Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2012)

Heft: 32

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: 18.11.2025

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

PANORAMA SANTÉ

Avoir chaud grâce à la médecine chinoise

t pourquoi pas? En ces périodes de frimas hivernaux, les spécialistes



recommandent de travailler sur le méridien central. Tout simplement en posant une bouillotte pendant quinze à vingt minutes sur trois points où se concentre l'énergie. Le premier, supposé réguler la température interne, se situe à mi-distance entre le nombril et le sternum, le deuxième, qui chasse le froid, se trouve à deux largeurs de doigt sous le nombril et le troisième, à l'effet tonifiant, est placé juste un doigt en dessous. A vos bouillottes!

80%

des bactéries de la bouche logent à l'intérieur des joues, sur les gencives et la langue. Un bain de bouche n'est donc pas superflu.

Tout fout le camp,

même le sérieux germanique

Voilà une étude qui ne va pas rassurer tous ceux qui s'apprêtent à se faire hospitaliser. Réalisée auprès d'étudiants allemands, elle révèle que seuls 33% maîtrisent parfaitement les techniques élémentaires d'hygiène. La majorité d'entre eux n'a pas été capable de dire s'il faut se laver les mains avant ou après un contact avec un patient, avant de préparer une intraveineuse ou après avoir touché du vomi.

Et voici la fraise au goût d'ananas

anger des fruits, c'est bon pour la santé. Et pour varier les plaisirs, les produits tropicaux sont là pour surprendre le palais. Ainsi, les Anglais plébiscitent aujourd'hui les pinberries, des fraises blanches au goût d'ananas. Originaire du Chili et cultivée sous serre aux Pays-Bas notamment, cette curiosité accomplit en fait son retour en Europe. Elle avait en effet déjà débarqué sur le Vieux Continent au XVIIIe, grâce à un espion au service du roi de France. Malheureusement, ce botaniste en herbe n'avait pas ramené de plant mâle et sa trouvaille avait alors été hybridée avec le fraisier de Virginie, perdant ainsi sa blancheur albinos.



Un psy... à domicile



Pour avoir un sommeil de yogi

A force de voir de nouvelles méthodes de relaxation débarquer chaque mois ou presque dans notre vie, on oublie les fondamentaux. Le yoga permet de retrouver la sérénité et un sommeil de plomb, grâce à une technique de respiration ventrale. Il suffit de s'allonger, les mains sur le ventre, de souffler le plus longtemps possible en contractant l'abdomen avant de le relâcher, respiration bloquée et, ensuite d'inspirer lentement. En principe, la cage thoracique ne bouge pas. A répéter dix fois.