

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 53

**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:** 04.04.2026

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

## Le ménage ne suffit pas

Passer l'aspirateur, donner un coup de serpillière et ranger son logement sont des corvées inévitables. Associées à d'autres exercices, ce sont également des activités physiques qui permettent de garder la forme... mais pas forcément les formes. Des scientifiques irlandais ont observé que la plupart des gens prenant en compte le temps consacré à la poutze dans leur bilan énergétique surévaluaient ses effets positifs. Bref, cela ne suffit pas pour conserver sa ligne. Petit rappel, l'Organisation mondiale de la santé recommande 150 minutes par semaine d'activité physique modérée (marche, jardinage...).



Odua Images

## Les cauchemars révélateurs de notre santé

Faut-il parler de ses nuits à son médecin? Oui, selon des chercheurs néerlandais. Les personnes qui ont un rythme cardiaque irrégulier feraient trois fois plus de cauchemars que les autres, en raison d'une mauvaise oxygénation du sang et du cerveau. Mais ils peuvent aussi être provoqués par la prise de bêtabloquants ou annoncer une crise de migraine. Des rêves d'agression récurrents pourraient même être le signe précoce de maladies dégénératives. Bref, vos nuits en disent long sur votre santé.

# 45 heures

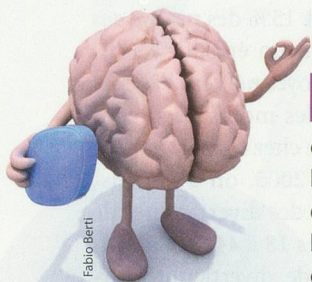
c'est le temps qu'il faut à notre estomac pour se vider complètement.

## Ne pas confondre pilule bleue et bonheur

Prendre du Viagra permet de retrouver une meilleure érection, mais n'aide pas les hommes à retrouver l'estime d'eux-mêmes et à améliorer leurs relations de couple. Tel est le constat d'une étude

américaine, publiée par le *Journal of Sexual Medicine*. N'en déplaie aux Schtroumpfs, la qualité de vie ne dépend pas de la prise d'une pilule bleue. Un résultat qui n'a pas vraiment surpris le responsable de cette

enquête: «C'est très compliqué d'être heureux et l'érection ne participe qu'un petit peu au bonheur», a expliqué le D<sup>r</sup> Andrew Kramer, urologue à l'Université du Maryland Medical Center.

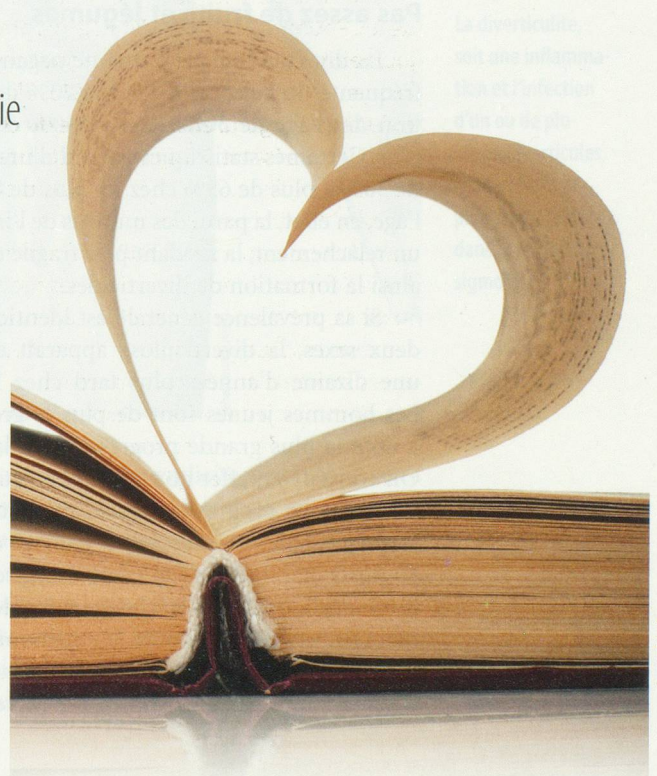


## Ces seins qui vieillissent trop vite

La science est étonnante. Et l'on se demande à quoi peuvent bien servir certaines découvertes. Ainsi, des chercheurs ont déterminé que les seins vieillissent plus vite que le reste du corps: neuf ans en moyenne de plus pour les tissus mammaires. Mais seulement trois de plus que le cœur! Voilà, c'est dit et cela devrait quand même faire le bonheur des fabricants de crèmes raffermissantes pour qui cette étude constituera, à n'en pas douter, un nouvel argument de vente.

## Lisez des romans, c'est bon pour l'empathie

Au pire, ça ne fait pas de mal. Donc, si vous souhaitez mieux comprendre et ressentir les émotions de vos proches, suivez le conseil de psychologues américains. Ils préconisent la lecture de romans pour développer votre empathie. Le fait de décrypter les sentiments de personnages romanesques déboucherait en effet sur une réelle amélioration de la compréhension de l'autre.



Sergiy Telesh