

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 31

**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>**

## La botte secrète du céleri

**O**n peut la manger cuite ou crue, cette plante potagère. Elle est si peu calorique qu'en manger... ferait déjà maigrir! Une affirmation un brin exagérée,

évidemment. Il n'empêche que la mastication et la digestion d'un seul céleri font consommer plus de calories qu'il n'en contient. Cent grammes ne recèlent en effet que 18 kcal tout

en amenant à notre organisme un apport très généreux en fibres, minéraux et potassium, sans oublier du fer. Qui dit mieux?



Andersphoto

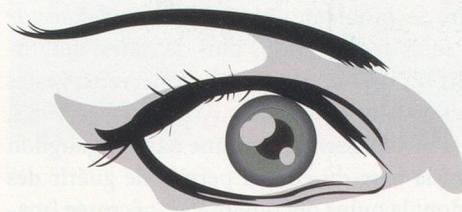
## Le grand retour de la goutte

**O**n s'en serait bien passé, mais elle est de retour. Aux Etats-Unis, 8 millions de personnes souffrent de la goutte. C'est deux fois plus qu'il y a vingt ans. En cause, évidemment, une alimentation de roi. Jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, ce mal était en effet l'apanage des monarques qui mangeaient et buvaient plus que de raison. L'exemple le plus célèbre restant le Roi-Soleil. Les pièces de Versailles avaient été réaménagées pour permettre à sa chaise roulante de passer.

**366 millions**

de diabétiques dans le monde, soit 22% de plus qu'en 2010.

## Quand votre paupière fait des claquettes



Tee Scott



**P**eut-être avez-vous déjà souffert de ce trouble, très énervant et qui suscite des interrogations silencieuses de votre entourage? Non, vous ne faites pas de l'œil à votre voisin(e)! Vous souffrez tout simplement de fasciculation de la paupière ou, scientifiquement parlant, de blé-

pharispasme. Pas de panique, ce tremblement involontaire et irrégulier du muscle orbitaire de l'œil est bénin. Il est dû le plus souvent à un facteur génétique ou à une simple fatigue visuelle. Généralement, une visite chez le médecin met en évidence une carence de magnésium. Qui peut se traiter facilement.

## Insuline, une aide pour les malades d'Alzheimer

**L**es injections d'insuline sont généralement destinées aux diabétiques. Mais une recherche menée aux Etats-Unis sur des patients atteints de la maladie d'Alzheimer a donné des résultats étonnantes. Deux vaporisations nasales par jour ont permis à 74 malades d'améliorer leur mémoire. Reste à comprendre pourquoi et comment. Les scientifiques étudient trois hypothèses,

à savoir une influence de l'insuline directement sur les synapses du cerveau ou alors son implication dans l'utilisation du glucose ou encore une capacité à freiner la protéine impliquée dans l'apparition de la maladie.

