

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

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2012)

**Heft:** 41

**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:** 24.02.2026

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

Etre à la page  
pour garder ses  
petits-enfants

Lors de la dernière conférence de l'Académie américaine de pédiatrie à La Nouvelle-Orléans, des chercheurs de l'Université de l'Alabama ont mené une enquête sur les connaissances des grands-parents en matière de sécurité. A la question: «Quelle est la meilleure position pour dormir?», 33 % affirment sur le ventre, 23 % sur le côté et seulement 43 % sur le dos. Un résultat quelque peu inquiétant puisque l'on sait que, depuis plus d'une dizaine d'années, coucher les bébés sur le dos réduit de manière spectaculaire le risque de mort subite.

PUB

## Somnifères: les seniors français champions d'Europe

Un senior sur trois prend des somnifères en France, c'est-à-dire bien plus qu'ailleurs en Europe. Selon la haute autorité de santé, la moitié des prescriptions de somnifères chez les personnes âgées serait pourtant inutile, les troubles du sommeil étant souvent dus à des modifications physiologiques, telles qu'anxiété, dépression, apnées du sommeil ou troubles urinaires. De plus, les benzodiazépines prescrites comme somnifères ont des effets indésirables chez les plus âgés, avec des chutes, des troubles de la mémoire et une dépendance au médicament. Ils favoriseraient aussi les démences, même si aucun lien de cause à effet n'a encore été établi. Se lever à des horaires réguliers, bouger, s'exposer chaque jour à la lumière, prendre des repas



légers le soir et dormir dans un lieu tempéré constituent donc une meilleure alternative.

Nouveau

APPLIQUER TOUTES LES 12 HEURES POUR ATTÉNUER LES DOULEURS LIÉES À L'ARTHROSE.



ticulations qui craquent, doigts douloureux et raides – c'est ainsi qu'un phénomène d'usure croissante du cartilage (arthrose) peut se faire sentir. A partir de 40 ans, malheureusement, presque tout le monde souffre d'une usure du cartilage – souvent sans la reconnaître en tant que telle.

Depuis mai 2012, Voltaren Dolo forte Emulgel est désormais disponible sans ordonnance en cas de douleurs rhumatisques et articulaires aiguës. Voltaren Dolo forte Emulgel n'est à administrer que toutes les 12 heures et a un effet analgésique et anti-inflammatoire. Ainsi, les mouvements quotidiens peuvent redevenir plus supportables.

Voltaren Dolo forte Emulgel soutient l'engagement contre l'arthrose de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Vous trouverez des informations sous [www.voltaren-dolo.ch](http://www.voltaren-dolo.ch)

**Voltaren Dolo® forte Emulgel®**

MOINS DE DOULEUR, PLUS DE PLAISIR À BOUGER

Novartis Consumer Health Suisse SA

Veuillez lire la notice d'emballage.

## Dix secondes de câlins, c'est bon pour la santé

**U**ne embrassade contre l'hypertension, c'est ce que préconise un psychologue dans une étude publiée par la revue *Comprehensive Psychology*. Dix secondes de câlins permettraient de réduire de façon significative la tension artérielle et, partant, le risque de maladies cardiaques. Le spectre du stress et de la déprime serait aussi éloigné, alors que notre système immunitaire se retrouverait lui renforcé. Trop beau pour être vrai? Le chercheur note qu'une accolade élève le taux d'ocytocine chez la femme, déclenchant ainsi une réaction en chaîne dans l'organisme et provoquant le bien-être. Par ailleurs, la tendresse fait chuter le taux de cortisol, l'hormone du stress.



**500 000**

personnes environ meurent chaque année à cause des rejets polluants liés à la voiture, selon l'OMS

Photo: P. Petrola

## Le petit noir, mauvais pour le moral

**A**vec la grisaille de la fin de l'année, la déprime même passagère guette nombre d'entre nous. Entre autres trucs pour la combattre, il est conseillé d'éviter tout excès de caféine, même si le petit noir ou le coca sont dans notre esprit associés à des moments de plaisir. Bref, une tasse le matin pour se lancer dans la journée, ça va, mais plus, c'est trop. Bue en grande quantité, cette boisson peut rendre anxieux, morose et irritable.

