La santé en bref

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 72

PDF erstellt am: **03.06.2024**

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

LA SANTÉ EN BREF

Nutrition A chacun ses légumes

Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus, vous vous souvenez de ce best-seller. Eh bien, les différences entre les deux sexes se confirment jusque dans l'assiette, plus précisément dans le choix des fruits et légumes. Selon une étude, ces dames craquent pour les mangues, kiwis, framboises, tomates, courgettes, concombres, laitues et potirons. Les messieurs, eux, préfèrent les oranges, poires ainsi que les choux, oignons, champignons, petits pois et aubergines. En revanche, hommes et femmes s'accordent sur le fait de dire qu'ils mangeraient plus de légumes et de fruits si les prix étaient moins élevés et s'ils avaient plus de goût!

Cancer colorectal
Un peu de cannelle?

La nouvelle mérite encore confirmation. Mais il semblerait que la consommation de cannelle soit efficace pour lutter contre le cancer colorectal. Parue dans la revue médicale *Cancer Prevention Research*, cette hypothèse a été observée pour l'heure chez les souris. Pour rappel, celui-ci reste un cancer très meurtrier alors qu'existe un dépistage simple pouvant sauver des vies. Or, plus un cancer colorectal est détecté tôt, moins les traitements sont lourds, et plus les chances de guérison sont importantes.

Grignotage La faute aux hormones

Les chercheurs fournissent parfois un «bon» alibi. Des Américains viennent de démontrer que nous ne sommes pas égaux face au grignotage compulsif. Notre tendance à avoir les yeux plus gros que le ventre serait ainsi due à une hormone intestinale, glucalonlike peptide-1. C'est en effet cette dernière qui envoie à notre cerveau des signaux de satiété. Les personnes ayant un taux inférieur à la normale seraient donc plus tentées par le grignotage.

«Les personnes que j'aime sont toujours à portée de main.»

Le Swisscom SmartLife Care Mini vous permet, à vous et à vos proches, de savourer votre indépendance en toute sérénité. Grâce à l'émetteur discret avec système mains libres et fonction GPS, vous recevez de l'aide sur simple pression d'un bouton. **Pour plus d'informations, appelez notre hotline gratuite au 0800 84 37 27 ou consultez le site www.swisscom.com/smartlifecare**

www.swisscom.com/smartlifecare

swisscom

A table Une pomme pour débuter

On l'a dit et redit. Nous mangeons trop vite, de fait nous ne laissons pas le sentiment de satiété arriver pour nous arrêter. Mais une diététicienne américaine a réussi à faire perdre 2,5 kilos à une patiente en sept jours seulement, tout simplement en lui faisant commencer ses repas par une pomme. Un fruit qu'on mastique tranquillement de sorte à vous faire par la suite abandonner votre repas à temps et avec la quantité suffisante.

60 %

DE GRAISSE, LE CERVEAU EST BIEN L'ORGANE LE PLUS DODU DE NOTRE CORPS.

Douleurs Attention aux tablettes

Le succès des tablettes informatiques est incontestable. De même que ses conséquences sur notre organisme. A savoir des douleurs, notamment au niveau de la nuque du fait qu'on penche la tête pour surfer sur le Net ou travailler sur ces mini-ordinateurs. A en croire des experts australiens, la durée d'utilisation ne devrait ainsi pas excéder 30 minutes quotidiennes, surtout pour les enfants.

Oliver Hoffmann / Monkey Business Images

Détente Marchez dans la nature!

On connaît depuis longtemps les vertus de cette activité physique. Mais il y a marche et marche! Selon des chercheurs de la très réputée université de Stanford, aux Etats-Unis, l'environnement est très important. Ainsi, une balade de 1 h 30 en pleine nature serait beaucoup plus bénéfique qu'une autre en milieu urbain. Autrement dit, pour voir la vie en rose, il faut se dépenser au vert.

Plus jamais sans mon lit Hüsler Nest!

Profitez maintenant de notre promotion automnale. Quoi de mieux qu'un sommeil profond, sain et naturel pour traverser l'existence de manière détendue et reposée? En choisissant Hüsler Nest, vous dormez sur vos deux oreilles, à la maison comme en voyage.

Plus d'informations sur:
www.huesler-nest.ch/promo

GRATUIT – un lit d'appoint ou un lit de voyage à l'achat d'un lit Hüsler Nest.*

*Promotion valable à partir du 1er septembre 2015. À l'achat d'une literie Hüsler Nest en 140 cm ou plus, composée de supports d'adaptation, de sommiers Liforma, de matelas en latex naturel et de sur-matelas (sans cadre de lit). Dans la limite des stocks disponibles.

HÜSLER NEST™

Le lit naturel suisse original.