

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 8

**Rubrik:** Panorama : santé

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Ce bon vieux bouillon de poulet fait des miracles

**T**ombé en désuétude, il apportait quand même une sensation de bien-être. En réalité, le bouillon de poulet fait bien plus. Grâce à l'Université du Nebraska, on sait qu'il contribue à renforcer nos défenses. Il contient les acides aminés nécessaires pour lutter contre les cellules

inflammatoires du système immunitaire. Lesdits acides s'accumulent dans la trachée pour soulager le mal de gorge et autres symptômes de grippe. Enfin, ce nectar jouerait le rôle d'expectorant. Il aiderait à dégager le mucus qui s'accumule dans la zone orl. Vous reprendrez bien un bol?

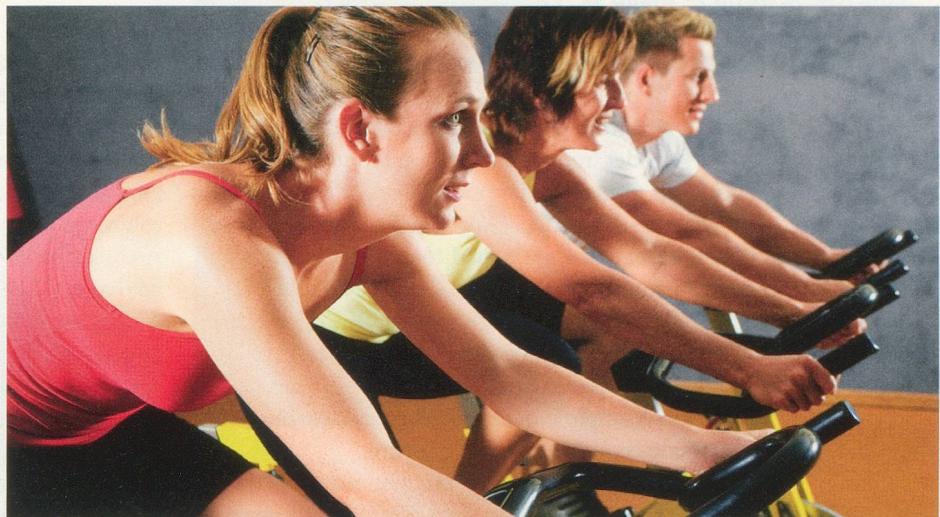
**15%**  
des Russes sont  
angoissés par l'argent!

## Les espaces verts anti-déprime

**C**a vient des Pays-Bas, en principe un pays sérieux. La proximité d'un espace vert, moins de deux kilomètres de son logement, diminuerait les troubles anxieux d'un tiers et les dépressions d'un cinquième. La présence d'une forêt pas loin de la maison aurait aussi une influence positive sur les maladies respiratoires.

## Il suffit de trouver un yak

**U**ne nouvelle qui vient directement du Laboratoire du Conseil indien de la recherche agricole. La viande de yak serait particulièrement indiquée pour lutter contre le cholestérol, étant très riche en oméga 3. Pour les végétariens, il est même possible de développer une gamme de produits à base de lait de yak, après rajout d'acide citrique pour alléger le goût un peu fort. Ne reste plus qu'à trouver des yaks dans nos contrées, ces sympathiques ruminants aux longs poils ayant la fâcheuse habitude de traîner leurs sabots dans l'Himalaya où les températures descendent jusqu'à moins 40 degrés.



## Du sport intensif pour moins souffrir?

**O**n vous rassure, c'est sur une base volontaire que des médecins suédois ont fait surer des patients sous chimiothérapie à raison de trois fois une heure et demie par semaine. Objectif, démontrer que ces patients, en améliorant leur condition physique, souffriraient moins de ce traitement lourd. Selon les toubibs nordiques, le résultat serait concluant: plus de vitalité, moins

de douleurs, un meilleur fonctionnement physique et mental. Ils conseillent donc une généralisation de cette méthode musclée. Des voix s'élèvent toutefois pour nuancer ces conclusions. De nombreux patients sous chimiothérapie sont en effet trop faibles pour aller à la salle de gym. La seule conclusion valable: qu'on soit malade ou pas, si on se sent assez fort pour aller faire du sport intensivement, il faut y aller. Sinon...

## Pilules miracle sous surveillance

**U**n adulte sur cinq et un enfant sur dix en utilisent au moins une fois par an en France. Gélules pour doper la mémoire, pour retrouver la jeunesse ou autre chose, les compléments alimentaires font fureur. Oui, mais voilà, ce succès inquiète sérieusement les autorités sanitaires qui

ont décidé de les mettre sous haute surveillance. Elles rappellent que 12,5% des produits sur le marché font l'objet de publicités mensongères. Plus grave, leur commercialisation ne nécessite pas d'autorisation individuelle comme les médicaments. Pourtant, certaines substances pourraient être

nocives. Et de rappeler le cas grave d'une herbe vendue en Belgique qui a provoqué de dangereuses insuffisances rénales et des dialyses. Autre exemple cité, le bêta-carotène longtemps utilisé pour protéger du cancer augmenterait en fait les risques de cancer du poumon chez les fumeurs.