

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 65  
  
**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:** 11.01.2026

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



## Fumer fait blanchir les cheveux

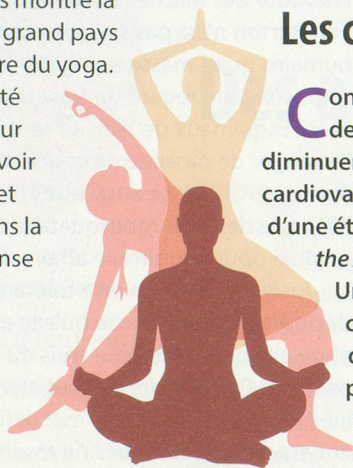
**V**oilà encore une raison – s’il en fallait une – de mettre fin à cette mauvaise habitude. Selon une étude publiée dans le *British medical Journal*, la probabilité d’avoir des cheveux blancs était près de quatre fois supérieure chez les fumeurs par rapport au non-fumeurs. Les accros à l’herbe à Nicot sont prévenus.

**25 %**

des hypertendus ne suivent pas leur traitement de manière optimale

## L’Inde instaure un ministère du yoga

**A** quand un ministre des tisanes et des rebouteux en Suisse? En tout cas, l’Inde nous montre la voie: désormais, ce grand pays compte un ministère du yoga. Cette nouvelle entité aura également pour charge de promouvoir l’ayurvêda, l’unani et l’homéopathie. Dans la foulée, cette immense nation a demandé à l’ONU d’instaurer officiellement une journée mondiale du yoga. On se détend?



shymko-svitlana

## Les céréales complètes bonnes pour le cœur

**C**onsommer régulièrement des céréales complètes diminuerait les risques de maladies cardiovasculaires. C’est la conclusion d’une étude publiée dans le *Journal of the American Medical Association*. Une étude de taille puisque les chercheurs ont décortiqué deux méta-analyses ayant porté sur 74 341 femmes entre 1984 et 2010 puis 43 744 hommes de 1986 à 2010.

Les résultats révèlent que manger 28 grammes de céréales complètes par jour pouvait baisser de 5 % le risque de mortalité précoce et de 9 % le risque de décès provoqués par des pathologies cardio-vasculaires.



## Résidents punaisés dans leur sommeil!

**P**as de chance pour les pensionnaires de la résidence pour retraités Villa Soleil, au Québec. Depuis le printemps 2014, ils ont été la proie d’attaques incessantes de punaises de lit. Ces sales bestioles ont été amenées par une résidente de passage... qui avait dû quitter son domicile parce qu’il était infesté et qu’elle avait omis de le signaler! Le hic, c’est qu’une fois sur place, les nuisibles sont très difficiles à déloger. Particulièrement actifs la nuit, ils font



Marco Ulliana

vivre un enfer aux humains en se nourrissant de leur sang. Les punaises ont aussi la fâcheuse habitude de pondre dans le bois mou. De nombreux pensionnaires ont ainsi dû remplacer à leurs frais les meubles de leur chambre. Après huit mois de combat, la direction espère s’être débarrassée des intrus, mais il faut encore attendre pour en être sûr.



Bruce

## Se suspendre pour arrêter le hoquet

**D**ésagréable au possible, le hoquet vient généralement d’une irritation du nerf phrénique à sa sortie de la colonne vertébrale. Un bon truc pour en venir à bout consiste donc à étirer cette dernière afin de décoincer ce maudit nerf. On peut ainsi se suspendre pendant quelques minutes à une barre située en hauteur. Attention, les pieds ne doivent pas toucher le sol. Bon, direz-vous, et quand on n’a pas de barre? Restent alors les bonnes vieilles astuces, comme boire un verre d’eau à l’envers ou avaler une cuillère de jus de citron.

## Vous voulez perdre du poids: mangez cru!

**L**es aliments transformés sont plus digestes, certes. Ce qui signifie aussi que notre corps brûle moins de calories pour les assimiler. Traduction, manger

cru augmente les chances de perdre du poids. Tel est le résultat d’une étude mitonnée par des chercheurs japonais. Bon appétit!



