Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 69

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

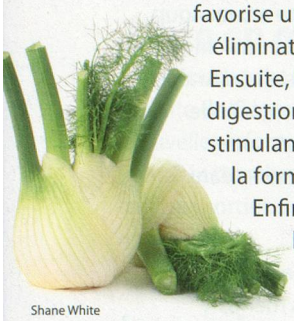
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.11.2025

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

Trois fois oui
au fenouil

On n'en mange pas assez, peut-être en raison de son goût anisé. Il n'empêche, le fenouil a de multiples vertus. Les trois qu'on citera sont à elles seules suffisantes. D'abord, il permet d'éviter la rétention d'eau grâce au potassium qui favorise une bonne élimination rénale. Ensuite, il favorise une digestion légère en la stimulant et en évitant la formation de gaz. Enfin, il aide à passer le cap de la ménopause grâce aux phytœstrogènes qu'il contient. Pour le surplus, une petite portion apporte 5 % des apports journaliers recommandés en calcium.


Shane White

Lisa S.

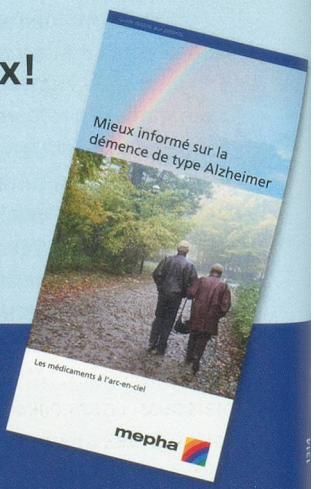
Burn-out: les quinquas sont des victimes faciles

Hélas, c'est une réalité. Les 50 ans et plus sont davantage touchés par le burn-out que les plus jeunes. Plusieurs facteurs expliquent ce phénomène. D'abord, dans leur cadre professionnel, ils sont confrontés à la jeune génération qui maîtrise mieux les nouvelles technologies. Résultat: ils se sentent sous pression. Ensuite, dans nombre d'entreprises aujourd'hui, les quinquas sont les premiers à être licenciés en cas de restructuration, d'où un stress supplémentaire. Difficile, dans ces conditions, d'être serein. Certains en viennent même à se mettre en échec tout seul. Il est donc primordial de se focaliser sur ses points forts et son expérience, plutôt que d'entrer dans une spirale d'idées noires et dévalorisantes.

PUB

Besoin de conseils au sujet de la démence de type Alzheimer?

Être bien conseillé ne doit pas être une question de prix! Informez-vous grâce au guide gratuit de Mepha Pharma SA.



Tous les guides de Mepha sont disponibles sur www.mepha.ch

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

Bien manger réduit le risque **de bronchite chronique**

Une alimentation saine permettrait de mieux résister à la broncho-pneumopathie obstructive. C'est le résultat d'une étude franco-américaine. Concrètement, il s'agit de privilégier dans son assiette les céréales complètes, les noix et les poissons gras riches en oméga-3 (saumon, hareng, sardine) tout en consommant moins de viande rouge et de boissons sucrées. On le dit ou on ne le dit pas? Les résultats encourageants de cette étude ont été constatés même chez les fumeurs!

500 000

personnes en Suisse sont touchées par une maladie rare

Une perruche contre Alzheimer

Elle mesure 32 cm seulement et pèse moins de 100 gr. Mais malgré sa petite taille, *Martiale* la perruche calopsitte fait le plus grand bien depuis une année aux pensionnaires atteints d'Alzheimer dans une maison de retraite bretonne. Très sociable et aimant les caresses, le volatile crée un lien entre les résidants. Et selon les médecins, elle a fait baisser l'agressivité, les troubles du comportement et les déambulations. Mieux, la consommation de médicaments a diminué.

Denis Tabler

Apnée du sommeil, **dormez assis!**

Pas facile, direz-vous. Mais selon une étude américaine parue dans la revue *Chest*, caler des coussins dans le dos pourrait prévenir l'apnée obstructive du sommeil chez les femmes enceintes, mais aussi chez celles qui ont accouché et qui sont sujettes à l'apnée du sommeil. Bref, il faudrait tomber dans les bras de Morphée avec le buste incliné à 45 degrés pour passer une bonne nuit. Reste à savoir si cette solution ne favorise pas l'apparition à long terme d'autres désagréments.

epitact®

VU À LA TV

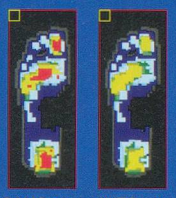
DISPONIBLES EN PHARMACIES ET DROGUERIES

DOULEURS PLANTAIRES, DURILLONS

COUSSINETS PLANTAIRES

Situé sous l'avant-pied, le capiton plantaire permet de répartir les pressions. Avec l'âge, 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.

EPITHELIUM 26®
GEL SILICONE BREVETÉ



SANS E26® AVEC E26®

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

Protections lavables et réutilisables

DOULEURS PLANTAIRES + "OIGNON"

COUSSINETS DOUBLE PROTECTION

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
* Mesure du tour de pied.

CORS, ŒILS-DE-PERDRIX

DIGITUBES®

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