

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 16

**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**

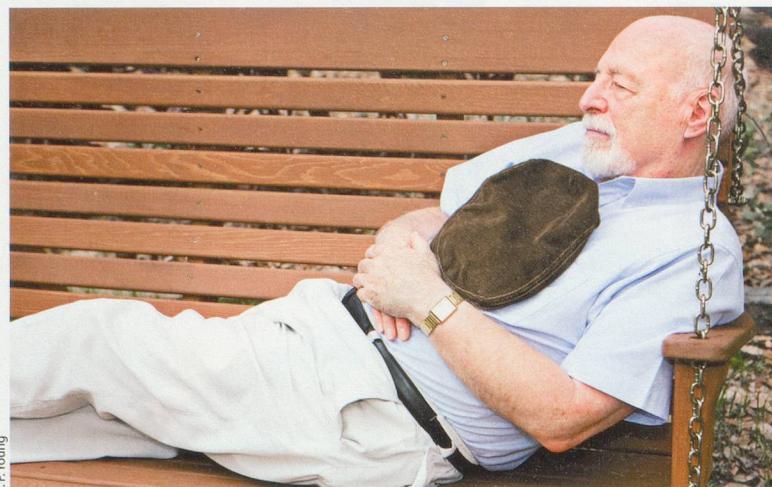
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 10.01.2026

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



L.F. Young

## Des dormeurs privilégiés

**M**ais comment font-ils? Certains individus arrivent à dormir dans à peu près toutes les conditions et quel que soit le bruit ambiant alors que d'autres sursautent au moindre chuchotement. C'est une injustice, une de plus due à mère nature, d'après des spécialistes du sommeil de Harvard. Ces privilégiés de Morphée produisent naturellement un surplus d'ondes cérébrales spécifiques, dites faisceaux du sommeil, qui les protègent contre les sons extérieurs. A terme, cette découverte pourrait avoir des retombées thérapeutiques. En attendant, il reste les bonnes vieilles boules Quiè...

## Ne devient pas **centenaire qui veut**

**N**utrition, activités physiques, méthodes antistress? Ne cherchez plus le secret des centenaires. Il est génétique, affirment des scientifiques de l'Université de Boston qui ont pris beaucoup de temps pour réaliser

cette étude. Elle a porté sur plus de 1000 centenaires et a mis en évidence quelque 150 mutations de gènes liés à une extrême longévité. Comme quoi nous ne sommes pas tous égaux face à la mort.

## Bientôt des conducteurs survitaminés

**Q**u'est-ce qu'on ne ferait pas pour satisfaire et séduire les automobilistes? Le constructeur d'automobiles japonais Nissan va équiper certains de ses modèles de climatiseurs à la vitamine C. L'air ainsi enrichi devrait mieux hydrater la peau. Par ailleurs, les ingénieurs du groupe envisagent d'introduire des sièges chauffants incorporant des techniques développées par la Nasa pour améliorer la circulation sanguine et réduire les risques de mal de dos lors des voyages prolongés.

## Un verre d'eau qui fait fondre

**C**a a l'air tout bête. Mais selon plusieurs études, le fait de boire un verre d'eau avant chaque repas contribue à vous faire garder la ligne.

Grosso modo, cela fait 75 calories de moins pendant le repas. Résultat, il est possible de perdre ainsi 7 kilos en une année. Pourquoi ne pas essayer?

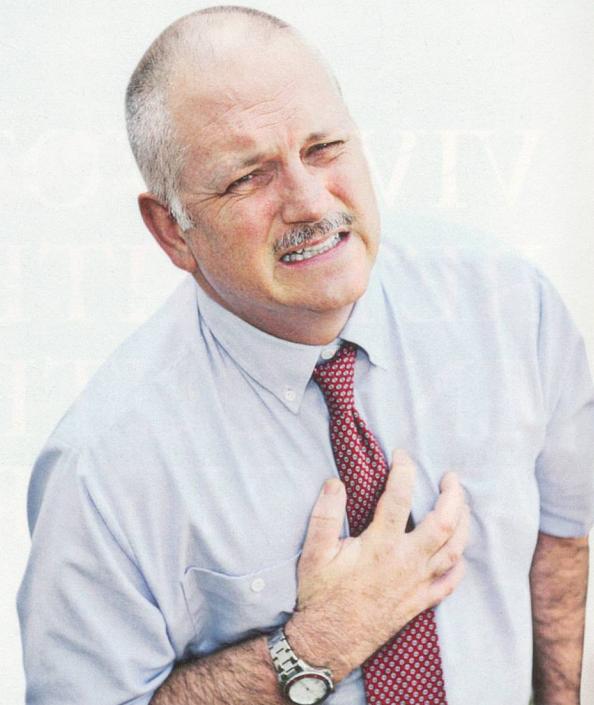
# 1,25 kilo

de bactéries utiles à notre santé vivent sur ou dans notre corps.

## Soupirez, c'est tout bon

**U**n soupir en société ou, pire, au bureau, est mal considéré. Un symptôme d'ennui, voilà la traduction qui sera faite par votre entourage. Pourtant, des scientifiques belges ont constaté qu'en soupirant, on réinitialise nos cycles de respiration. «Ça permet de en quelque sorte de relancer notre système en le rendant plus dynamique», affirment-ils. Vous savez ce qu'il vous reste à faire...

## Les méfaits des heures sup'



L.F. Young

**A**vis aux bourreaux de travail! Les heures supplémentaires sont dangereuses pour la santé, en tout cas à haute dose. En suivant pendant onze ans près de 6000 fonctionnaires anglais, les chercheurs ont relevé que trois à quatre heures de boulot par jour, en plus de l'horaire normal de travail, augmentent de 60% le risque de développer une maladie coronarienne.