

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 66

**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:** 12.01.2026

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

## Bien vieillir: apprenez une langue étrangère!

Pas de doute: se remettre aux études et notamment en apprenant une langue étrangère, c'est bon pour la tête. Réalisée sur des volontaires à l'Université de Pennsylvanie, aux Etats-Unis, une étude a montré le développement de nouvelles connexions cérébrales chez des adultes s'initiant au chinois. Conclusion, l'acquisition de ces nouvelles connaissances linguistiques permet d'améliorer ses performances cognitives à tout âge.

# 70 %

des personnes ont déjà parlé en dormant une fois dans leur vie

## La pêche en fin de journée

Tout raplapla arrivé au soir? Une solution toute simple en trois étapes. D'abord, prenez une bonne douche chaude suivie d'une friction dynamique avec une huile parfumée. Ensuite, effectuez une dizaine de respirations lentes et profondes pour chasser le

stress. Il ne vous reste plus qu'à vous asseoir sur un tabouret et à vous frotter vigoureusement le dos avec les poings fermés pendant trois ou quatre minutes en partant du bas de la colonne vertébrale plusieurs fois avant d'inverser le mouvement.



Mariyana M

## Oui, le café au lait est indigeste

C'est une habitude, prise parfois depuis la plus tendre jeunesse. Le café au lait au petit déjeuner ou, alors, le soir. Mais il faut savoir que cette boisson est effectivement indigeste. Les tanins du café font en effet coaguler la caséine du lait. Avec pour effet que les particules du lait caillé sont alors plus grosses dans l'estomac, d'où la sensation de lourdeur dans ce dernier.

## Cancer de la prostate: surveillez votre poids!

C'est le Fonds mondial pour la recherche contre le cancer qui le dit. Après avoir passé en revue 104 études, portant sur près de neuf millions d'hommes, son verdict est sans

appel. D'un point de vue scientifique, le meilleur moyen pour prévenir le cancer de la prostate est de surveiller son poids. L'obésité augmente en effet les risques de contracter la maladie.

## Pour qu'un fumeur arrête, payez-le!

Comme quoi l'argent est vraiment un puissant moteur! Des femmes britanniques se sont vu offrir des bons d'achats (pour un maximum de 500 fr. environ) si elles arrêtaient de fumer. Et la stratégie s'est avérée plus efficace que les interventions habituelles, même à long terme, selon une étude publiée dans le *British Medical Journal*.



Hayati Kayhan

PUB

### POSE D'UNE PORTE MAGICBAD DANS VOTRE BAIGNOIRE EXISTANTE

GARANTIE - BREVETÉ - CERTIFIÉ - ÉTANCHE



**HYSECO**  
HYGIÈNE - SÉCURITÉ - CONFORT

WWW.HYSECO.CH  
CH-1023 CRISSIER

APPEL GRATUIT  
0800 725 725

## Trop se doucher, ce n'est pas bon

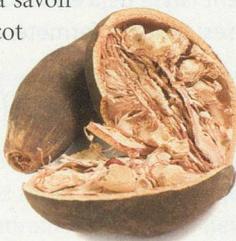
Comme la plupart des Européens, vous prenez une douche quotidienne. Mais voilà. Nombre de dermatologues l'affirment: c'est nocif pour le corps et la peau. Cette dernière s'assèche sous l'effet du jet d'eau et la flore bactérienne naturelle est en péril. Alors, à quelle fréquence doit-on se laver pour garder un certain équilibre entre une peau saine et une bonne hygiène? Pour John Oxford, professeur de virologie à la Queen Mary's School of Medicine and Dentistry, si les gens se lavent les mains assez et font attention aux zones intimes sous la ceinture, se laver tous les deux jours ne pose pas de problème. Même deux fois la semaine ne serait pas un souci si les gens utilisaient un bidet quotidiennement.

