

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 59

**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>**

**N'abusez pas de votre téléphone portable!**

Zejkodan



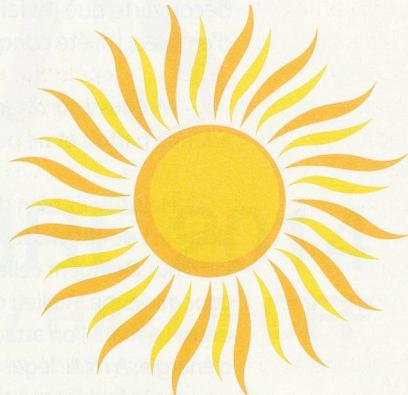
**U**ne nouvelle étude, réalisée par des chercheurs français, confirmerait que l'usage du téléphone portable n'est pas sans risque pour le cerveau. Ces appareils augmenteraient le risque de tumeurs cérébrales, si on en abuse. A savoir qu'il ne faudrait pas dépasser quinze heures de conversation par mois, soit une demi-heure par jour. Voilà qui est dit.

PUB

**Le soleil du matin est bon pour la ligne**

**V**oilà une bonne nouvelle pour les leève-tôt. A condition toutefois de ne pas traîner à la maison. Une recherche de l'Université de Northwest, à Chicago, démontrerait en effet que plus tôt on s'expose à la lumière du soleil, plus l'indice de masse corporelle est bas. Et quels que soient le niveau d'activité physique, l'apport calorique, la durée du sommeil ou l'âge de la personne. A en croire les scientifiques, la lumière du matin inhiberait la synthèse de la mélatonine. Celle-ci serait alors produite en plus grande quantité en fin de journée, favorisant ainsi le sommeil et la perte de poids!

Une autre explication: on sait que la lumière influence positivement l'humeur. Et quand celle-ci est mauvaise, la tentation du grignotage est plus grande.



StudioBarcelona

## 11% des enfants

de 11 ans sont en surpoids en Suisse, soit le taux le moins élevé d'Europe (33% en Grèce)

CLUBILIS CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

LOISIRS • RENCONTRES • VOYAGES

### oyage de fin d'année au Sri Lanka

circuit exclusif du 27 déc. au 4 janv. 2015  
à 3'140.- \*

**9 jours** de culture et de nature

dans la perle de l'océan Indien  
Visites, découvertes et détente.

\*prix membre, programmes détaillés sur [www.clubilis.com](http://www.clubilis.com)

découvrez nos programmes en ligne : sorties, weekends, courts séjours & voyages

### Voyage en formule Club

Petit groupe, ambiance conviviale  
Guide accompagnateur

Passez le nouvel an sous les tropiques  
dans un cadre de rêve.

Découvrez nos nombreux programmes exclusifs pour 2015

## Cancer du col de l'utérus: aidez la prévention

**D**EPiST, étude dirigée par le Pr Patrick Petignat, chef du service de gynécologie des Hôpitaux universitaires de Genève, cherche à comprendre pourquoi 30 à 40% des femmes en Suisse ne se soumettent jamais au dépistage du cancer du col de l'utérus. Les chercheurs, veulent aussi développer des moyens alternatifs au dépistage actuel. Ils recherchent des participantes, âgées entre 25 et 69 ans, avec une adresse à Genève et n'ayant pas effectué un tel dépistage depuis plus de trois ans. On leur proposera un frottis de dépistage ou par autoprélèvement (méthode simple et indolore). Les intéressées peuvent en discuter avec une infirmière ou laisser un message 24h/24 à la permanence téléphonique (022 372 42 70). [www.depist.ch](http://www.depist.ch)

## On se calme avec le sel

**O**n l'a dit et on le redit. Manger trop salé est mauvais pour la santé. Et en diminuant l'assaisonnement de ses plats, l'amélioration est réelle. Pour en arriver à cette conclusion, des chercheurs britanniques se sont penchés sur les habitudes alimentaires de 31 500 personnes entre 2003 et 2011. Leur constat: la consommation de sel chez les Anglais a diminué de 15% durant cette période, avec pour corollaire une baisse spectaculaire des accidents vasculaires-cérébraux (- 42%) et des coronaropathies (- 40%). Il vaut donc la peine de laisser la salière de côté!

PUB



Un avenir florissant:

## Formation en Création florale avec diplôme ASF

Fleurs, couleurs et formes vous inspirent et vous avez envie de transformer bouquets et verdures en arrangements magnifiques? L'Ecole-club Migros, en collaboration avec l'Association suisse des fleuristes (ASF), propose une nouvelle formation en création florale. Celle-ci constitue une excellente préparation à l'examen en vue du diplôme fédéral et comprend 240 périodes sur les thèmes suivants:

- Composition florale/préparation
- Théorie des couleurs/esquisses
- Botanique/connaissance des plantes
- Outils/moyens auxiliaires
- Techniques
- Vente/présentation/conseil
- Calcul de prix

Si le langage des fleurs vous parle, contactez-nous:

Tél. 0844 844 900 ou  
[www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch)



**école-club**  
**MIGROS**