

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 14

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: 12.01.2026

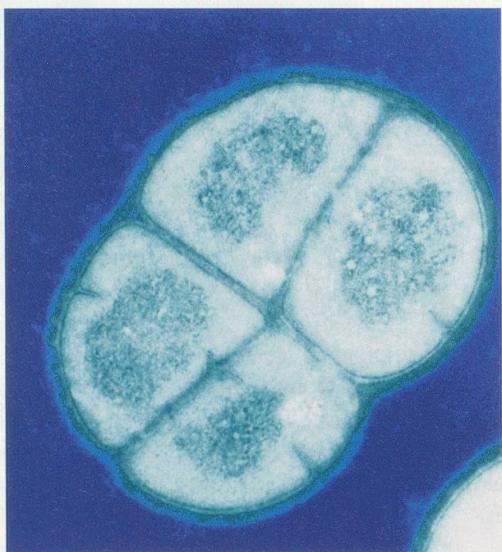
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Aux petits oignons

On connaît depuis longtemps les vertus des oignons, au chapitre des saveurs bien sûr, mais aussi des bienfaits sur la santé. Ils sont notamment riches en antioxydants, un des meilleurs atouts pour renforcer notre système immunitaire. Mais on vient d'apprendre que la taille de cette plante potagère a également son importance. S'il va de soi qu'il faut les choisir selon leur fraîcheur, il est conseillé de prendre les moins imposants. Une étude américaine vient de montrer que plus le bulbe est petit, plus il est riche en antioxydants. Une vérité qui vaut aussi pour les échalotes et pour l'ail.

Longue vie

Deinococcus radiodurans!



DR

Bactérie dotée d'une résistance tout à fait extraordinaire, *Deinococcus radiodurans* pourrait bien nous ouvrir les portes de la vie éternelle. Des expériences menées à Paris par Miroslav Radman, directeur de l'unité de génétique moléculaire de l'Inserm, ont en effet montré que cette drôle de bêtête était non seulement capable de reconstituer son patrimoine génétique quand ce dernier est détruit mais, surtout, qu'elle peut littéralement ressusciter. Rien que ça! Autrement dit, il «suffit» de comprendre le fonctionnement de ce mécanisme réparateur puis de l'appliquer à des cellules ou neurones abîmés pour qu'ils se remettent à neuf. Ce qui permettra de vaincre toute dégénérescence. D'ici là, il ne nous reste qu'à vieillir tranquillement, en assumant nos rides!

Le citron, c'est tout bon

Grâce à ses propriétés antiseptiques et sa richesse en vitamine C, c'est un excellent remède contre les maux de gorge. En cas de douleur, des gargarismes d'eau chaude salée au citron font merveille. Trois à quatre fois par jour.

Diurétique, il est réputé excellent contre la rétention d'eau. Boire chaque matin, l'estomac vide, un verre d'eau avec du citron dilué. Il stimule la production d'acides digestifs. Un verre d'eau tiède mélangée à un jus de citron après chaque repas devrait dissiper les troubles chroniques de l'estomac.

Contre le saignement des gencives, on peut les frotter avec la partie blanche d'un morceau d'écorce et aussi faire des bains de bouche avec du jus dilué à un tiers dans de l'eau. Pour résorber une bosse ou masquer un bleu, on peut appliquer une compresse de jus glacé.



Zimmytw

Fractures guéries quatre fois plus vite

Une première mondiale: des orthopédistes israéliens ont traité des fractures en injectant dans les os endommagés des cellules souches et des plaquettes prélevées à la fois dans le sang et la moelle épinière du patient. La consolidation a été trois à quatre fois plus rapide que normalement.

94 kilos

de pommes de terre, c'est ce que consomme en moyenne un Européen par an.

Inégaux devant la douleur

Is n'ont vraiment pas de chance. Non seulement les roux ont la peau très fragile, mais on apprend maintenant qu'ils sont aussi plus sensibles à la douleur. La mutation d'un gène récepteur de la mélanocortine (hormone qui simule la synthèse de mélanine dans les cellules

de la peau) expliquerait ce phénomène. Celle-ci entraînerait en effet une forme de résistance à l'anesthésie locale. Ainsi, chez le dentiste, une personne rousse aurait besoin d'une dose 20% supérieure à celle qui permet d'insensibiliser un blond ou un brun.