

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 72

Rubrik: La santé en bref

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: 12.01.2026

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

LA SANTÉ EN BREF

Nutrition A chacun ses légumes

Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus, vous vous souvenez de ce best-seller. Eh bien, les différences entre les deux sexes se confirment jusqu' dans l'assiette, plus précisément dans le choix des fruits et légumes. Selon une étude, ces dames craquent pour les mangues, kiwis, framboises, tomates, courgettes, concombres, laitues et potirons. Les messieurs, eux, préfèrent les oranges, poires ainsi que les choux, oignons, champignons, petits pois et aubergines. En revanche, hommes et femmes s'accordent sur le fait de dire qu'ils mangeraient plus de légumes et de fruits si les prix étaient moins élevés et s'ils avaient plus de goût!

**Cancer colorectal
Un peu de cannelle?**

La nouvelle mérite encore confirmation. Mais il semblerait que la consommation de cannelle soit efficace pour lutter contre le cancer colorectal. Parue dans la revue médicale *Cancer Prevention Research*, cette hypothèse a été observée pour l'heure chez les souris. Pour rappel, celui-ci reste un cancer très meurtrier alors qu'il existe un dépistage simple pouvant sauver des vies. Or, plus un cancer colorectal est détecté tôt, moins les traitements sont lourds, et plus les chances de guérison sont importantes.

**Grignotage La faute aux hormones**

Les chercheurs fournissent parfois un «bon» alibi. Des Américains viennent de démontrer que nous ne sommes pas égaux face au grignotage compulsif.

Notre tendance à avoir les yeux plus gros que le ventre serait ainsi due à une hormone intestinale, glucagonlike peptide-1. C'est en effet cette dernière

qui envoie à notre cerveau des signaux de satiété. Les personnes ayant un taux inférieur à la normale seraient donc plus tentées par le grignotage.

«Les personnes que j'aime sont toujours à portée de main.»

Le Swisscom SmartLife Care Mini vous permet, à vous et à vos proches, de savourer votre indépendance en toute sérénité. Grâce à l'émetteur discret avec système mains libres et fonction GPS, vous recevez de l'aide sur simple pression d'un bouton. **Pour plus d'informations, appelez notre hotline gratuite au 0800 84 37 27 ou consultez le site www.swisscom.com/smartlifecare**

www.swisscom.com/smartlifecare



A table Une pomme pour débuter

On l'a dit et redit. Nous mangeons trop vite, de fait nous ne laissons pas le sentiment de satiété arriver pour nous arrêter. Mais une diététicienne américaine a réussi à faire perdre 2,5 kilos à une patiente en sept jours seulement, tout simplement en lui faisant commencer ses repas par une pomme. Un fruit qu'on mastique tranquillement de sorte à vous faire par la suite abandonner votre repas à temps et avec la quantité suffisante.

60 %

**DE GRAISSE, LE CERVEAU
EST BIEN L'ORGANE LE PLUS
DODU DE NOTRE CORPS.**

Douleurs Attention aux tablettes

Le succès des tablettes informatiques est incontestable. De même que ses conséquences sur notre organisme. A savoir des douleurs, notamment au niveau de la nuque du fait qu'on penche la tête pour surfer sur le Net ou travailler sur ces mini-ordinateurs. A en croire des experts australiens, la durée d'utilisation ne devrait ainsi pas excéder 30 minutes quotidiennes, surtout pour les enfants.



Détente Marchez dans la nature!

On connaît depuis longtemps les vertus de cette activité physique. Mais il y a marche et marche! Selon des chercheurs de la très réputée université de Stanford, aux Etats-Unis, l'environnement est très important. Ainsi, une balade de 1 h 30 en pleine nature serait beaucoup plus bénéfique qu'une autre en milieu urbain. Autrement dit, pour voir la vie en rose, il faut se dépenser au vert.

Plus jamais sans mon lit Hüsler Nest!

Profitez maintenant de notre promotion automnale. Quoi de mieux qu'un sommeil profond, sain et naturel pour traverser l'existence de manière détendue et reposée? En choisissant Hüsler Nest, vous dormez sur vos deux oreilles, à la maison comme en voyage.

Plus d'informations sur:
www.huesler-nest.ch/promo

GRATUIT – un lit d'appoint ou un lit de voyage à l'achat d'un lit Hüsler Nest.*



*Promotion valable à partir du 1^{er} septembre 2015. À l'achat d'une literie Hüsler Nest en 140 cm ou plus, composée de supports d'adaptation, de sommiers Liforma, de matelas en latex naturel et de sur-matelas (sans cadre de lit). Dans la limite des stocks disponibles.

