

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

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2012)

**Heft:** 36

**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**

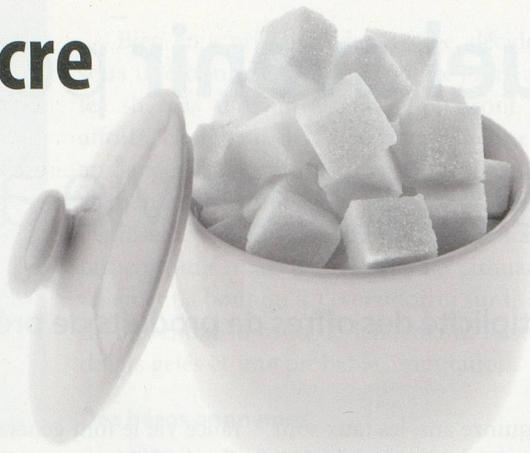
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>**

# Le double méfait du sucre

Il paraît qu'il rend aimable. On sait aussi qu'il fait grossir en cas d'abus. Mais pas seulement: selon une chercheuse des Pays-Bas, il aurait encore pour effet de donner un coup de vieux à votre apparence. Travaillant sur un groupe de 60 personnes, classées d'après leur glycémie après le repas, la scientifique a soumis leur photo à un jury composé d'autant de personnes. Le résultat est sans appel. Les «cobayes» ayant les taux de sucre élevés ont été systématiquement identifiés comme les plus âgés de l'échantillon, alors que ce n'était pas le cas sur leur carte d'identité.



Lisa S.

## Bon pour la santé le vélo, mais pas en ville

**A**ïe, on croit se faire du bien et finalement... A l'origine, pas de doute. Le vélo est bon pour la santé cardio-pulmonaire. Le hic, c'est qu'une analyse des «crachats» de jeunes cyclistes sains et non fumeurs a montré qu'ils absorbent deux à cinq fois plus de goudron que les piétons en ville. L'explication est simple. Juchés sur leur petite reine, ils sont plus proches des pots d'échappement des voitures alors que leur respiration est plus rapide et plus profonde. Conclusion, si vous êtes un adepte de la bicyclette, pratiquez en rase campagne. Simple, non?

PUB

## Une longue vie grâce à Verdi et Mozart

**L**a musique classique adoucit les mœurs. On apprend qu'elle contribuerait aussi à renforcer le système immunitaire, à en croire le *Journal of Cardiothoracic Surgery*. Après avoir subi une greffe du cœur, des souris bercées par le *Requiem* de Mozart ou *La Traviata* de Verdi ont survécu plus longtemps que les rongeurs à qui on a fait écouter des sons de synthèse ou de la musique new age.

## AUDISON - Retrouvez l'assurance de bien entendre

**1800  
Vevey**

Av. Paul-Cérésole 5  
**T 021 922 15 22**

**1860  
Aigle**

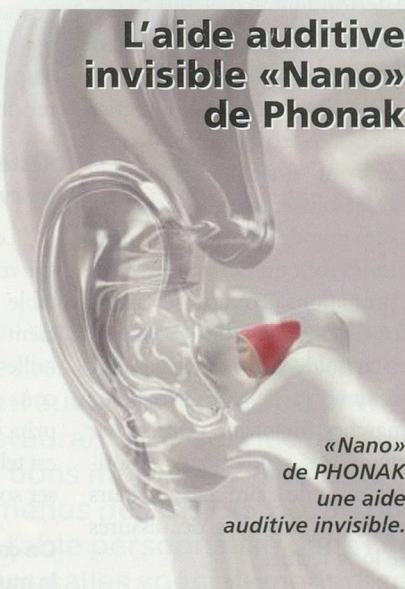
Place du Marché 3  
**T 024 466 68 13**

**1870  
Monthey**

Av. de la Gare 15  
**T 024 471 45 90**



Agata Wojdasiewicz et Patricia Theurillat Chabrowski,  
audioprothésistes, brevet fédéral.



**L'aide auditive invisible «Nano»  
de Phonak**

«Nano»  
de PHONAK  
une aide  
auditive invisible.