# Les aliments tendance de 2015, vraiment?



AnjelikaGr

**Q**ue faut-il manger cette année pour être à la mode? Selon plusieurs revues spécialisées anglophones, 2015 marquera le grand retour des crucifères: choux de Bruxelles, choux-fleurs et brocolis. Pourquoi pas d'ailleurs? C'est bon et pas cher! Pas sûr en revanche que ce soit le cas de deux nouveautés bâtarde, à savoir la mûroise (mûre-framboise) et la plumcot (prune et abricot). A noter par ailleurs l'arrivée sur les étals du pain de singe. Mais pas de panique, amis végétariens, il s'agit du fruit du baobab qui est bourré d'antioxydants, de vitamine C et de potassium. Dit comme ça...



Ninette Luz

## Une sexualité réduite par la ménopause?



Ana Blazic Pavlovic

**O**ui, les variations hormonales lors de cette période difficile ont des conséquences sur la vie intime des femmes. Mais pas tant que ça. C'est en tout cas ce qu'affirment des chercheurs de l'Université du Michigan, aux Etats-Unis, qui estiment que le rôle des hormones reste minime dans une éventuelle modification de la sexualité. Une diminution du désir est plus souvent à mettre en rapport avec le moral ou la qualité de la relation amoureuse.

epitact®

VUA  
LATV



DISPONIBLES  
EN PHARMACIE

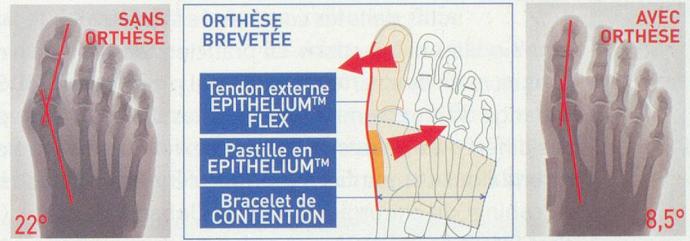
## ■ ORTHÈSE CORRECTIVE DE L'HALLUX VALGUS



Orthèse brevetée  
lavable et réutilisable

**Indications :** L'orthèse corrige et limite l'évolution de l'hallux valgus tout en soulageant les douleurs articulaires. Elle s'adapte dans toutes les chaussures et agit lors de la marche sur tous les facteurs aggravant la déformation.

SUR CES RADIOS L'ORTHESE CORRIGE DE -13,5° LA DÉFORMATION



- Le tendon extérieur en silicone EPITHELIUM™ FLEX permet de redresser le gros orteil. Il soulage aussi les douleurs en absorbant les pressions exercées sur l'«oignon».
- Le bracelet métatarsien de contention extra fin et la pastille de contre-appui en Epithelium™ permettent de limiter l'écrasement de l'avant pied.

### Comment choisir votre taille?

Mesurez le contour de votre pied en arrière de votre hallux valgus («oignon»). Voir schéma.

1 orthèse corrective hallux valgus simple  
S Code : 5318304 M Code : 5318310 L Code : 5318327

Si vous hésitez entre 2 tailles, choisissez la plus petite :

S	20 $\leq$ Ø $\leq$ 21,5 cm
M	21,5 $\leq$ Ø $\leq$ 23 cm
L	23 $\leq$ Ø $\leq$ 24,5 cm

**Contre-indication :** L'orthèse ne doit pas être utilisée dans le cas où le gros orteil n'est plus mobile latéralement.

## ■ PROTECTION HALLUX VALGUS, "OIGNON"



Si votre orteil n'est plus mobile latéralement, utilisez la Protection Hallux Valgus simple. Brevetée, elle intègre une pastille d'Epithelium 26® qui limite les pressions et les frottements. Lavable en machine, elle a une longue durée de vie (12 mois en moyenne). Fine et discrète, disponible dans différentes tailles elle s'adapte dans toutes vos chaussures.

Protection Hallux valgus : 1 pièce  
S (< 24 cm\*) Code : 3443850 M (24-27 cm\*) Code : 3443867  
L (> 27 cm\*) Code : 3444246

\*Mesure du tour de pied

Disponibles en Pharmacies, Droggeries et points de vente spécialisés.

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