

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 74

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: 13.02.2026

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

Votre don facilite la vie de Marlène.



Cerebral
Aider rapproche

Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral www.cerebral.ch

Nous remercions la maison d'édition pour son aide lors de la réalisation de cette annonce.

Compte postal: 80-48-4



DÉCEMBRE 2015



**MINUTES,
C'EST LE TEMPS
QU'ON PASSE
CHAQUE JOUR À
S'INQUIÉTER.**

Dermatologie Mangez bien!

La beauté, c'est aussi dans l'assiette. A savoir que ce que nous mangeons influe fortement sur l'état de notre peau. Une dermatologue et une styliste culinaire se sont associées pour écrire *Mon cahier beautyfood* (éditions Marabout), un concentré de conseils nutritionnels illustrés. Premières leçons, le travail est de longue haleine (quatre à six semaines) et l'alimentation adaptée à la saison. En hiver, il ne sert à rien de boire plus d'eau pour lutter contre la sécheresse de la peau. On privilégie un régime en «bon gras». Pour cela, il faut piocher dans le top 5 des aliments antifroid: potiron, mâche, saumon, huiles d'assaisonnement mélangées, noix et œuf. Et pour les soupes, pissenlit, épinards, citrouille, panais sont aussi les bienvenus.

Détente On colorie en musique

On n'arrête pas le progrès. Depuis quelque temps, les adultes se sont remis à colorier. Mettre des mandalas en couleurs permet de se détendre et de diminuer son stress. Mais voilà qu'on a trouvé mieux encore, à savoir user ses crayons en écoutant de la belle musique. C'est ce que propose Silvana di Martino dans *Bonheur du mandala musical* (éditions La Source Vive). Avec chacun de ses coloriages, elle suggère un morceau tiré du répertoire classique à écouter tout en remplissant les espaces blancs. Mieux, elle donne le lien internet qui donne accès gratuitement à Debussy, Rachmaninov, Schubert et tous les autres grands compositeurs conseillés. Elle est pas belle la vie ?



Alzheimer Buvez du champagne !

Voilà une nouvelle qui tombe à pic avant les Fêtes. Boire trois verres de champagne par semaine serait bon pour ne pas perdre la tête ou, plus précisément, aiderait à préserver ses fonctions cognitives ainsi qu'à lutter contre l'alzheimer, selon une étude de l'Université de Reading, en Angleterre. En fait, le constat est simple. Il s'agit de booster votre mémoire grâce à un composant que l'on retrouve dans le Pinot noir et le Pinot meunier, deux cépages utilisés pour fabriquer du champagne.

Stress Eh bien, lisez maintenant !

Avis à ceux qui boudent les joies de la lecture. En dehors du plaisir dont ils se privent, celle-ci est aussi bénéfique pour la santé! A en croire une étude de l'Université de Liverpool, les lecteurs réguliers souffrent en effet moins souvent de stress et de déprime que les gens qui lisent rarement ou jamais. L'effort n'est pas intense puisqu'il suffirait de trente minutes par semaine pour bénéficier de ce bienfait.

Diabète Un traitement contre l'oedème maculaire



Les personnes diabétiques sont particulièrement exposées à des risques de complications oculaires qui peuvent aboutir à une diminution irréversible de la vision. Un nouveau médicament permettant de traiter l'une d'entre elles, l'oedème maculaire diabétique, est désormais pris en charge par la LAMal: l'implant corticostéroïdien Ozurdex®. Il consiste en un «minicomprimé» de cortisone. Livré avec un applicateur qui permet de l'injecter directement au centre de l'œil, il se dégrade lentement en libérant durant 3 à 6 mois le principe actif directement à la rétine. Il neutralise ainsi les réactions inflammatoires, réduit le gonflement de la macula et améliore l'acuité visuelle.

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

acoustique médicale
audison@bluewin.ch

Bon non cumulable et non remboursable. Voir modalités en magasin.