

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 40  
  
**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:** 10.01.2026

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



## Plus efficaces au naturel qu'en gélule

**L**es compléments alimentaires d'oméga-3, sous forme de gélule, n'auraient pas d'incidence significative sur la prévention des maladies cardiovasculaires contrairement aux acides gras contenus dans l'alimentation naturelle. C'est en tout cas la conclusion de chercheurs français et coréens, auteurs de deux études distinctes. Pour rappel, les oméga-3 se trouvent notamment dans les poissons gras, les noix, les noisettes, l'huile de colza, les épinards et la mâche.

PUB

## Troubles de l'audition Testez un appareil à la maison

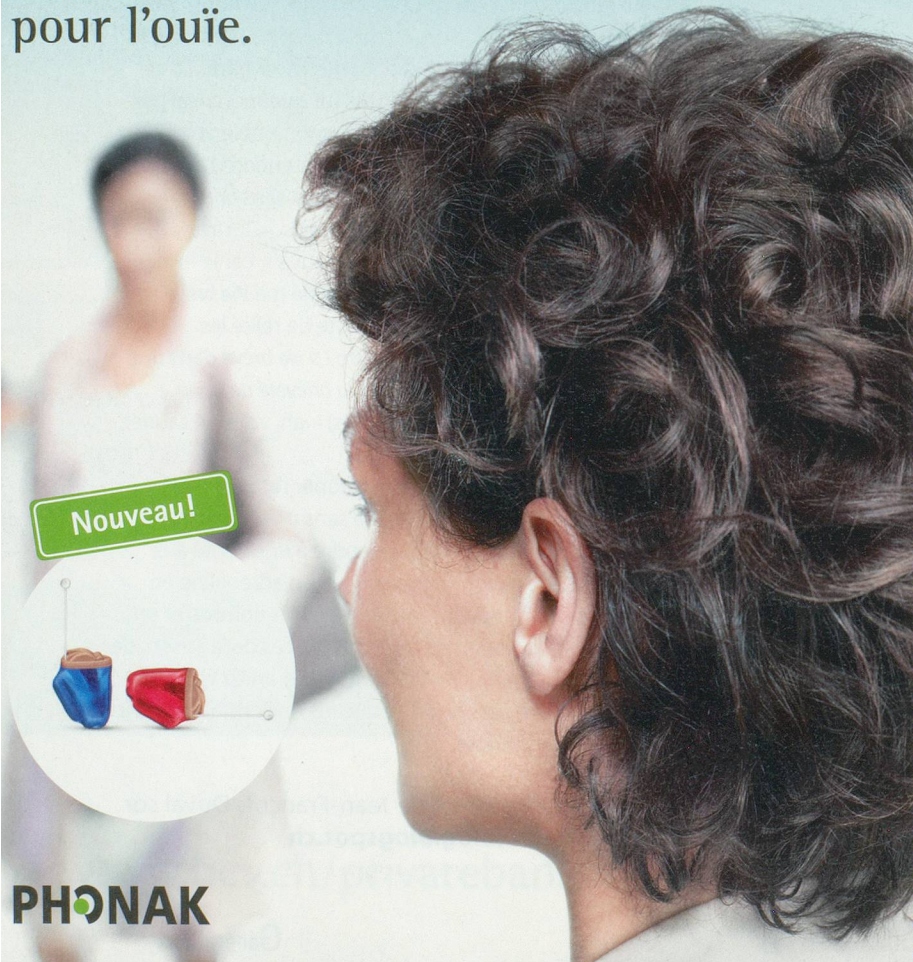
**C'**est une étude sans précédent à l'échelle suisse que deux spécialistes de l'audition s'apprêtent à lancer avec votre aide.

Si vous pensez entendre moins bien qu'auparavant, il suffit de vous inscrire jusqu'au 30 novembre sur internet ([www.etude-audition-nationale.ch](http://www.etude-audition-nationale.ch)), par téléphone au 0800 468 468 (numéro gratuit) ou directement dans un des 79 centres spécialisés Amplifon, qui organise cette recherche avec Phonak. Si votre candidature est retenue (1000 personnes participeront), outre un petit cadeau de remerciement, un appareil auditif dernière génération vous sera proposé gracieusement à l'essai durant quatre semaines. Ensuite, chaque participant devra répondre à des questions sur sa vie quotidienne et professionnelle, afin de déterminer si l'appareil a eu un impact positif.



Andras Contos

## Invisible pour l'œil, indispensable pour l'ouïe.



Nouveau!

### L'appareil auditif invisible de Phonak: en vente chez AcoustiCentre.

L'appareil auditif intra-auriculaire à peine visible Phonak Virto Q-nano est la parfaite symbiose entre performance auditive maximale et taille minimale. Si petit et agréable que le porter, c'est l'oublier. Découvrez cette solution auditive invisible chez AcoustiCentre, le spécialiste Phonak de la Suisse romande!

### OFFRE DÉCOUVERTE ESSAI GRATUIT

**Bon pour un test auditif GRATUIT et un RABAIS de 300 CHF en cas d'achat.**

Profitez de cette occasion unique: une consultation professionnelle, gratuite et sans engagement. Et si vous optez ensuite pour un appareil auditif Phonak, vous bénéficiez d'un rabais de 300 CHF\*.

Offre valable jusqu'au 30 novembre 2012.