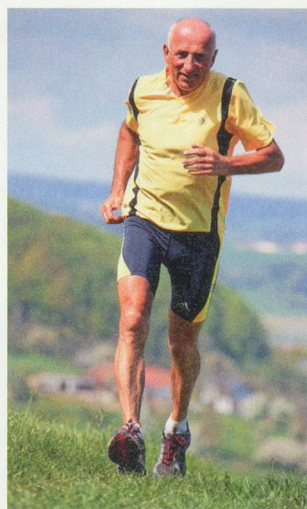
## Pour le bien-être de vos petits-enfants



ballbaz

**R**ien à faire! Les enfants (pas qu'eux d'ailleurs) adorent le ketchup. Les grands-parents seront donc bien inspirés d'en mettre sur la table, à condition toutefois que cette sauce soit maison. Le ketchup industriel est non seulement sucré, il contient aussi une quantité importante de sel, des additifs et arômes artificiels. On vous conseille donc de hacher deux oignons et une gousse d'ail qu'on fera revenir dans de l'huile d'olive avant d'ajouter 750 g de tomates et un demi-poivron rouge, pelés et épépinés; 75 ml de vinaigre de vin rouge; 75 g de cassonade; ½ c. à c. de quatre-épices; sel et poivre. A mijoter couvert pendant 30 minutes, puis passer au tamis avant de remettre à chauffer 40 minutes à feu doux. C'est prêt!

## Il vaut mieux courir **plutôt que marcher**



Lisa S.

**R**ien ne sert de courir... Eh bien non, selon une étude américaine, les seniors qui trottaient régulièrement conservent une bonne mobilité plus longtemps que les marcheurs, même réguliers. Il n'en demeure pas moins que tout le monde ne peut pas «jogger». Cette discipline est en effet plus traumatisante pour les articulations. Et la marche reste positive à bien des égards, notamment pour le cœur.

epitact®

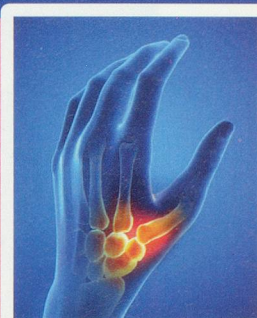
DISPONIBLE  
EN PHARMACIES  
& DROGUERIES

## ■ POUCE DOULOUREUX RHIZARTHROSE

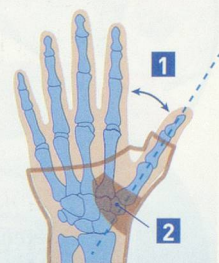
TECHNOLOGIE  
BREVETÉE



40°  
LAVABLE ET  
RÉUTILISABLE



AVEC ORTHÈSE



## COMMENT FONCTIONNE L'ORTHÈSE POUCE SOUPLE?

### 1. MAINTIENT LE POUCE EN POSITION DE REPOS

L'alignement des os du pouce va limiter les forces s'exerçant sur l'articulation trapèzo-métacarpienne et soulager la douleur (1).

### 2. ABSORBE LES MICRO-MOBILISATIONS TRAUMATISANTES

Pendant la journée, le pouce semble au repos alors qu'il bouge sans cesse avec le déplacement des mains dans l'espace.

Sans immobiliser, l'orthèse souple va maintenir le pouce et le 1<sup>er</sup> métacarpien. Ce maintien proprioceptif va aider à absorber les micro-mobilisations traumatisantes et limiter ainsi les poussées inflammatoires douloureuses.

### 3. MAINTIENT LA CHALEUR LOCALE

L'orthèse EPITACT® a un effet antalgique en maintenant la chaleur locale grâce aux propriétés de son tissu et de son tendon en silicone Epithelium Flex® (2).



### Comment choisir votre taille?

Mesurez le contour  
de votre poignet  
selon le schéma.

S	13 ≤ $\bigcirc$ ≤ 15 cm
M	15 < $\bigcirc$ ≤ 17 cm
L	17 < $\bigcirc$ ≤ 19 cm

1 Orthèse pouce souple

Main gauche S: 5995714 M: 5995737 L: 5995766  
Main droite S: 5995708 M: 5995720 L: 5995743

Disponible en pharmacies,  
drogueries et points de vente spécialisés.

Distribution: F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN  
www.uhlmann.ch - Email: epitact@uhlmann.ch