

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 19

**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:** 03.05.2026

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

### Respirez des vapeurs **de camomille!**

Une bonne extinction de voix, un mal de gorge, voilà ce qui nous guette tous. Plutôt que de se ruer à la pharmacie, il est bon de ressortir parfois un truc de grand-mère qui a fait ses preuves. Comme une inhalation à base de camomille. La recette est toute simple: mettez dans un saladier 3 cuillères à soupe de fleurs séchées et versez de l'eau chaude dessus. Recouvrez votre tête d'une serviette et penchez le visage vers le récipient, pour en respirer les vapeurs



iceteastock

pendant une dizaine de minutes. Cette inhalation est particulièrement efficace pour lutter contre la voix enrouée et le mal de gorge, les principaux symptômes de la laryngite. Surtout, évitez de sortir au froid dans la demi-heure qui suit l'inhalation.

### L'estime de soi **élimine le stress**

Penser du bien de sa personne est peut-être vaniteux. Mais ça protège contre les problèmes cardiaques et les maladies du système immunitaire. C'est la conclusion d'une étude internationale réalisée entre la Nouvelle-Zélande, les Etats-Unis et le Canada. La théorie, vérifiée sur près de 200 patients, stipule que l'estime qu'on se porte contrebalance positivement les effets du stress, à l'origine évidemment de nombreuses pathologies. Les chercheurs auraient observé, entre autres bénéfiques, une diminution du rythme cardiaque.

## 0,05 à 0,2 seconde

c'est le temps qui sépare deux contractions musculaires lorsque nous frissonnons.

### Les septuagénaires suédois de plus en plus intelligents

Bien dans son corps et bien dans sa tête. Une récente étude suédoise démontre que le cerveau des septuagénaires est plus performant aujourd'hui qu'il y a trente ans. Comment expliquer ce phénomène plutôt réjouissant? Les scientifiques avancent plusieurs raisons comme de meilleurs soins anté- et postnataux, l'amélioration de la qualité de vie et du niveau d'éducation, sans oublier les progrès réalisés en matière de traitements contre l'hypertension et les maladies cardiovasculaires. A ces éléments de réponse, il faut encore ajouter le niveau intellectuel requis aujourd'hui dans notre quotidien, par exemple pour accéder à la télévision et à internet.

### Quand les robots tiennent les scalpels

Mais où est le médecin? Pas de panique, il est derrière un pupitre de commande. Au centre universitaire de santé McGill de Montréal, ce sont désormais deux robots qui se trouvent dans le bloc opératoire pour traiter les cancers de la prostate. La machine qui remplace l'anesthésiste a été baptisée avec humour McSleepy alors que le chirurgien a été remplacé par une intelligence artificielle répondant au nom de DaVinci. Depuis la mi-octobre, treize patients ont été traités avec succès par ce couple high-tech dirigé à distance par un vrai chirurgien. Selon la direction, cette technique garantit la même qualité de soins qu'à l'heure actuelle. A court terme, cela devrait conduire à une chirurgie «plus rapide, plus sûre et plus précise».

## Rétribués pour faire du vélo et bien manger

Personne ou presque ne connaît l'île Norfolk, un confetti de 345 km<sup>2</sup>, perdue entre l'Australie, la Nouvelle-Zélande et la Nouvelle-Calédonie. Mais cela risque bien de changer. Cette minuscule île du Pacifique va mettre en œuvre un programme unique au monde visant à récompenser en monnaie sonnante et trébuchante les habitants qui polluent peu et vivent sainement. Avec ses 2000 habitants, elle constitue en effet un site idéal pour tester de nouvelles idées face à deux des grands défis des sociétés modernes: le réchauffement climatique et l'obésité. Chacun des habitants se verra ainsi remettre une carte de crédit carbone qu'il devra impérativement présenter en payant son électricité, son carburant et en faisant ses courses d'alimentation. Ceux auxquels il restera des unités pourront les échanger contre de l'argent liquide. L'objectif étant notamment d'encourager les habitants à se déplacer à pied ou à vélo.

Pacurar Ana Eugenia

