

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 56

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: 01.02.2026

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



Dulce Rubia

Le pois chiche fait bien dormir

S'il est peu consommé dans nos contrées, c'est peut-être à tort. Le pois chiche fait partie de ces aliments qui contribuent à un bon sommeil. Il constitue en effet une source non négligeable de vitamine B6 qui accélère la synthèse de mélatonine, l'hormone du sommeil. Ne vous reste plus qu'à tartiner une galette de riz de houmous et de la déguster avant de vous glisser sous les draps.

54 397

C'est le nombre de centenaires enregistrés au Japon en 2013

PUB

PANORAMA SANTÉ

Maladies rares: une assistance téléphonique

C'est le fruit d'une saine collaboration entre le Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) et les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG): l'ouverture d'un service d'assistance téléphonique dédié aux personnes souffrant de pathologies peu fréquentes. Ce service a notamment pour objectif d'écouter les malades, de les informer et de les orienter vers les structures spécialisées à disposition. Pour rappel, quelque 500 000 personnes en Suisse sont potentiellement concernées par une maladie rare.

Cette *helpline* est ouverte tous les matins de la semaine entre 9 h et 12 h, au 0848 314 372 (tarif local), sinon les personnes peuvent adresser leur demande par e-mail: contact@infomaladiesrare.ch



Maxx-Studio

Oui à la protection contre les allergies.
Oui à plus de nature.
Oui à RAUSCH.



Pois de cœur
(Cardiospermum
halicacabum L.)



hypoallergénique

Découvrez les vertus calmantes des plantes. Douce pour les peaux fragiles, sujettes à la névrose, la ligne de soins au pois de cœur RAUSCH apaise les irritations. Jugez par vous-même des qualités de cette ligne de soins aux propriétés hypoallergéniques contrôlées et testez la nouvelle DOUCHE PEAU SENSIBLE ainsi que la LOTION CORPORELLE au pois de cœur. En pharmacies / drogueries / grands magasins.

www.rausch.ch



Rahel L. / Gagnante
du concours de mannequins RAUSCH

RAUSCH
HERBAL COSMETICS
FROM SWITZERLAND