

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 48

**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:** 01.08.2025

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

### Mauvaises pensées à la poubelle

Les psys de l'Université de l'Ohio (Etats-Unis) en sont persuadés. Si vous êtes obnubilés par des pensées négatives, paralysés par des problèmes, notez-les sur une feuille de papier et jetez-la à la poubelle. Selon les chercheurs, les idées noires perdent ainsi de l'importance à nos yeux. A l'inverse, le fait de garder en soi les pensées positives les amplifie.



Fotosunkid

### Trois fois oui à la sieste

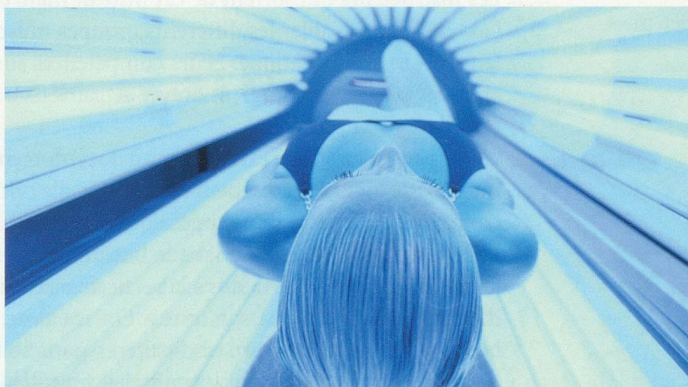
C'est bon, bon et bon. On parle de la sieste bien sûr. Trois raisons, donc, à cela. D'abord, qu'elle dure vingt minutes ou deux heures, elle accroît le temps de sommeil total sans perturber celui de la nuit. Ensuite, elle augmente le temps de sommeil à ondes lentes et mouvements oculaires rapides, qui est important pour la restauration du corps et du cerveau. Et enfin, elle améliore le résultat des tests cognitifs. Bref, ne vous privez pas d'un petit roupillon quand l'envie vous en prend.

## 3 à 5 cm

C'est la dilatation moyenne de notre cage thoracique lorsque nous inspirons

### Des rayons UV aussi bénéfiques?

Jusqu'à aujourd'hui, ils étaient connus pour provoquer des cancers de la peau. Mais les rayons UV pourraient également faire baisser la tension artérielle, d'après des médecins britanniques. Ils affirment que l'exposition au soleil aurait pour effet de libérer dans le sang du monoxyde d'azote, une molécule stockée dans les couches inférieures de la peau. Une fois dans les vaisseaux, elle dilate leurs parois et réduit ainsi la pression y régnant, ce qui minimise le risque de développer des maladies cardiovasculaires ou de subir une crise cardiaque.



Dotshock



Alex Staroseltsev

### Manger des huîtres, c'est bon pour l'oreille

Surprenante, mais sérieuse étude réalisée par des chercheurs français du Centre de gérontologie Antonin-Balmes de Montpellier. La consommation de vitamines A et B12 (en quantité chez l'huître), ainsi que de viande rouge et d'abats, serait associée à une meilleure audition chez les femmes l'âge venant. Pour les hommes, le régime idéal est un poil différent, puisqu'il devrait être constitué surtout de poissons et de fruits de mer.

### L'eau du robinet, tout simplement

Elle est peu onéreuse et elle ne sert pas seulement à éteindre votre soif. L'eau du robinet est également un excellent moyen de désinfecter les plaies, du moins tout aussi efficace que des solutions antiseptiques classiques, selon des chercheurs américains. Le résultat s'expliquerait d'une part par la constitution neutre du liquide en lui-même et d'autre part, par l'ajout en chlore qui tue les bactéries. De plus, en l'appliquant généreusement, elle exerce un effet mécanique et débarrasse le fond de la plaie de tout ce qu'elle contient.