

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 64

**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:** 25.04.2026

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

## Envoyer des SMS abîme le dos

**C'**est un fait: on fléchit la tête lorsqu'on envoie un sms. Or, ce geste peut s'avérer destructeur. Selon un chirurgien américain, le poids de la tête sur l'épine cervicale peut être multiplié par cinq lors de l'utilisation du téléphone portable. De 5,5 kg environ, son poids passerait ainsi à plus de 27 kg quand l'angle adopté par la tête avoisine 60°. Soit le poids d'un enfant de huit ans ou d'un four à micro-ondes! Sachant que certains passent entre deux et quatre heures sur leur portable chaque jour, on imagine les ravages provoqués à la longue sur le dos. Sur la durée, cela peut engendrer une usure prématurée, une déchirure, voire une dégénérescence de l'épine cervicale. Bref, essayez de pencher le moins possible la tête, d'utiliser votre portable avec modération et faites des exercices pour conserver la souplesse de votre cou.



mimagephotography

## Des malentendants mal pris!

**P**ubliée dans la revue *Australian Hearing*, une étude montre que de nombreux malentendants âgés (plus de 20 %) ont du mal à suivre les prescriptions de leur médecin de famille. La raison en est toute simple: à cause de leurs difficultés auditives, ces patients ne comprennent pas toujours ce que leur toubib dit et ils se sentent trop gênés pour lui demander de le répéter. En conclusion, les auteurs de cette recherche insistent logiquement sur la nécessité pour les médecins d'adapter leur communication.

Alexander Rath



## Tout sur le sexe (de l'homme)

**T**out ce que vous n'avez jamais osé demander sur la sexualité de l'homme est ici, dans ce petit ouvrage didactique et diablement clair pour tous les angoissés ou simples curieux de la sexualité masculine. Tout y passe, ou presque: les troubles sexuels, la libido et l'érection en berne, l'éjaculation prématurée ou la déformation du sacro-saint pénis, zénith omnipotent d'une société obsédée par la performance. Trop d'hommes n'ont jamais osé demander ou interroger leur médecin,

leur spécialiste, ni même parlé santé sexuelle avec leur conjoint (e). En 300 pages, les deux auteurs – la journaliste Ellen Weigand et le médecin genevois Francesco Bianchi-Demicheli – livrent ici un guide qui saura satisfaire toutes les questions et en ouvrir bien d'autres, comme l'épanouissement sexuel passée la cinquantaine, une réalité qui comble à l'envi. Saviez-vous que 73% des 57-64 ans ont une sexualité active? Que les trentenaires s'alignent donc! *Ma sexualité (homme)*, coll. J'ai envie de comprendre, éditions Planète Santé. En vente à la boutique *Génération Plus*, voir page 83.



## La guimauve, bonne à tout faire

**A**utrefois réputée pour les confiseries, cette plante a également gagné sa place dans la l'armoire aux remèdes naturels. En effet, le principal atout de la guimauve aujourd'hui, est de soulager les muqueuses enflammées et de calmer les toux sèches. Ses propriétés antitussives seraient comparables à celles obtenues avec la codéine. Mieux encore, selon des chercheurs slovaques, elles réduiraient aussi l'acidité gastrique.



picturepartners

## Vive les tomates bio

**M**ême si elles sont plus petites et souvent plus moches, les tomates bio seraient meilleures pour la santé. En moyenne, elles seraient de 40 % plus riches en vitamines que celles provenant de l'agriculture traditionnelle. Leur teneur en vitamines C étant même supérieure de 57 %. Explication avancée par les scientifiques: les pommes d'amour non protégées par l'homme devraient se défendre par elles-mêmes et leur stress se



transformerait peu à peu en nutriments dont nous bénéficions.

## Mangez des fruits pour avoir bonne mine!

**D'**accord, il y a le blush et le maquillage en général. Mais pour rehausser un teint blafard, il y a mieux: les fruits et les légumes. En

Ecosse, une étude a montré que les volontaires qui avaient consommé pendant six semaines 2,9 portions au quotidien

(une portion vaut entre 80 et 100 g) semblaient plus attirants que le commun des mortels en raison de leur teint jugé éclatant.

## Enrhumé: alors buvez!

**N**on, on ne vous conseille pas de descendre grog sur grog, ce qui vous laissera surtout un bon gros mal de tête au matin. Mais bel et bien d'absorber un maximum de liquide lorsque vous luttez avec un rhume. On l'oublie, mais ce trublion

dessèche les muqueuses. Il faut donc les réhydrater avec de grandes quantités qui permettent de fluidifier les sécrétions, ce qui donne une toux plus efficace! Eau, jus de fruit, thé, soupe, lait chaud: tout est bon à prendre ou, plutôt, à boire!

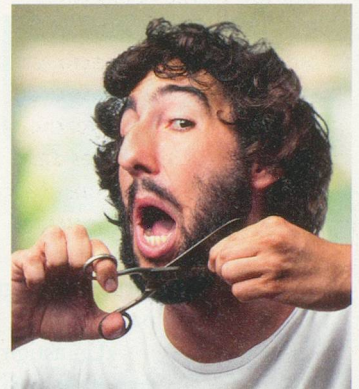
PUB

## 15 mois

c'est le temps que passent les femmes à se maquiller au cours de leur vie

## La barbe, c'est bon pour la santé

**P**orter une barbe bien fournie n'est pas seulement une question de mode. C'est aussi un moyen de lutter contre le vieillissement de la peau puisqu'elle arrête 90 à 95 % des rayons UV. De plus, elle empêche une partie des grains de pollen de pénétrer dans les voies aériennes supérieures, ce qui protège des crises d'asthme.



Aaron Amat



Votre garantie de mobilité dans la salle de bain

# ARTLIFT

Douche. Bain. Siège relevable.

[www.artweger.com](http://www.artweger.com)

**ARTLIFT offre 3 avantages rassemblés en un seul produit :**

1. un douche à part entière
2. une baignoire confortable
3. un siège mobile intégré

**Artweger®**

L'ART du Bain.



Plus d'infos sur: **061 5113 47**  
[info@artweger.com](mailto:info@artweger.com)