

**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:** 20.02.2026

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



### Avoir chaud grâce à la médecine chinoise

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



M. Zurawska

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

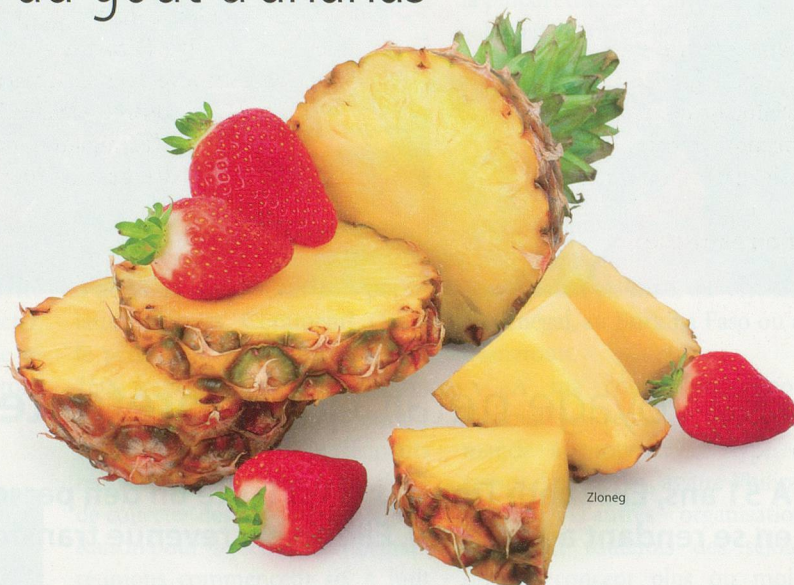
situe à mi-distance entre le nombril et le sternum, le deuxième, qui chasse le froid, se trouve à deux largeurs de doigt sous le nombril et le troisième, à l'effet tonifiant, est placé juste un doigt en dessous. A vos bouillottes!

# 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.

### Et voici la fraise au goût d'ananas

Manger 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 XVIII<sup>e</sup>, 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.



Zloneg

### Un psy... à domicile

Faut-il le préciser, la pratique vient des Etats-Unis. Consulter un psy sans mettre un pied hors de son *home sweet home* y est désormais possible. Un coup de fil, un courriel ou une webcam sur votre ordinateur et le tour est joué. Aux USA, près de 35% des consultations se pratiquent de la sorte.



Ambrophoto

### 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.