

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

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2011)

**Heft:** 30

**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:** 19.02.2026

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

## Valable pour les femmes aussi

**L**e café respecte l'égalité des sexes. Si on connaissait l'effet antidépresseur de cette boisson sur la gent masculine, aucune étude probante n'avait encore été réalisée sur un échantillon féminin, pourtant plus touché par la dépression (une femme sur cinq dans les pays développés). Cette omission a été gommée grâce à une étude réalisée sur plus de 5000 Américaines. Et le résultat est convaincant. Deux à trois tasses par jour réduiraient les risques de dépression de 20%. Au passage, on note que le déca, mais aussi les sodas cafénés et le thé n'auraient aucun impact sur ce fléau de nos sociétés modernes.

# 400 000

nouveaux cas de cancer colorectal chaque année en Europe.

## Des cerises pour un sommeil de plomb

**U**n conseil pour ceux qui aiment boire avant d'aller se coucher. Buvez du jus de cerise! Les chercheurs de l'Université de Northumbria, au nord-est de l'Angleterre, ont en effet

découvert que ce breuvage influe positivement sur le niveau de mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil. Bon à savoir si l'on souffre de troubles du sommeil ou du décalage horaire.

## Une pédicure tendance et dangereuse

**L**es petits poissons qui mangent vos peaux mortes? La *fish pédicure* a la cote ces derniers temps. Mais un rapport, émis par l'Agence de protection de la santé en Angleterre, déclare que cette méthode de soin de la peau peut provoquer l'hépatite C et le VIH. Les risques sont «faibles mais pas complètement exclus». Par ailleurs, ceux qui souffrent de diabète, de psoriasis ou qui ont un système immunitaire affaibli doivent éviter ce genre de traitement. Les infections et les bactéries peuvent être transmises directement par les petits poissons, mais aussi par l'eau utilisée par un précédent client et pas changée. Les virus comme ceux du sida et de l'hépatite sont transmissibles si les clients infectés saignent dans l'eau thermale qu'on réutilise. La *fish pédicure* est déjà interdite dans une partie des Etats-Unis et au Canada.



Mardav

## Mangez du bœuf, meuh si!

**L**a viande bovine américaine est «environ deux fois plus grasse que la française», affirment en chœur les académies françaises d'agriculture... et de médecine. Qui soulignent la «richesse en fer exceptionnelle» du bœuf de l'Hexagone. Plus intéressant, les scientifiques mettent en garde les consommateurs contre le risque de carences qu'ils encourent en proscrivant cet aliment de leur régime alimentaire. Ils préconisent toutefois une consommation modérée (80 g par jour, soit 4 steaks par semaine), dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré et préventif, en accord avec les recommandations du Fonds mondial de recherche contre le cancer.

## Gare aux comprimés de vitamine E

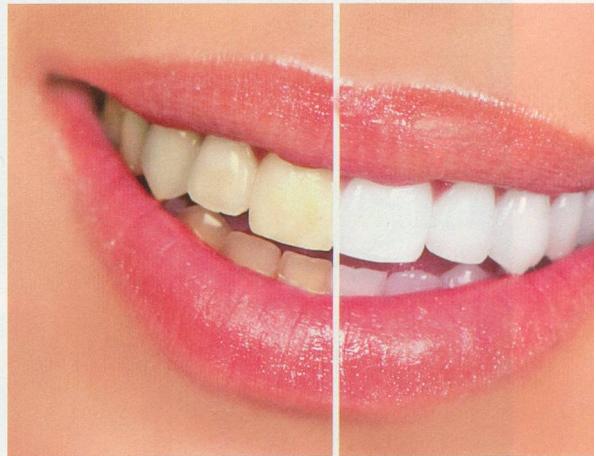
**P**rendre de la vitamine E en comprimés serait dangereux. Cela augmenterait le risque de cancer de la prostate de 17%. C'est en tout cas ce qu'affirme une vaste étude parue dans le *Journal of American Medical Association*. La consommation de vitamine E aurait toutefois un effet bénéfique sur le taux de cholestérol.

### La preuve par le mauvais exemple

On a souvent vanté les mérites d'un régime alimentaire sain, comme le méditerranéen, ainsi que celui pratiqué par les habitants de l'île d'Okinawa au Japon, où les centenaires courent les rues. On peut de même constater les conséquences de la malbouffe, avec des exemples concrets. Ainsi, les Ecossais, Irlandais et Gallois consomment beaucoup de graisses saturées et de sel. Résultat: la mortalité y est beaucoup plus élevée qu'en Angleterre et la différence est encore plus flagrante en comparaison avec le nord de la France, notent des chercheurs britanniques. Chaque année, 333 Ecossais sur 100 000 meurent de maladies cardiovasculaires, alors que le ratio dans l'Hexagone n'est que de 89 morts. Tout est dit ou presque.

### Des dents propres pour un cœur vaillant

Selon une recherche menée par des cardiologues taïwanais pendant plus de sept ans et sur un échantillon de 100 000 personnes, se faire nettoyer et détartrer les dents par un dentiste diminue le risque d'attaque cardiaque et cérébrale respectivement de 24% et 13%. Les médecins considèrent un détartrage des dents comme fréquent, s'il est pratiqué au moins deux fois ou plus en deux ans.



Kurhan

### Pour perdre du poids, changez d'adresse!

Peut-être étonnant. Mais vrai. Une étude réalisée aux Etats-Unis sur des habitants d'HLM a mis en évidence un effet de covoisinage sur les niveaux

d'obésité et de diabète. En gros, si vous êtes entourés par des gens trop lourds et souffrant de cette maladie, vous avez des chances de vous fondre dans la

masse... D'ailleurs, les personnes, qui ont pu durant l'enquête quitter leur quartier de Chicago pour un autre plus aisné, ont affiché une meilleure santé.

PUB

# Tout simplement sûr.

Le nouveau portable emporiaESSENCEplus allie élégance et simplicité d'emploi. Besoin d'aide? Rien de plus simple. Il vous suffit de donner l'alarme en pressant la touche d'urgence au dos de l'appareil. Un compagnon idéal en déplacement.



**emporiaESSENCEplus**

1.-\*

[www.swisscom.ch/emporia](http://www.swisscom.ch/emporia)