**Bon de réduction jusqu'à:  
300.- CHF**



acoustique médicale



A valoir selon  
l'appareillage auditif

**Si petite, performante  
et confortable...  
Portez-là et oubliez-la!**

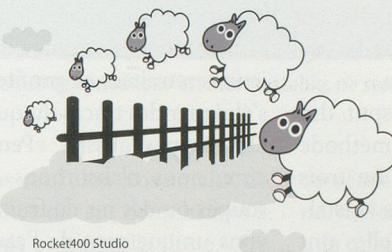
PHONAK life is on

Une pomme par jour  
réduit de  
**45%**  
les risques de calculs  
rénaux

### Bien dormir pour **ne pas grossir**

**P**as évident de faire juste lorsqu'on surveille sa ligne. Une étude américaine montre que le fameux «qui dort dîne» ne favorise pas la perte de poids. En fait, durant les heures de sommeil, le métabolisme est au ralenti, donc consomme peu de calories. Avis donc aux grands dormeurs. Quant aux adeptes des petites nuits (5 heures à la place de 8), ils vont sécréter d'autant plus une hormone favorisant l'appétit

et beaucoup moins celle qui stoppe la faim. Les études faites sur des volontaires montrent une importante augmentation de l'indice de masse corporelle.



Rocket400 Studio

### Des greffes de rein **sans traitement antirejet**

**L**e rêve est en passe de devenir réalité. Des chercheurs de l'Institut de thérapie cellulaire du Kentucky, aux Etats-Unis, ont mis en place une technique qui devrait permettre prochainement des greffes de rein sans nécessité de suivre un

traitement antirejet. En fait, les médecins prélèvent d'abord un peu de moelle osseuse chez le donneur et la greffent ensuite au receveur afin de modifier son profil immunologique. Il s'agit de créer une «chimère», à savoir un système capable

d'accepter à la fois les cellules du donneur et du receveur. Les résultats chez les cinq derniers patients ayant suivi ce protocole sont considérés comme remarquables, un «chimérisme» total et stable a été obtenu depuis plus d'une année.

### La vitamine C ne donne pas la pêche



Wutthichai

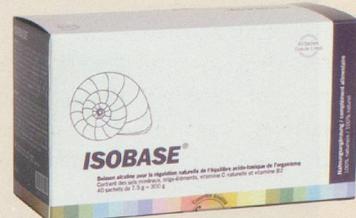
**V**oilà qui ne fera pas l'affaire des fabricants de produits vitaminés. Mais les chercheurs sont formels. Non seulement la vitamine C ne donne pas la pêche, mais elle n'empêcherait même pas de dormir. Du pur fantasme. En revanche, elle stimule bien nos cellules immunitaires et peut donc s'avérer utile à la sortie de l'hiver ou d'une grippe. Il ne sert toutefois à rien de dépasser une dose quotidienne de 200 mg. En fait, seuls les fumeurs et sportifs de haut niveau, dont le système immunitaire est affaibli, ont des besoins accrus en vitamine C et sont donc tout indiqués pour prendre des comprimés. Pour tous les autres, il est plutôt conseillé de manger des goyaves, des poivrons et des oranges, mais aussi tous les fruits et légumes, ainsi que des pommes de terre.

Fabriqué en Suisse - 100% Naturel

### Bien-être et Vitalité à tout âge !

De par une alimentation déséquilibrée, un surplus d'acidité peut facilement s'installer avec des conséquences importantes. De la même manière qu'un arbuste dépérira dans un terrain trop acide, notre organisme se dégrade si notre corps devient trop acide.

Fort heureusement il est possible de rétablir naturellement l'équilibre acido-basique en complétant son alimentation avec ISOBASE®.



Composée de précieux sels minéraux, oligo-éléments et vitamines, la préparation ISOBASE® capte et élimine le surplus d'acidité libérant ainsi notre organisme qui retrouve énergie, bien-être et vitalité.

### Papier réactif pour test pH

Un test simple et fiable à réaliser chez soi, pour déceler un excès d'acidité.



### Pour plus d'informations ou pour commander

Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)  
Internet: [www.sekoya.ch](http://www.sekoya.ch)

- Je désire recevoir 1 boîte ISOBASE® au prix de CHF 89.00 (+ frais de port)
- Je désire recevoir 2 boîtes ISOBASE® au prix de CHF 160.20 au lieu de CHF 178.00 (+ frais de port)
- Je désire recevoir un test pH au prix de CHF 26.50 (+frais de port)
- Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA/Ville \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Sekoya Diffusion SA - En Chamard, 1442 Montagny