La santé en bref

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 73

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

LA SANTÉ EN BREF

Alimentation Berk!

Vous avez l'estomac bien accroché? Alors, on peut vous le dire. Selon des associations de consommateurs, 100 % des steaks hachés de bœuf vendus aux Etats-Unis contiendraient des bactéries fécales animales et plusieurs autres bactéries, dont Escherichia coli qui peut entraîner dans certains cas des complications telles que diarrhées, gastro-entérites, infections urinaires, méningites ou septicémies. Bref, à vous dégoûter des hamburgers. Heureusement que cela se passe aux Etats-Unis!

Sommeil Pas de lecture sur support électronique

Oui, on le redit. La qualité du sommeil est altérée chez ceux qui lisent sur leur téléphone avant de tomber dans les bras de Morphée. Tout simplement parce que la lumière émise par l'appareil ralentit la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, et dérègle l'horloge biologique interne. Evidemment, le raisonnement est valable également pour la télé, les liseuses électroniques et ordinateurs.

Humeur
La vie en rose avec le cassis

Selon une étude parue dans le *Journal of Functional Food*, les boissons contenant des baies de cassis induiraient une meilleure humeur, une plus grande attention et une moindre fatigue cérébrale. Presque trop beau pour être vrai, mais cette solution naturelle est alléchante pour lutter contre le stress, l'anxiété, la dépression. A consommer avec modération toutefois si vous décidez de le mélanger avec un petit blanc ou du champagne.

Longévité Les optimistes ont raison

Voir la vie en rose, c'est bon pour la santé. Plusieurs études scientifiques l'ont démontré, et cela, depuis les années 1930 déjà. La plus connue de ces expériences attestait d'une moyenne de vie allongée en durée de sept ans et des poussières. Pourquoi cela? Tout simplement parce que les gens optimistes ont moins recours à l'alcool, au tabac et sont plus sportifs. Plus étonnant, ils mangent mieux aussi. Et enfin, chacun sait que l'optimisme favorise la vie sociale, qui est elle aussi un facteur de longévité.

Escapade hivernale
dès
CHF. 399.–
par personne

3 nuits en hôtel *** avec demi-pension
3 jours de ski - 2 entrées à l'Espace Bains (2 h.)

4 nuits en appartement ***
3 jours de ski - 3 entrées à l'Espace Bains (2 h.)

Valable du lundi au vendredi.
Du 03.01. au 05.02.16 et du 28.02. au 03.04.16

info
Office du Tourisme Anzère
027 399 28 00
info@anzere.ch

anzère
VALAIS SWITZERLAND
www.anzere.ch

Rhume Dormez maintenant!

Comment éviter d'avoir le nez qui coule et d'autres désagréments hivernaux? Tout simplement en passant plus de temps dans les bras de Morphée. A en croire une étude parue dans la revue *Sleep*, les personnes qui dorment moins de six heures par nuit risquent quatre fois plus d'attraper le rhume que celles qui passent plus de sept heures la tête sur l'oreiller.

59 000 PERSONNES MEURENT CHAQUE ANNÉE DE LA RAGE DANS LE MONDE

AVC Gare à l'excès de travail

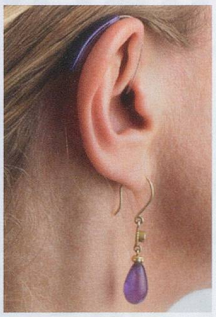
Une étude qui enfonce des portes ouvertes? Un peu, mais si cela peut calmer les ardeurs professionnelles de certains! Bref, selon une étude britannique parue dans *The lancet*, travailler trop augmenterait les risques d'AVC. Passer entre 49 et 54 heures au boulot se traduirait ainsi par une probabilité d'accident rehaussée de 27 %!

Marcos Mesa Sam Wordley et SPH

Hôpitaux Les patients canadiens mal nourris

Pour ceux qui iront passer des vacances au Canada, un conseil: évitez les hôpitaux! Près de la moitié des patients y sont en effet mal nourris. Et on ne parle pas là de gourmandise, mais bel et bien de carences alimentaires en vitamines, minéraux et autres nutriments importants. De quoi s'inquiéter puisque cela affecterait la capacité à maintenir en santé les tissus et à conserver ses capacités fonctionnelles, indique le Groupe de travail canadien sur la malnutrition. Au final, les patients concernés demeurent même hospitalisés plus longtemps que les autres!

AUDISON Retrouvez l'assurance de bien entendre



L'aide auditive presque invisible.
Si petite, performante et confortable...
Portez-la et oubliez-la !

NOUVEAUTÉS automne 2015 pour vos oreilles

Vous pouvez dès à présent les tester et les comparer chez AUDISON, spécialisé dans l'appareillage de l'adulte et de l'enfant malentendants.

> Bilan gratuit professionnel de l'audition.
> Essai 30 jours des appareils auditifs de toutes les marques.
> Démarches pour la conbribution de l'AI/AVS/AM/SUVA.

1800 VEVEY
Av. Paul-Ceresole 5
TÉL. 021 922 15 22

1870 MONTHEY
Av. de la Gare 15
TÉL. 024 471 45 90

1860 AIGLE
Place du Marché 3
TÉL. 024 466 68 13

Certains modèles sont conçus pour être réglés par iPhone

Bon de Réduction jusqu'à CHF 300.–
A valoir selon l'appareillage auditif

AUDISON sàrl
acoustique médicale
audison@bluewin.ch

Bon non cumulable et non remboursable. Voir modalités en magasin.