Appelez-nous maintenant pour un essai libre et sans engagement:

**tél. 0840 000 777** (numéro général)

15 spécialistes diplômés en Suisse romande:

Bulle	026 913 90 66	Nyon	022 361 47 90
La Chaux-de-Fonds	032 968 85 05	Orbe	024 441 00 68
Fribourg	026 322 36 73	Payerne	026 660 45 35
Genève	022 311 28 14	Sierre	027 456 44 50
Lausanne	021 312 81 91	Sion	027 322 70 58
Martigny	027 722 42 20	Vevey	021 922 30 92
Morges	021 802 40 31	Yverdon	024 426 23 05
Neuchâtel	032 724 10 20		



(\* pour toute aide auditive achetée avant le 21 décembre 2012 avec forfait adaptation et suivi de 5 ans)

PHONAK

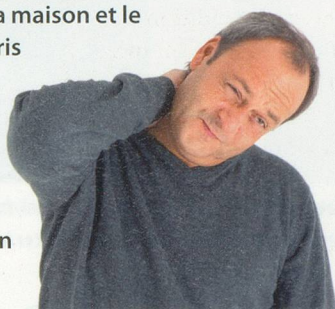


# 15 000

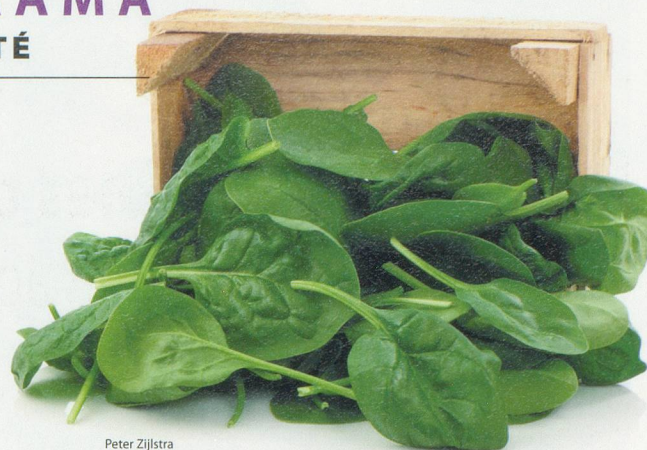
litres d'air environ circulent  
dans nos poumons quotidiennement.

### Tordre le cou **aux idées reçues**

**N**on, les médicaments ne constituent pas la panacée contre les cervicalgies aiguës. Des chercheurs américains ont divisé en trois groupes un panel de 271 personnes. Le premier a bénéficié de manipulations de la nuque et des vertèbres, le deuxième faisait des exercices quotidiens à la maison et le troisième, évidemment, a pris des décontractants musculaires. Verdict après un an: seulement 38 % des patients du dernier groupe rapportaient une diminution de la douleur contre 50 % pour les autres sujets.



Janina Dierks



Peter Zijlstra

### Les épinards pas si riches que ça

**O**n a toujours vanté leur haute teneur en fer et Popeye a contribué à la légende. De fait, les épinards ne sont pas si riches en fer qu'on veut bien le dire. Tout vient d'une erreur, réalisée en 1870 par le biochimiste allemand Emil von Wolff qui évaluait le contenu nutritionnel des aliments. Et en écrivant le taux de fer de ce légume, il s'est trompé en

plaçant sa virgule, inscrivant 27 mg de fer au lieu de 2,7. A titre de comparaison, 100 g de lentilles cuites en contiennent 3,3 mg. Plus besoin donc de forcer vos petits-enfants à manger des épinards, ce sont bel et bien les produits d'origine animale qui sont les plus ferrugineux, tels que le boudin, le foie de volaille, les rognons, les huîtres ou les palourdes.

PUB

## LA LIGNE STIMULANTE DES SOINS CORPORELS BASIQUES

### Notre cadeau à notre organisme!



Crème pour le visage, les mains, les pieds  
Lotion pour le corps, Sels de bain, Douche-Peau

**EQUI-BASE®** – pour l'équilibre  
acido-basique de votre peau

Les produits naturels EQUI-BASE® de Biosana pour les soins corporels aident votre peau à éliminer l'acidité et les toxines accumulées. Grâce à la neutralisation de l'acidité, la peau retrouve sa lubrification naturelle.

Votre peau est de nouveau lisse, souple et satinée. Par l'élimination des toxines, la qualité de la peau s'améliore, la cellulite diminue et la peau se raffermie.

**Conseil d'utilisation:** Un à deux bains complets et quatre à cinq bains des pieds par semaine vous assurent un bien-être optimal.

**biosana** 40  
1972 – 2012  
www.biosana.ch

**Vous recevez gratuitement un sachet d'une portion de sel de bain EQUI-BASE®**  
(1 bain pour les pieds ou 2 pour les mains) ainsi que toutes les informations.

Nom/Prénom

Adresse

NPA/ville

**Envoyez ce coupon à:** Biosana SA, Industriestrasse 16, 3672 Oberdiessbach

Biosana SA, 3672 Oberdiessbach  
Tél. 031 771 23 01, Fax 031 771 23 22  
info@biosana.ch, www.biosana.ch

Les produits Biosana ne contiennent pas de substances génétiquement modifiées et n'ont pas été testés sur des animaux. Ils sont disponibles dans les drogueries, pharmacies et magasins de produits diététiques.