

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2011)

Heft: 22

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: 11.01.2026

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

Ce poireau qui nous fait du bien

Une merveille de la nature que ce légume! Riche en fibres, le vert facilite le transit intestinal. Quant au blanc, il contient des glucides rares, les fructosanes, aux capacités diurétiques importantes. Bref, l'alliance de ces deux composantes, ainsi que la forte teneur en

potassium du poireau en font une arme très efficace pour réguler le transit et éliminer les toxines de l'organisme.

D'un point de vue nutritionnel, il procure également des vitamines A, B et C, sans oublier des minéraux et oligo-éléments nécessaires à une alimentation équilibrée.

Framboises bonnes contre le cancer colorectal

Ce petit fruit n'est pas seulement délicieux. Il est aussi un ami précieux de votre système digestif. Une étude réalisée à l'Université de l'Illinois, aux Etats-Unis, a montré qu'une consommation régulière et élevée de framboises pourrait réduire le risque de cancer colorectal de 50 à 60%.

2,6 millions
de décès par an dans le monde sont imputables à l'obésité.

Concentration rime avec bonheur

Cinq mille volontaires ont joué les cobayes. Et les résultats sont sans appel. L'être humain est plus heureux lorsqu'il se concentre sur sa tâche plutôt que lorsqu'il laisse sa pensée vagabonder.

Gare aux excès de paracétamol

L'avis vient de la très officielle Agence américaine des médicaments. Celle-ci demande que les médicaments contenant du paracétamol soient désormais accompagnés d'une notice expliquant les atteintes potentielles au foie en cas de surdosage, notamment si leur prise est accompagnée d'autres médicaments. Aux Etats-Unis, 50% des cas d'insuffisance hépatique sont dus à un excès de cette «drogue».

Le lien enfin établi entre diabète et alzheimer

Pour la première fois, un scientifique a réussi à percer le mystère. Si le diabète de type 1 (déficience en insuline) favorise l'apparition de la maladie d'Alzheimer, c'est dû à une faible production de cholestérol cérébral, une molécule indispensable au bon fonctionnement des neurones. Les résultats sur les souris étant probants, avec des injections intracérébrales d'insuline, les grosses têtes du Centre américain de recherche sur le diabète vont maintenant travailler sur des tissus humains. A noter que le diabète de type 2 (le plus courant) favoriserait, lui, la dépression.

Migraines à répétition inoffensives

Tout est question de nuance évidemment. Les maux de tête récurrents provoquent bel et bien de petites lésions cérébrales. Mais à en croire le British Medical Journal, qui publie un travail réalisé pendant dix ans sur 780 personnes âgées de 65 ans et plus, elles seraient sans danger pour le cerveau et la cognition. Ainsi, les migraineux ne risqueraient pas plus que les autres de voir décliner leurs capacités intellectuelles. A moitié rassurant.

Vitamines et café matinal ne font pas bon ménage

Toutes les associations ne sont pas bonnes. Ainsi, prendre des vitamines avec son café matinal n'est pas une excellente idée, leurs atouts stimulants se cumulant. Résultat: vous serez survolté durant la matinée, puis hors-service à midi. A éviter également: le mélange de thé avec du fer ou du magnésium, les tanins diminuant l'assimilation des minéraux. Enfin, le calcium et le chocolat chaud sont de faux amis: l'acide axolique du cacao annule en partie la diffusion du calcium.

Et si on tamisait la lumière

Avant d'aller se coucher, on se détend avec un éclairage doux. C'est le conseil donné par des chercheurs anglais. Ils ont découvert les effets perturbateurs sur le sommeil d'une trop grande exposition à une lumière électrique intense. Un éclairage violent dérègle la production de mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil et la pression sanguine.

