Panorama : santé

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 38

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.

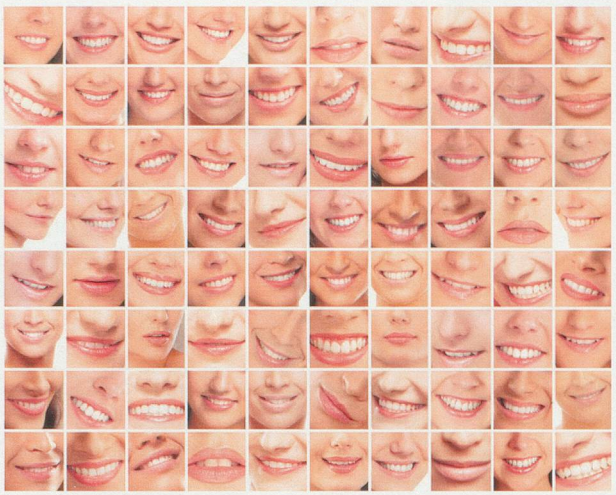
Haftungsausschluss

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

Stressé? **Alors, souriez!**


Maksim Shmeljov

Les scientifiques avaient déjà révélé l'effet relaxant d'un vrai sourire spontané. Pas très étonnant! Mais une nouvelle étude, publiée dans la revue *Psychological Sciences*, montre qu'un sourire, même forcé, a pour effet d'abaisser le rythme cardiaque pendant une période stressante. Bon à savoir, d'après les chercheurs, si vous vous retrouvez par exemple coincé dans un embouteillage: si vous vous forcez à faire risette, votre cœur pourrait en bénéficier. Et, partant, votre sourire amènera sans doute les personnes proches à faire de même.

Avoir des amis, c'est bon pour la santé

Presque une évidence, mais il convient de la rappeler. Etre bien entouré est sain pour le moral, diminue le stress et des chercheurs américains viennent de le rappeler que c'est carrément bon pour la santé. Mieux encore, plus on a un cercle élargi, mieux on se porterait. Ainsi, une étude a montré que des femmes souffrant d'un cancer du sein divisaient leur risque de mourir par quatre quand elles avaient au moins dix amies.

Mangez des pommes... **bonnes à tout**

On sait que, à raison d'une par jour, la pomme est réputée réduire de 45 % le risque de calculs rénaux. Désormais, il y a une nouvelle raison pour en consommer avec bonne conscience. Elle améliorerait le souffle aussi. Selon une étude anglaise portant sur 2512 hommes, âgés de 45 à 59 ans, un régime de cinq pommes par semaine augmenterait la capacité respiratoire de 138 ml.

PUB

CONNAISSANCE 3
L'UNIVERSITÉ DES SENIORS

CONFÉRENCE D'OUVERTURE DU PROGRAMME D'AUTOMNE
LUNDI 1ER OCTOBRE 2012 À 14H30
LAUSANNE, CASINO DE MONTBENON, SALLE PADEREWSKI

LES TEMPS DE LA VIE
PROF. DENIS DUBOULE, spécialiste mondial de la génétique du développement, EPFL et UNIGE

Entrée libre, verrée offerte à l'issue de la conférence
Renseignements : 021 311 46 87, www.connaissance3.ch

9672

c'est le nombre moyen de bobos dont souffrira une personne vivant jusqu'à 78 ans

Une meilleure **qualité de sommeil?**

Aprendre sans doute avec des pincettes... L'idée que les seniors dorment mal est réfutée par des experts du centre du sommeil de l'Université de Pennsylvanie, aux Etats-Unis. Selon une enquête téléphonique réalisée auprès de 150 000 personnes, la qualité des nuits s'améliorerait en fait avec les années. Ce sont même les plus de 70 ans qui se plaindraient le moins de troubles.

L'air conditionné **ferait grossir**

C'est la conclusion à laquelle sont arrivés des chercheurs anglais. La raison? A température quasi constante, notre métabolisme travaille moins pour réchauffer ou refroidir notre corps. Donc, nos réserves de graisse augmenteraient. On ouvre les fenêtres!

Dimedrol68

A vue de nez, vous avez 50 ans!

Peut-on estimer l'âge de quelqu'un à partir de son odeur naturelle? Selon des chercheurs de Philadelphie, aux Etats-Unis, oui. Ils se sont penchés sur les aisselles de 41 personnes d'âge différent, toutes portant un tee-shirt équipé de tampons sous les bras. Les volontaires avaient l'interdiction de mettre du déodorant, du savon, du parfum, mais aussi de boire, manger épicé ou fumer. Au bout de cinq jours, d'autres volontaires ont humé les tampons. Et deux surprises à l'arrivée: d'abord tous ont identifié les tranches d'âge sans erreur. Et tous ont trouvé que les échantillons des 75-95 ans sentaient meilleur que ceux des plus jeunes.

PUB

JOURNÉES
PORTES OUVERTES
DE L'AUDITION
CHEZ ACOUSTICENTRE

DU 3 AU 29 SEPTEMBRE 2012

Notre équipe vous accueillera chaleureusement avec boissons et encas durant ces journées et vous fera bénéficier de ses CONSEILS et de nos OFFRES UNIQUES.

Nous vous attendons sans autre!

Wutthichai

Acousti Centre

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 • VEVEY • YVERDON