

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

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2011)

**Heft:** 29

**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:** 23.02.2026

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



Shutterstock I. Andriyanov

## Attention aux oreilles de vos petits-enfants

**E**ncore une conséquence funeste du tabagisme passif! Selon une étude réalisée par des chercheurs new-yorkais et publiée dans *Archives of Oryngology Head and Neck Surgerytola*, les adolescents exposés à la fumée sont deux fois plus susceptibles de souffrir d'une perte de l'audition. En deux mots, le tabagisme même passif affecterait l'approvisionnement en sang dans la cochlée, une région de l'oreille interne, ce qui provoquerait une perte de perception des sons de basse fréquence.

### Les femmes plus insomniaques que les hommes

**L**a qualité du sommeil diminue souvent avec l'âge. Un véritable problème, surtout pour les femmes, si l'on en croit une étude internationale publiée dans la revue américaine PNAS. Leur horloge biologique avancerait en effet plus vite que celle des hommes. Autre souci détecté par les chercheurs: elle fonctionnerait sur moins de vingt-quatre heures. Cette désynchronisation entre heures biologique et réelle expliquerait pourquoi deux fois plus de femmes que d'hommes souffrent d'insomnies. Cette distinction étant désormais connue, les scientifiques espèrent pouvoir mieux aider les petites dormeuses en modifiant les stratégies thérapeutiques en cours jusque-là.

**10 %**  
des cancers chez l'homme sont imputables à l'alcool (3% pour les femmes).

PUB

### Test auditif gratuit et conseil personnalisé Essai sans engagement des dernières innovations technologiques

J. Drevon



**Pully**  
Grand-Rue 4  
1009 Pully  
Tél.: 021 728 98 01

A. Fourets



M. Mercier



**Neuchâtel**  
Rue du Concert 6  
2000 Neuchâtel  
Tél.: 032 724 80 15

**BON**  
15% sur notre assortiment  
de casques TV pour  
les lecteurs de  
Générations Plus

#### Echallens

Echallens Vision  
Place des Petites-Roches 3  
1040 Echallens  
Tél.: 021 881 66 70

A. Fourets vous reçoit sur rendez-vous  
tous les mercredis chez notre partenaire

ReSound  
rediscover hearing  
**oticon**  
PEOPLE FIRST

SIEMENS  
**WIDEX**  
high definition hearing

**audition plus**   
vos spécialistes de l'audition

## Guerre des régimes: contre-offensive de poids

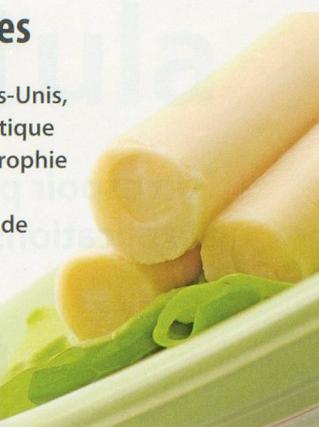
**L**e régime Dukan, vous connaissez? Critiqué par un autre gourou des régimes, le D' Cohen, mais aussi à travers les réserves émises par l'Agence française de sécurité des aliments qui avait jugé son régime risqué et inefficace, le D' Pierre Dukan a riposté. Il a écrit à 20 000 des 80 000 médecins de l'Hexagone. Objectif? Dispenser des bons conseils aux adeptes de sa méthode, offrir des livres aux praticiens intéressés, ainsi que des témoignages de personnes ayant perdu 10 kilos grâce à lui. Tout cela peut paraître exagéré, mais il faut savoir que le pape du régime est aussi le roi du business. Il compte près de 10 millions d'adeptes rien qu'en France et des millions d'autres dans le monde. De plus, sa méthode a été traduite en 14 langues et diffusée dans 50 pays.

PUB

## Le cœur de palmier ne soulage que les bourses

**C**omplément diététique très populaire, notamment aux Etats-Unis, l'extrait de cœur de palmier n'aurait aucune vertu thérapeutique dans le traitement des troubles urinaires résultant d'une hypertrophie de la prostate. Publiée dans le *Journal of the American Medical Association*, l'étude montre que cette substance ne produit rien de mesurable au-delà de l'effet placebo. Une mauvaise nouvelle pour les industriels qui réalisent des ventes considérables, le marché mondial étant estimé à 625 millions de francs par année. Les difficultés urinaires peuvent être traitées efficacement avec des médicaments ou une intervention chirurgicale.

Shutterstock N. Mario Lauria



## Bon pour le cœur, vive le Superspaghetti!

**C'** est un peu un sacrilège, puisque les chercheurs italiens se sont fait aider par des Espagnols. Mais qu'importe? Seul le résultat compte. Ensemble, ils ont développé un nouveau type de pâtes à base d'orge. Baptisé le Superspaghetti, il abaisserait les risques de maladie cardiaque. Il contient plus

de fibres et d'antioxydants que les pâtes traditionnelles. Une étude, publiée dans le *Journal of Agricultural & Food Chemistry*, rappelle que ces substances, ainsi que les vitamines E, sont des alliées naturelles du cœur et du système digestif. Bref, on se réjouit de les voir arriver sur le marché.

# La grippe ne fait pas de cadeaux aux seniors. Faites-vous vacciner.

Nous ne rajeunissons pas avec le temps, notre système immunitaire non plus. Du coup, une simple grippe saisonnière peut entraîner de graves complications. Vous avez plus de 65 ans ? Nous vous recommandons de vous faire vacciner contre la grippe. Pour votre bien-être et celui de vos proches.

Vous obtiendrez toutes les informations concernant la vaccination contre la grippe sur [www.sevaccinercontrelagrippe.ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch), en appelant la Ligne info-vaccins 0844 448 448 ou en vous adressant à votre médecin.