

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 52

**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>**



Valentyn Volkov

## Des fruits pour éviter une rupture d'anévrisme

**U**ne étude sérieuse, puisque menée sur 80 000 adultes pendant treize ans, le confirme. Manger des fruits quotidiennement permet de diminuer le

risque de rupture d'anévrisme de l'aorte abdominale. Pour être précis, en consommer plus de deux chaque jour diminue la probabilité de 25% et, à partir de quatre, elle diminue même de 44%.

### L'encens nous enfume pour de bon

**Q**ui ne s'est jamais trouvé dans une pièce où un parent, un ami, faisait brûler des bâtons d'encens pour la parfumer? Le hic, c'est que les vapeurs dégagées par la combustion peuvent aussi engendrer des maux de tête et une irritation des yeux, de la gorge, du nez, etc. Mais il y a pire, à en croire des scientifiques américains. La combustion des bâtonnets libère également du monoxyde de carbone, susceptible de causer une inflammation des cellules pulmonaires. Bref, contrairement aux croyances, l'encens n'est vraiment pas cool.



MariusdeGraf

### Un verre, c'est bon contre la dépression

**O**n le disait bon pour la santé, consommé avec modération bien sûr. Mais il y a mieux, selon des chercheurs espagnols. Outre un effet positif sur le système cardiovasculaire, le vin permettrait de prévenir la dépression chez les seniors. L'étude a porté sur 5 500 personnes pendant sept ans. Elle démontrerait que le risque de burn-out diminue de 32% chez les personnes consommant entre deux et sept verres par semaine.

### Diabétiques, épicez vos plats au curcuma!



sta

**R**éputé pour ses vertus anti-inflammatoires, le curcuma est aussi l'un des principaux ingrédients du curry, une base de la cuisine thaï et indienne. Mais cette épice jaune orangé pourrait encore nous surprendre. Selon des chercheurs asiatiques, elle préviendrait aussi l'apparition du diabète chez les personnes à risque. Pour rappel, cette maladie qui se caractérise par un taux élevé de sucre dans le sang, constitue la quatrième cause de décès dans les pays développés.

## 178 centimètres

c'est la taille moyenne d'un homme européen de 21 ans aujourd'hui  
(+11 cm en un siècle)

### L'aspirateur, c'est sale!

**U**n bon coup d'aspirateur pour rendre son logis propre? Cette affirmation mérite d'être nuancée, d'après de grosses têtes canadiennes. Cet engin ronflant dégagerait aussi dans l'air quantité de bactéries et de moisissures contenues dans la poussière du sol. Or, ces substances, nocives notamment pour les personnes à la santé fragile, seraient plus facilement inhalables en suspension que sur le parquet. Un conseil pour limiter ce désagrément, changer très régulièrement de sac ou alors désinfecter l'aspirateur si celui-ci fonctionne sans sac, justement.