

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 73

**Rubrik:** La santé en bref

#### 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>**

## LA SANTÉ EN BREF

**Alimentation Berk!**

Vous avez l'estomac bien accroché? Alors, on peut vous le dire. Selon des associations de consommateurs, 100 % des steaks hachés de bœuf vendus aux Etats-Unis contiendraient des bactéries fécales animales et plusieurs autres bactéries, dont *Escherichia coli* qui peut entraîner dans certains cas des complications telles que diarrhées, gastro-entérites, infections urinaires, méningites ou septicémies. Bref, à vous dégoûter des hamburgers. Heureusement que cela se passe aux Etats-Unis!

**Sommeil Pas de lecture sur support électronique**

Oui, on le redit. La qualité du sommeil est altérée chez ceux qui lisent sur leur téléphone avant de tomber dans les bras de Morphée. Tout simplement parce que la lumière émise par l'appareil ralentit la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, et dérègle l'horloge biologique interne. Evidemment, le raisonnement est valable également pour la télé, les liseuses électroniques et ordinateurs.

**Humeur  
La vie en rose avec le cassis**

Selon une étude parue dans le *Journal of Functional Food*, les boissons contenant des baies de cassis induiraient une meilleure humeur, une plus grande attention et une moindre fatigue cérébrale. Presque trop beau pour être vrai, mais cette solution naturelle est alléchante pour lutter contre le stress, l'anxiété, la dépression. A consommer avec modération toutefois si vous décidez de le mélanger avec un petit blanc ou du champagne.

**Longévité Les optimistes ont raison**

Voir la vie en rose, c'est bon pour la santé. Plusieurs études scientifiques l'ont démontré, et cela, depuis les années 1930 déjà. La plus connue de ces expériences attestait d'une moyenne de vie allongée en durée de sept ans et des poussières. Pourquoi cela? Tout simple-

ment parce que les gens optimistes ont moins recours à l'alcool, au tabac et sont plus sportifs. Plus étonnant, ils mangent mieux aussi. Et enfin, chacun sait que l'optimisme favorise la vie sociale, qui est elle aussi un facteur de longévité.



**Escapade hivernale**  
dès  
**CHF. 399.-**  
par personne



**3 nuits en hôtel \*\*\* avec demi-pension**  
3 jours de ski - 2 entrées à l'Espace Bains (2 h.)

**4 nuits en appartement \*\*\***  
3 jours de ski - 3 entrées à l'Espace Bains (2 h.)

Valable du lundi au vendredi.  
Du 03.01. au 05.02.16 et du 28.02. au 03.04.16

info  
**Office du Tourisme Anzère**  
027 399 28 00  
[info@anzere.ch](mailto:info@anzere.ch)

**anzère**  
VALAIS SWITZERLAND  
[www.anzere.ch](http://www.anzere.ch)

## Rhume Dormez maintenant!

Comment éviter d'avoir le nez qui coule et d'autres désagréments hivernaux? Tout simplement en passant plus de temps dans les bras de Morphée. A en croire une étude parue dans la revue Sleep, les personnes qui dorment moins de six heures par nuit risquent quatre fois plus d'attraper le rhume que celles qui passent plus de sept heures la tête sur l'oreiller.

# 59 000

PERSONNES  
MEURENT  
CHAQUE ANNÉE  
DE LA RAGE  
DANS LE MONDE

## AVC Gare à l'excès de travail

Une étude qui enfonce des portes ouvertes? Un peu, mais si cela peut calmer les ardeurs professionnelles de certains! Bref, selon une étude britannique parue dans *The lancet*, travailler trop augmenterait les risques d'AVC. Passer entre 49 et 54 heures au boulot se traduirait ainsi par une probabilité d'accident rehaussée de 27 %!



## Hôpitaux Les patients canadiens mal nourris

Pour ceux qui iront passer des vacances au Canada, un conseil: évitez les hôpitaux! Près de la moitié des patients y sont en effet mal nourris. Et on ne parle pas là de gourmandise, mais bel et bien de carences alimentaires en vitamines, minéraux et autres nutriments importants. De quoi s'inquiéter puisque cela affecterait la capacité à maintenir en santé les tissus et à conserver ses capacités fonctionnelles, indique le Groupe de travail canadien sur la malnutrition. Au final, les patients concernés demeurent même hospitalisés plus longtemps que les autres!

# AUDISON Retrouvez l'assurance de bien entendre



L'aide auditive presque invisible.  
Si petite, performante et confortable...  
Portez-la et oubliez-la !

## NOUVEAUTÉS automne 2015 pour vos oreilles

**Vous pouvez dès à présent les tester et les comparer chez AUDISON, spécialisé dans l'appareillage de l'adulte et de l'enfant malentendants.**

- > Bilan gratuit professionnel de l'audition.
- > Essai 30 jours des appareils auditifs de toutes les marques.
- > Démarches pour la contribution de l'AI/AVS/AM/SUVA.

**1800 VEVEY**  
Av. Paul-Ceresole 5  
**TÉL. 021 922 15 22**

**1870 MONTHEY**  
Av. de la Gare 15  
**TÉL. 024 471 45 90**

**1860 AIGLE**  
Place du Marché 3  
**TÉL. 024 466 68 13**



Certains modèles sont conçus pour être réglés par  
 iPhone

Bon de  
Réduction jusqu'à  
**CHF 300.-**  
A valoir selon  
l'appareillage auditif

**AUDISON**  
acoustique médicale  
audison@bluewin.ch