**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

**Band:** - (2015)

**Heft:** 67

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:** 18.11.2025

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

# **Fatigue** chronique?

www.bio-strath.ch







## PANORAMA

### Pour vos petits-enfants, lavez la vaisselle à la main!

lus fatigante, certes, que l'utilisation du lave-vaisselle, la bonne vieille méthode serait meilleure pour les plus jeunes enfants. Nettover les assiettes, les verres et couverts à la main diminuerait le risque de développer des allergies. Pourquoi? L'hypothèse hygiéniste stipule que le lavage en machine serait trop efficace. Dès lors, il n'exposerait pas assez les enfants aux microbes, ce qui les empêcherait de consolider leurs défenses immunitaires. Ces conclusions sont celles d'une nouvelle étude suédoise, publiée dans la revue scientifique Pediatrics. La recherche portait sur l'asthme, l'eczéma et la rhinoconjonctivite.



## Encore un bon point

## pour le café

oire plusieurs tasses de café par jour Dréduirait le risque de sclérose en plagues, selon une publication parue sur le site de l'Académie américaine de neurologie. Un bienfait qui vient se rajouter à d'autres puisque la consommation de caféine a déjà été liée à une réduction du risque de la maladie de Parkinson et d'Alzheimer.



### Constipés, buvez chaud!

ucune honte à avoir. En moyenne, 1 adulte sur 7 souffre régulièrement de constipation. Et voilà une nouvelle qui pourrait bien vous changer la vie: selon un gastroentérologue au Weill Medical College of Cornell University (Etats-Unis), il suffirait de forcer un peu sur les boissons chaudes pour voir disparaître les douleurs, comme par magie. Thé, café, infusions, décoctions, ou même simple tasse d'eau chaude... Toutes les boissons se valent, du moment qu'elles sont à haute température. La chaleur aurait en effet la propriété de

dilater les vaisseaux sanguins, donc d'augmenter la pression artérielle et, ainsi, de favoriser le

77%

des personnes de plus de 65 ans pensent faire moins que leur âge.

## Pensez à votre cœur et préparez le passage à l'heure d'été!

Une étude américaine a démontré que le lundi suivant le weekend du passage à l'heure d'été, on observait une

augmentation de 25 % des infarctus. L'explication tient au bouleversement de notre rythme biologique. Outre l'heure de sommeil

en moins, nous sommes soudainement soumis à plus de lumière naturelle le soir et moins le matin. Peuton atténuer le choc de cette

transition? Pour les chercheurs, il vaut la peine de se coucher plus vite, entre 30 minutes et une heure les soirs précédents, de réduire l'exposition à la

lumière une heure avant de tomber dans les bras de Morphée, de l'augmenter le matin et évidemment de faire de

## PANORAMA SANTÉ

#### **Du thé vert contre** le cancer de la bouche?

n connaissait ses bienfaits minceur et sa richesse en antioxydants. Mais le thé vert pourrait aussi être utile contre les cancers de la bouche, selon des chercheurs américains de

l'Université de Pennsylvanie. Un peu de patience toutefois avant de remplir votre théière, des études supplémentaires doivent maintenant confirmer ces premiers résultats.

## La pomme qui ne brunit pas

rrivera-t-elle sur nos étals? Pour l'heure, les Etats-Unis ont bel et bien approuvé la mise sur le marché de cette pomme génétiquement modifiée répondant au doux nom d'Arctic. Sa particularité: elle ne brunit pas. Les chercheurs ont en effet retiré l'enzyme responsable du brunissement. Pour les scientifiques, il s'agit



## Addicts au cocktail de vitamines

Voilà une nouvelle tendance venue d'outre-Atlantique qui fait peur: les «party-drips». Pendant quatre heures, des femmes dont de nombreuses stars se font injecter un cocktail de vitamines dans le but de rester jeunes. On trouve dans ces perfusions de la vitamine C, du magnésium, du potassium, du glutathion, mais aussi une enzyme impliquée dans la régénération des cellules. Cette pratique a évidemment soulevé un concert de protestations dans la communauté médicale qui rappelle le danger des surdosages en vitamines et minéraux, notamment pour le cœur et les reins.

l'exercice physique.





## **DOULEURS PLANTAIRES. DURILLONS**



Situé sous l'avant-pied, le capiton plantaire EPITHELIUM 269 permet de répartir les pressions. Avec l'âge. GEL SILICONE BREVETE celui-ci s'use peu à peu entraînant douleurs. échauffements et durillons. Epitact® a créé les Coussinets plantaires à l'Epithelium 26® qui remplace le capiton plantaire défaillant. Lavables en machine, ils ont une longue durée de vie et se portent dans toutes vos chaussures.

Coussinets plantaires: 1 paire S(36-38) Code: 3443732 M(39-41) Code: 3443749 L[42-45] Code: 3443755

epitact.

### DOULEURS PLANTAIRES + "OIGNON"



Si vos douleurs plantaires sont associées à un hallux valgus ("oignon"), optez pour les Coussinets double protection. Lavables et réutilisables, ils présentent une durée de vie de plusieurs mois.

Coussinets Double protection: 1 paire S (<24 cm\*) Code : 3692257 M (24-27 cm\*) Code : 3692240 L (>27 cm\*) Code : 3692234

## CORS, ŒILS-DE-PERDRIX



Avec seulement 1 mm d'Epithelium™, le Digitube® protège efficacement l'orteil et soulage la douleur. Portée régulièrement pendant un mois, cette protection lavable et réutilisable favorise la disparition du cor.

Digitubes® : 1 x 10 cm à découper S (Ø 22mm) Code : 3446653 M (Ø25mm) Code : 3446682 L [Ø 33mm] Code : 3446707

Disponibles en Pharmacies, Drogueries et points de vente spécialisés.

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