PUB

## Vaporisateur nasal contre le diabète

**U**n gel nasal à l'insuline? Il faudra sans doute attendre encore un petit peu, même si les premiers résultats des chercheurs anglais sont encourageants. L'idée est de transformer le liquide du vaporisateur en un gel collant. Une fois fixé dans le nez, celui-ci libère alors une

dose d'insuline permettant de réduire la glycémie sur une durée de vingt-quatre heures. L'espoir des scientifiques consiste évidemment à remplacer ainsi les injections par insuline chez les patients atteints de diabète type 1, notamment chez les enfants.



*Demandez le programme 2013*



Aubert Voyages - 1347 le Sentier - 021 845 65 45 - [www.aubertvoyages.ch](http://www.aubertvoyages.ch)

Du 29 mars au 1 <sup>er</sup> avril 2013 <b>PÂQUES AU SOLEIL DU SUD CAMARGUE-SÈTE PAYS BRASSENS</b> Pens. Complète <b>845 fr.</b>	Du 3 au 7 avril 2013 <b>LA LOIRE-SAUMUR-SPECTACLE DU CADRE NOIR</b> Pens. Complète avec guide <b>1395 fr.</b>	Du 15 au 21 avril et du 12 au 18 octobre 2013 <b>GRAND CIRCUIT DE SARDAIGNE</b> Pens. complète avec guide <b>1595 fr.</b>	Du 1 <sup>er</sup> au 6 juin et du 31 août au 5 septembre 2013 <b>MERVEILLEUSES DOLOMITES-TYROL SUD</b> Pension complète avec guide, boissons en Italie-Autriche comprises <b>1195 fr.</b>
Du 25 au 29 avril et du 5 au 9 octobre 2013 <b>LA GRANDE MARÉE AU MT-ST.MICHEL</b> Pens. Complète 2 Rep. Libres <b>995 fr.</b>	Du 1 au 5 mai 2013 <b>LAC DE GARDE-VERONE</b> Demi-pension-repas 5 <sup>e</sup> jour offert <b>795 fr.</b>	Du 9 au 12 mai 2013 <b>ASCENSION EN TOSCANE-FLORENCE-SIENNE</b> Demi-pension repas 4 <sup>e</sup> jour offert Avec boissons. <b>745 fr.</b>	Du 10 au 12 juin et du 1 <sup>er</sup> au 3 juillet 2013 <b>TRAIN DES GLACIERS EN 1<sup>ère</sup> CLASSE ET BERNINA EXPRESS</b> Pension complète Demi-tarif CFF - <b>65 fr. - 945 fr.</b>
Du 13 au 17 mai 2013 <b>TOULOUSE-PONT DE MILLAU-AIRBUS A380</b> Pension complète-boissons-guide <b>1395 fr.</b>	Du 18 au 24 mai et du 14 au 20 septembre 2013 <b>GRANDS CIRCUITS DE CORSE-CAP CORSE</b> Pension complète -Ferry-Guide 6 repas avec boissons <b>1595 fr.</b>		Du 4 au 6 juillet et du 9 au 11 août 2013 <b>ARÈNES DE VERONE EN 1<sup>ers</sup> GRADINS</b> <b>VOYAGE 1: NABUCCO ET TRAVIATA</b> <b>VOYAGE 2: RIGOLETTO ET AIDA</b> Car-Hôtel 4 ét.2 spectacles <b>975 fr.</b>
Du 20 au 26 juillet 2013 <b>CROISIÈRE SUR LA GARONNE AVEC LE NOUVEAU BATEAU «CYRANO DE BERGERAC» DE CROISIEUROPE</b> Boissons comprises. Dép: Lausanne-Genève Pens. Complète <b>1575 fr.</b> (Pont Principal)	<b>Nouveautés 2013</b>	Du 22 au 27 septembre 2013 <b>CROISIÈRE SUR LA SEINE-PARIS-HONFLEUR</b> Retour sur 2 jours. Pens. complète Boissons comprises-Pont Principal <b>1395 fr.</b>	

