

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 43

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: 17.02.2026

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



Lightspring

Les champions vivent **plus longtemps**

Bon, cela fera une belle jambe au commun des mortels. Un chercheur australien a découvert que les champions olympiques vivaient en moyenne 2,8 ans de plus que le quidam normal. Publiée dans la revue *British medical Journal*, cette étude a porté sur 15 714 médaillés, entre 1896 et 2010, provenant de neuf

pays. Au chapitre «Enfonçons les portes ouvertes», le scientifique relève toutefois que les athlètes s'illustrant dans des sports de contact comme la boxe ou le hockey sur glace augmentent leur risque de décès en comparaison avec les golfeurs, par exemple. Tout ça pour dire que l'exercice physique est bon pour la santé.

41,8%
des bénéficiaires
de l'Al souffrent
de maladies
psychiques

Lève-tôt jusqu'au **dernier jour**

S'il est impossible de déterminer la date de notre mort, il serait possible d'en connaître plus ou moins l'heure. A en croire des chercheurs israéliens qui ont étudié un groupe de 1200 personnes pendant des années, à savoir depuis leur 65 ans jusqu'à leur décès, le gène qui influence notre horloge biologique joue son rôle même à la fin de notre vie. Ainsi, les lève-tôt auraient davantage de chances de mourir avant 11 heures du matin alors que les lève-tard passeraient dans l'autre monde vers 18 heures. Bon à savoir?

Les obèses à l'amende?

A Londres, la municipalité de Westminster envisage de réduire les allocations des personnes en surpoids qui refuseraient de faire les exercices physiques prescrits par leur médecin. A l'inverse, les obèses qui se rendent plus régulièrement en salle de sport pourraient bénéficier d'aides plus généreuses. La

proposition, qui émane d'élus conservateurs, suscite l'ire de nombreux spécialistes. L'application semble aussi poser problème. En effet, comment savoir si les personnes concernées, une fois à la piscine, ne sont pas juste assises au bord du bassin, un soda et un sandwich à la main? *That is the question.*

PUB

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**

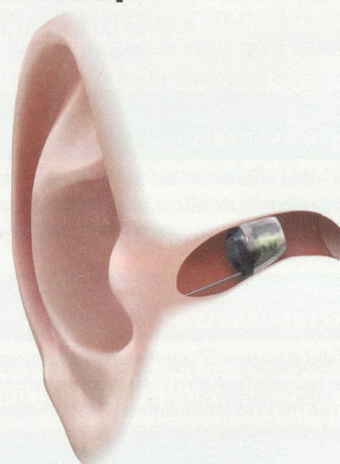
Av. de la Gare 15
T 024 471 45 90



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

Oticon | Intiga

**L'aide auditive
intra-auriculaire:
Discrétion absolue
Presque invisible.**



Oticon Intiga s'adapte suffisamment loin dans votre oreille pour que personne ne le remarque autour de vous.

Bon de réduction jusqu'à:
300.- CHF

AUDISON sàrl
acoustique médicale



A valoir selon
l'appareillage auditif

Rester actif préserve la matière grise

Faire du sport protège notre cerveau. C'est la conclusion de chercheurs californiens dont l'étude a été présentée dans *Medical news today*. Ainsi, les retraités actifs réduiraient le risque de démence par rapport aux sédentaires. En dehors de la gymnastique, le jardinage, le vélo ou encore la danse sont conseillés. Evidemment, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre.

Une tasse de thé noir contre le diabète

Boire régulièrement ce breuvage limiterait les risques de développer un diabète de type 2 d'après

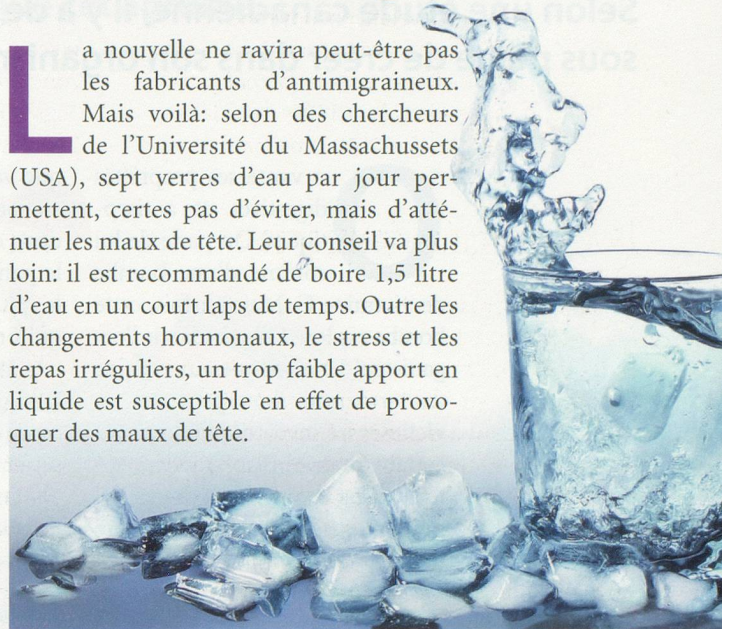
une étude menée dans une cinquantaine de pays et publiée dans le *British medical Journal*.

Ne jamais sauter le petit-déjeuner

Prendre un petit-déjeuner aide à conserver la ligne. Des scientifiques britanniques ont proposé un repas à un groupe de volontaires ayant commencé la journée le ventre vide. Résultat: ces affamés ont mangé 20% de plus que les personnes d'un autre groupe ayant, elles, pris leur breakfast.

De l'eau, encore de l'eau contre les migraines

La nouvelle ne ravira peut-être pas les fabricants d'antimigraigneux. Mais voilà: selon des chercheurs de l'Université du Massachussets (USA), sept verres d'eau par jour permettent, certes pas d'éviter, mais d'atténuer les maux de tête. Leur conseil va plus loin: il est recommandé de boire 1,5 litre d'eau en un court laps de temps. Outre les changements hormonaux, le stress et les repas irréguliers, un trop faible apport en liquide est susceptible en effet de provoquer des maux de tête.



Inga Nielsen

PUB

Le + d'auditionplus:

essayez chez vous

différents appareils

avant de vous décider!

pour tout savoir


auditionplus.ch

OU

021 728 98 01

Venez nous rencontrer dans l'un de nos centres

J. Drevon



Pully
Grand-Rue 4
1009 Pully

A. Fourrets



Echallens
Echallens Vision
Petites-Roches 3
1040 Echallens

M. Mercier



Neuchâtel
Rue du Concert 6
2000 Neuchâtel

Tél. Vaud: 021 728 98 01

Tél. NE: 032 724 80 15



auditionplus SA

vos spécialistes de l'audition