

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

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2010)

**Heft:** 17

**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>**

## Le hamburger livré avec des comprimés

**L**es Britanniques ne sont pas réputés pour être les champions du monde de la gastronomie. Il n'empêche: là-bas aussi, le fast-food déchaîne les passions. Témoin, la nouvelle idée qui a germé dans les cerveaux d'une équipe de

scientifiques londoniens. Selon eux, les chaînes de restauration rapide devraient être obligées d'offrir gratuitement à leurs clients des comprimés de statine avec les hamburgers, histoire de lutter sur-le-champ contre le cholestérol.

## Comment soulager des cervicales en compote



M. Novak

**C**'est une douleur de plus en plus répandue, chez les actifs comme chez les seniors. Quelques solutions pour tordre le cou à ce problème. D'abord au bureau, il est vivement conseillé d'incliner son écran vers l'arrière, d'environ 15 degrés afin d'avoir le regard droit. Ensuite, il faut garder les avant-bras, jusqu'au coude, posés sur le bureau, pour relâcher les épaules et la nuque. Il est également recommandé d'éti-

rer cette dernière doucement sans forcer: deux inclinaisons de la tête vers l'avant et posez le menton sur le sternum, puis deux inclinaisons à droite, deux à gauche, et trois rotations lentes. Pour compléter le programme d'exercices, le dernier consiste à se grandir, le dos bien calé dans le siège, comme si on voulait toucher le plafond avec le sommet du crâne, avant de redescendre les épaules vers le sol. A renouveler deux fois par jour.

## L'espoir d'un antidouleur et antidépresseur naturel

**D**eux pour le prix d'un. Découverte il y a quatre ans par une équipe de l'Institut Pasteur, l'opiorphine tient ses promesses. Cette molécule «extraite» de la salive humaine, donc naturelle, est un antidouleur aussi puissant que la morphine,

mais avec moins d'effets secondaires. En clair, pas d'accoutumance et pas de constipation. Elle agit également comme antidépresseur. Les tests réalisés sur des rats ont en effet donné des résultats plus que prometteurs. L'opiorphine ne provoque aucune réaction

d'hyperexcitation, n'a pas d'effet sédatif et n'affecte pas la mémoire à long terme, comme il est parfois reproché à certains médicaments contre la dépression. Optimistes, les chercheurs prévoient de procéder à court terme à des essais sur l'homme.

## Les pesticides ont la cote chez les... agriculteurs

**U**ne bonne et une mauvaise nouvelle. La bonne, d'abord. Lors des derniers contrôles effectués en Europe sur des fruits et légumes, seuls 3,5% des produits analysés dépassaient les valeurs maximales autorisées, contre 4,2% un an plus tôt, en 2007. La mauvaise, maintenant: l'usage des pesticides se répand. 27% des échantillons contenaient des traces d'au moins deux pesticides contre seulement 15%, il y a dix ans. Le record étant détenu par une grappe de raisin de table, dans laquelle on a détecté jusqu'à 26 pesticides différents.

# 938 000

personnes, soit un Suisse sur huit, a dû être hospitalisé durant l'année 2008.

## Froid et humidité repoussent la sclérose en plaques

**F**aut-il en déduire qu'il vaut mieux vivre dans un pays froid et humide lorsqu'on souffre de sclérose en plaques? Une étude américaine, réalisée dans la région de Boston aux Etats-Unis, montre que cette maladie neurologique caractérisée par la destruction de l'enveloppe protégeante les nerfs du cerveau et de la moelle épinière, progresse par poussées. Et celles-ci seraient beaucoup plus fréquentes au printemps et en été, avec des températures plus élevées et de fortes radiations solaires.