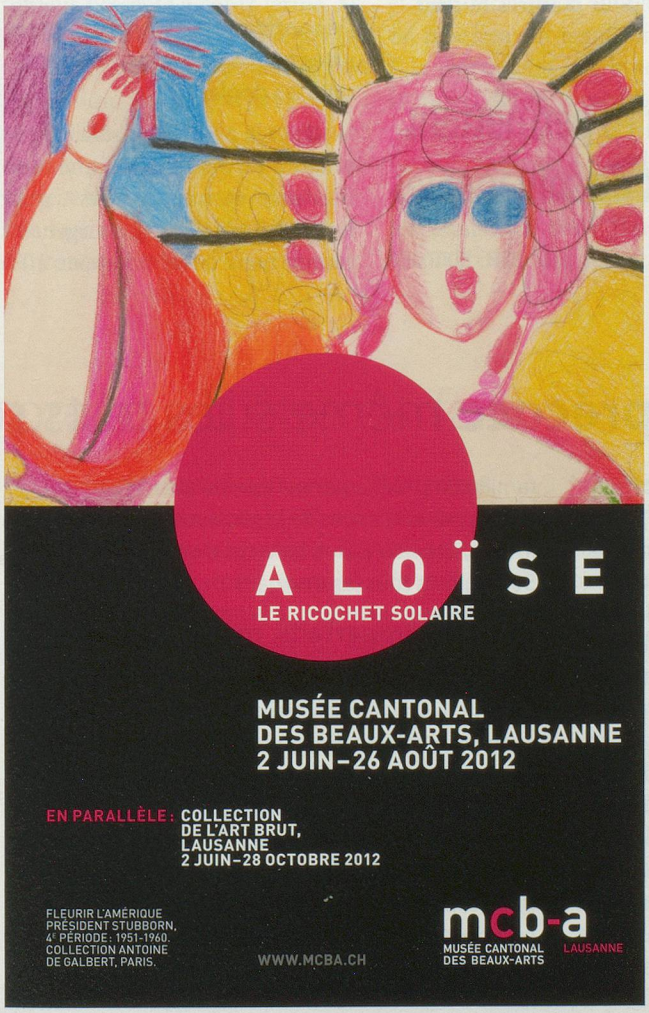
Faire craquer ses doigts ne provoque pas d'arthrite

Souvenez-vous: vos parents vous grondaient quand vous faisiez craquer vos doigts. «Tu vas avoir de l'arthrite», affirmaient-ils. Donald Unger, médecin californien a relevé le défi. Il a maltraité les doigts de sa main gauche durant plus de cinquante ans. Résultat final: aucune différence et pas la moindre trace d'arthrite.

Le fast-food déprime ses adeptes

Un lien a été établi entre risques de dépression et restauration rapide par des chercheurs de Grenade, en Espagne. Les habitués des fast-foods auraient deux fois plus de risques d'être déprimés. Sans doute parce qu'ils ne prennent pas le temps de manger et aussi parce qu'ils manquent normalement de vitamines B, d'oméga 3 et d'huile d'olive.



Kati Neudert

PUB