Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2013)

Heft: 45

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: 19.11.2025

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

PANORAMA SANTÉ

6000 à 8000

c'est le nombre de maladies rares dénombrées dans le monde

Ranger pour se libérer l'esprit

Grâce à Dominique Loreau, auteur de *L'art* de *l'essentiel...* (Ed. Flammarion), on apprend que ranger sa maison ne doit plus être considéré comme une corvée, mais bel et bien comme un acte libérateur pour l'esprit, même si cela exige de faire le deuil de certaines choses du passé, «Une fois délesté, on peut repartir du bon pied, retrouver son espace personnel et apprendre à l'entretenir, voire le défendre... y compris contre le bazar des autres.» Dont acte.



Un bain chaud le soir?

Est-ce une bonne idée de se plonger dans une baignoire fumante le soir, juste avant de dormir? A priori, on se dit que oui: cela délasse, détend les muscles et apaise les tensions musculaires. Le hic, c'est que l'eau chaude fait aussi monter la température du corps et, du coup, va retarder l'arrivée du sommeil. Une fausse bonne idée, donc.

le bonheur est dans le fruit

Partage G Partant, on en consomme ainsi autant pour le plaisir que par raison. Fallait-il encore trouver un argument en faveur des produits naturels? Des chercheurs néo-zélandais pensent que oui, puisqu'ils suggèrent que sept ou huit fruits, voire des légumes, seraient nécessaires chaque jour pour préserver notre bonne humeur!



aubert Nos prochains départs



Du 1er au 5 mai 2013

LAC DE GARDE-VERONE

Demi-pension-repas 5° jour offert

Aubert Voyages - 1347 le Sentier - 021 845 65 45 - www.aubertvoyages.ch

Du 15 au 21 avril et du 12 au 18 octobre

GRAND CIRCUIT DE SARDAIGNE

Pens. complète avec quide 1595 fr.

Du 8 au 9 juin 2013

LAC D'ORTA ET MAJEUR - STRESA

Pension complète avec hoissons 395 fr.

OFFRE SPÉCIALE DE JUIN

Du 15 au 18 juillet 2013

7 cols suisses - Grisons - Tessin

Pens. complète 845 fr.

Du 13 au 17 mai 2013 **TOULOUSE-PONT DE MILLAU-AIRBUS A380**

Pension complète-boissons-guide

Du 18 au 24 mai et du 14 au 20 septembre 2013

6 repas avec boissons 1595 fr.

Pension complète - Ferry-Guide

GRANDS CIRCUITS DE CORSE-CAP CORSE

Autriche comprises 1195 fr. Du 4 au 6 juillet et du 9 au 11 août 2013

Du 9 au 12 mai 2013

ASCENSION EN TOSCANE-

FLORENCE-SIENNE

Demi-pension repas 4º jour offert

Avec boissons, 745 fr. Du 1er au 6 juin et

ARÈNES DE VERONE EN 1ers GRADINS **VOYAGE 1: NABUCCO ET TRAVIATA VOYAGE 2: RIGOLETTO ET AIDA**

Car-Hôtel 4 ét./2 spectacles 975 fr.

du 31 août au 5 septembre 2013

MERVEILLEUSES DOLOMITES-TYROL SUD

Pension complète avec guide, boissons en Italie -

Du 20 au 26 juillet 2013 CROISÈRE SUR LA GARONNE AVEC LE Du 5 au 7 août 2013

NOUVEAU BATEAU «CYRANO DE BERGERAC» DE CROISIEUROPE Boissons comprises. Dép: Lausanne-Genève Pens, complète 1575 fr. (Pont Principal)

Du 25 au 29 avril et du 5 au 9 octobre

LA GRANDE MARÉE AU MT.ST.MICHEL

Pens, complète 2 Rep. Libres 995 fr.

Du 10 au 12 juin et du 1er au 3 juillet 2013

TRAIN DES GLACIERS EN 1ère CLASSE

ET BERNINA EXPRESS

Pension complète

Demi-tarif CFF -65 fr. / 945 fr.

ALSACE - FORÊT NOIRE - TITISEE Pension complète 595 fr. OFFRE SPÉCIALE D'AOÛT

Du 15 au 22 juin 2013

PYRÉNÉES ATLANTIQUE BIARRITZ

Pension complète 1645 fr.

TYROL - KITZBUHEL LES PETITS TRAINS HISTORIQUES

Pension complète 780 fr.

Du 13 au 16 août 2013

Du 19 au 24 août 2013 Du 6 au 10 septembre 2013 SALZBOURG - VIENNE Pension complète 1325 fr.

CROISIÈRE DU RHIN A LA MOSELLE Pension complète 1245 fr.

Du 22 au 27 septembre 2013 CROISIÈRE SUR LA SEINE-PARIS-HONFLEUR

Retour sur 2 jours. Pens. complète Boissons comprises-Pont Principal 1395 fr.

Du 24 au 29 octobre 2013 LA VALLÉE DU RHIN ROMANTIQUE

Pension complète - soirées DALIDA DUSSELDORF - STRASBOURG 1345 fr.

PANORAMA SANTÉ

Attention aux yeux!

est bon pour la tête ou en tout cas pour traiter une migraine. Mais voilà: une consommation régulière d'aspirine augmenterait de deux à trois fois le risque de dégénérescence maculaire humide, selon une étude australienne. Les chercheurs de l'Université de Sydney ont suivi pendant quinze ans 2400 quinquagénaires. A la fin, 9,4% de ceux qui prenaient de l'aspirine au moins une fois par semaine souffraient de ce trouble, contre 3,7% chez les consommateurs occasionnels.

Même germées, elles sont bonnes

condition bien sûr d'enlever les gérmes, de Asoigneusement éplucher les tubercules et de les cuire à l'eau, les pommes de terre sont parfaitement consommables. Il reste bien sûr des glycoalcaloïdes, mais ces toxiques ont alors une concentration si faible qu'elles ne produisent aucun danger pour la santé. A noter que d'autres légumes (tomates, poivrons, aubergines) contiennent aussi naturellement cette substance, mais dans un dosage si faible qu'il n'empêche pas la consommation.

Scientifiques allemands

plutôt pessimistes

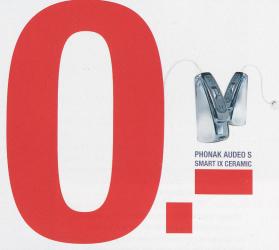
llons donc! Selon des chercheurs de l'Université de Nuremberg, les pensées négatives et la peur du futur seraient un gage de longue vie. Le raisonnement est simple: les indécrottables pessimistes seraient plus prudents et prendraient mieux soin

d'eux que les joyeux lurons. C'est en tout le cas le résultat d'une étude menée durant une décennie sur trois groupes de volontaires, interrogés sur leur bien-être. Cela dit, on relève qu'une autre étude, américaine cette fois, montre que l'optimisme préserve des maladies cardiaques. Bref, le débat est

PUB"

VOTRE 2^e APPAREIL AUDITIF PHONAK





Rue du Petit-Chêne 38 (anc. Schmid Acoustique) LAUSANNE **ECUBLENS** Centre comm. Coop (magasin Berdoz Optic) Centre comm. Migros «Plainpalais» (magasin Berdoz Optic) Rue du Sevon 4 (magasin Berdoz Optic) NEUCHÂTEL Centre comm. Migros «Le Manoir» (magasin Berdoz Optic) Rue de la Morâche 4b (magasin Berdoz Optic)

021 323 49 33 021 694 20 30 022 320 71 20 032 724 27 24 027 722 08 32

022 361 92 62