

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 58

**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](#)

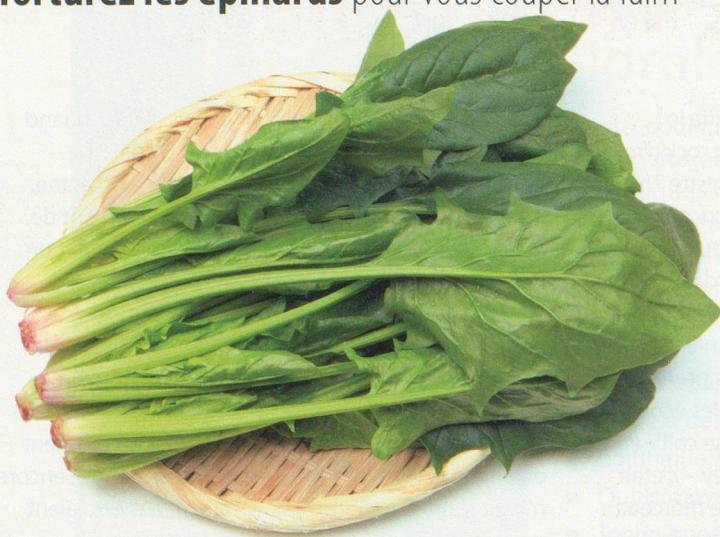
#### **Terms of use**

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:** 07.02.2026

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

## Torturez les épinards pour vous couper la faim



I faut broyer, filtrer et centrifuger les épinards. C'est la condition pour libérer le thylakoïde de la plante, autrement dit la membrane des bactéries assurant la photosynthèse, et qui serait un merveilleux coupe-faim, selon une chercheuse suédoise. Comment? En fait, il aiderait à lutter contre le grignotage, en ralentissant la digestion des lipides et en diffusant des hormones de satiété. Mais on vous l'a dit, pour profiter de cet effet, il vous faut travailler vos épinards, l'organisme humain est en effet incapable de séparer cette membrane magique dans des épinards frais.

PUB

## Les fibres alimentaires bonnes contre... l'asthme

Le corps humain est étonnant. Ainsi, on apprend que les fruits et légumes ne se contentent pas de nous fournir des vitamines. Ils nous protègent aussi contre l'asthme, selon des chercheurs du CHUV, à Lausanne. De fait, consommer des aliments riches en fibres alimentaires diminue les inflammations allergiques dans les poumons. Il a en effet été démontré que les bactéries intestinales jouent un rôle plus important que ce que l'on supposait jusqu'alors. Et lors de la digestion des fibres, la flore intestinale produit des substances bénéfiques pour le système immunitaire. Concrètement, on ne peut donc que vous conseiller de manger des pommes, des abricots, des oranges et des carottes, par exemple.

## 500 calories

c'est l'apport du grignotage quotidien

3300 km de sentiers balisés à explorer

En tant que membre de Vaud Rando vous soutenez la promotion de la randonnée et le balisage des chemins pédestres dans le canton de Vaud. Vous recevez aussi le programme et pouvez participer à nos excursions et séjours accompagnés.

Rejoignez-nous!

Vaud  
Rando

[www.vaud-rando.ch](http://www.vaud-rando.ch)

## Mangez ciblé pour contrer le jetlag

Les longs voyages en avion et le décalage horaire sont souvent mal supportés par notre corps. Pour lutter contre ce fameux jetlag, une alimentation bien ciblée est conseillée. Ainsi, dès l'atterrissement, il est recommandé de prendre ses repas à l'heure locale et d'opter pour un petit-déjeuner riche en protéines. En revanche, le souper devrait plutôt favoriser les glucides qui favorisent l'endormissement. Par ailleurs, certains aliments aident à la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Si vous le pouvez, mettez ainsi dans votre assiette du soir du salami, du persil, du parmesan, du soja, du lait ou du fromage. Bon appétit!

## Un somnifère trop efficace?

L'Agence européenne du médicament veut modifier la notice du Stilnox® et de ses génériques. Elle demande de ne pas dépasser une dose quotidienne de 10 mg en raison du risque de somnolence important. Pour les personnes âgées et les insuffisants rénaux, la limite devrait même être abaissée à 5 mg. Par ailleurs, elle recommande aussi d'attendre huit heures entre la prise du médicament et la conduite.

PUB

## Une petite sieste, et ça repart!



Pour les insomniques et autres personnes en déficit de sommeil (moins de six heures par jour), une solution: la petite sieste. Et quand on dit petite, c'est petite. Pour être bénéfique, elle doit en effet durer 20 minutes: il est donc conseillé de mettre une alarme pour ne pas dépasser le temps imparti. Dormir trois heures en pleine journée ne vous aidera pas à passer une bonne nuit. Par ailleurs, pour les travailleurs, il n'est pas possible de consacrer autant de temps la tête sur l'oreiller. Quoi qu'il en soit, une sieste de 20 minutes suffit à vous détendre et à diminuer votre déficit en sommeil. Pour rappel, il s'agit de lutter ainsi contre la fatigue mentale, d'améliorer l'attention et le temps de réaction. Par ailleurs, un temps de repos permet aussi de réparer certaines anomalies biologiques, en particulier l'augmentation des inflammations provoquées par la privation de sommeil.

## BATTERIE À PLAT?



## GLY-CORAMIN® – SI VOUS ÊTES AMBITIEUX.

Gly-Coramin® – lors de signes de fatigue dus aux efforts physiques et lors de symptômes dus à l'altitude.

**Donne de l'énergie, stimule la respiration et la circulation.**

Disponible en pharmacies et drogueries.



Veuillez consulter la notice!