

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2012)

Heft: 35

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>

Ecrire pour maigrir

A condition de rédiger des pages sur soi-même. C'est le résultat d'une étude canadienne publiée dans *Psychological Science*. Les chercheurs ont demandé à des femmes quelle était la valeur fondamentale à leurs yeux, puis d'expliquer par écrit de quelle manière elles l'incarnaient par leur comportement. Un exercice qu'elles ont répété régulièrement pendant quatre mois avec pour résultat 1,5 kg en moins sur la balance. Précision, les volontaires ignoraient que l'étude portait sur le poids.



3,5
kilos de sucreries, c'est ce que consomme en moyenne un Suisse par année.

Un peu de yoga entre deux avions

Un exemple à méditer. Pour lutter contre le stress des voyages en avion, l'aéroport de San Francisco a ouvert une salle de yoga dans le terminal 2. Cet espace est ouvert à tous ceux qui souhaitent se relaxer naturellement. Cool, non?

Mastiquez 30 fois avant d'avaler

On connaît l'adage qui stipule de tourner sept fois sa langue dans la bouche avant de prendre la parole. Un conseil sage. Les autorités japonaises

suggèrent, elles, à leurs concitoyens de mastiquer 30 fois chaque bouchée afin de lutter contre l'obésité. Quand on sait que dix minutes sont nécessaires

au cerveau pour enregistrer ce que l'on est en train d'avaler, ce rythme très lent permet au mangeur de percevoir à temps qu'il a assez consommé.

PUB

Encore un besoin urgent d'uriner?

Prostagutt uno®

La solution qui coule de source

- Efficacité élevée
- Bonne tolérance
- Disponible sans ordonnance



1 capsule
par jour

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie.
Prise de consulter la notice d'emballage.

SCHWARZ
Tiré de la nature.
Pour votre santé.

