# Impressum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile**

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

Heft 3

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**

## Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | | | | 5 | 7 | a |
| 6 | | | 5 | | 1 | | | 4 |
| 4 | | | | 2 | | | | 8 |
| | 2 | | | 1 | | | 5 | b |
| | c | 4 | 9 | | 7 | 8 | | |
| | 7 | | | 8 | | | 1 | |
| 7 | | | | 9 | d | | | 5 |
| 5 | | | 4 | | 8 | | | 6 |
| | 3 | 8 | | | | 9 | 4 | |

**Envoyez-nous la solution par e-mail:**
Magazine ASD, Concours
Sulgenauweg 38
Case Postale 1074
3000 Berne 23
concours@magazineasd.ch

**Délai pour les envois:**
**31 juillet 2015**

Peuvent participer tous les lecteurs du Magazine ASD, à l'exception des employés de l'ASSASD et leurs familles. Les gagnants qui auront été tirés au sort seront informés. Aucune correspondance ne sera échangée à ce sujet. La voie judiciaire est exclue.

Tirage au sort: 3 livres instructifs à gagner!
**Le Bonheur, l'approche économique (Bruno S. Frey et Claudia Frey Marti)**
Sponsor: Presses polytechniques et universitaires romandes


## Impressum

Editeur
Association suisse des services d'aide et de soins à domicile
Sulgenauweg 38, Case Postale 1074
3000 Berne 23
Tél. 031 381 22 81
admin@spitex.ch, www.spitex.ch

Direction et rédaction
Magazine Aide et Soins à Domicile
Sulgenauweg 38, Case Postale 1074
3000 Berne 23
Tél. 031 370 17 59
edition@magazineasd.ch
redaction@magazineasd.ch
www.magazineasd.ch

ISSN 2296-6994

Parution
6 × par an

Tirage
1500 exemplaires en français
4200 exemplaires en allemand
300 exemplaires en italien (supplément)

Abonnements
Service abonnements Magazine ASD
Industriestrasse 37, 3178 Bösingen
Tél. 031 740 97 87, abo@spitexmagazin.ch

Rédaction
Stefan Senn, rédacteur en chef (stes)
Nicole Dana-Classen (ndc)
Militza Bodi (mb)
Annemarie Fischer (fi)
Sarah King (sk)
Christa Lanzicher (cl)
Stefano Motta (sm)

Ont collaboré à ce numéro
Sarah King, Karin Meier, Stefan Müller, Peter Früh, Susanne Wenger

Corrections
Ilse-Helen Rimoldi

Annonces
Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien
Förrlibuckstrasse 70, Case Postale
8021 Zurich
Tél. +41 43 444 51 09
spitex@fachmedien.ch

Délai pour les annonces
7 juillet 2015 (édition 4/2015)

Conception visuelle / Mise en page
Pomcany's Marketing AG, Zurich
www.pomcanys.ch

Impression
Stutz Druck AG, Wädenswil
www.stutz-druck.ch


L'utilisation et la reproduction des articles sont soumis à une autorisation de la rédaction. Les manuscrits ne sont pas retournés.

## Etes-vous assis? Bougez deux minutes!

**red.** Quatre ans après une étude nationale de santé et de nutrition portant sur 3626 adultes majoritairement sédentaires et analysant l'impact de différentes activités sur leur durée de vie, des chercheurs de l'Université de l'Utah à Salt Lake City ont voulu se pencher à nouveau sur la question. Ils ont donc recoupé les données obtenues avec les avis de décès de participants à cette enquête. Ce qu'ils ont pu constater est intéressant: un tout petit peu d'exercice, comme marcher quelques pas, peut faire la différence! Attention, se mettre debout toutes les heures ne suffit pas, car cela n'a presque pas plus d'effet que si on reste toujours assis et influence à peine le risque de mortalité. En revanche, les participants qui, après s'être levés, se promenaient quelques minutes dans la pièce, y avaient trouvé un bénéfice très clair pour leur santé. Les chercheurs ont ainsi démontré que remplacer deux minutes de chaque heure passée en position assise par deux minutes de marche diminuait le risque de mort prématurée de 33%. Pour les participants atteints de maladies rénales, le risque de mortalité était même réduit de 40%. Eventuellement à mettre en pratique tout de suite, depuis la chaise ou le canapé où vous lisez ce magazine...