

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 75

**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](#)

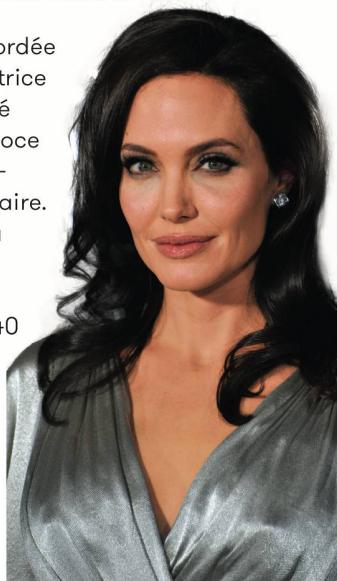
**Download PDF:** 12.01.2026

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

## LA SANTÉ EN BREF

**Ménopause****Angelina est heureuse**

Dans une interview accordée au *Daily Telegraph*, l'actrice Angelina Jolie a expliqué que sa ménopause précoce ne la dérangeait absolument pas. Bien au contraire. La femme de Brad Pitt a affirmé qu'elle "adorait" cette période de sa vie. Pour rappel, la star de 40 ans est porteuse d'une anomalie génétique. En mars dernier, elle a donc subi une opération pour qu'on lui retire les ovaires et les trompes de Fallope.

**Marijuana médicale****L'Ontario l'autorise partout**

De quoi rendre jaloux les fumeurs de cigarettes classiques et électroniques. Les consommateurs de marijuana thérapeutique en Ontario, au Canada, peuvent désormais en toute légalité utiliser des vaporisateurs à peu près partout. Le gouvernement a en effet exempté ces usagers d'une loi interdisant l'usage de cigarettes électroniques là où les cigarettes régulières sont interdites. Concrètement, cela signifie que les usagers de marijuana thérapeutique pourront utiliser un vaporisateur dans les restaurants, au travail et sur les terrains de jeu.

**Poisson Voilà le saumon génétiquement modifié**

Elles ont tranché. Les autorités sanitaires américaines ont autorisé un saumon génétiquement modifié pour la consommation humaine. Ce sera le premier animal transgénique à arriver dans les assiettes des Américains. Ce poisson «nouveau» est en fait un saumon de l'Atlantique auquel on a injecté un gène du saumon chinook du Pacifique afin qu'il grossisse plus vite. Bon, un poil «faux-cul», l'administration US «ne permet pas que ce saumon soit conçu et élevé aux Etats-Unis». Il sera donc élevé au Canada et au Panama avant de finir dans l'estomac des fils de l'Oncle Sam.

**Alimentation Des bénéfices longue durée**

C'est une certaine forme de sagesse qui est récompensée. A en croire une étude américaine, les personnes ayant consommé régulièrement des fruits et légumes dans leur jeunesse peuvent en ressentir les effets bénéfiques jusqu'à 20 ans après. Ce régime sain et précoce réduirait de 26 % environ le risque d'artériosclérose et d'affections cardiovasculaires. Insistez donc auprès de vos petits-enfants pour qu'ils n'ignorent pas les produits de la terre.

**14 %**

**DES FEMMES  
FONT DU 44  
MAIS 14 %  
DES FEMMES  
PORTENT AUSSI  
DU 38!**



**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)





## Motivation Des tonnes de charbon contre une perte de poids

Tentant? Le gouverneur de la région sibérienne de Kemerovo a en tout cas des idées. Soucieux de la santé de ses administrés, il propose de donner des tonnes de charbon à ceux qui brûleront des calories pour perdre du poids. Un cadeau pas trop onéreux puisque la région est riche en gisements. L'idée aurait été inspirée par une initiative presque semblable entendue à Dubayy où les autorités voulaient offrir, elles, de l'or comme récompense.



## Sommeil Bon oreiller rime avec bonne nuit

Ça a l'air tout bête, mais... Un bon oreiller permet de gagner quotidiennement 24 minutes de sommeil et 30 minutes d'endormissement, selon une étude du Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu à Paris. Reste à savoir ce qu'on appelle un bon oreiller.

Grosso modo, on peut distinguer trois grandes catégories: l'oreiller souple, qui maintient la tête et le haut du corps est idéal pour les personnes dormant sur le ventre. Il respecte la cambrure en évitant les tensions de la colonne vertébrale. De son côté, l'oreiller moelleux maintient la tête, la nuque et le haut des épaules. Il convient à ceux qui dorment sur le côté ou sur le dos avec la main sous l'oreiller. Enfin, l'oreiller ferme maintient quant à lui tout le corps. Il est parfait pour dormir sur le dos.



### Swisscom Academy

La Suisse n'a jamais été aussi éducative. Bienvenue.

## Cours et Workshops pour smartphone et tablette

Swisscom Academy propose différents cours de base, sous forme de modules, qui vous permettent de profiter pleinement et avec plaisir de votre smartphone et de votre tablette par l'acquisition de meilleures connaissances. En groupes de même niveau, vous apprenez pas à pas à vous familiariser avec votre appareil.

### Toute l'année près de chez vous

- ✓ Genève
- ✓ Lausanne
- ✓ Neuchâtel
- ✓ Sion

### Inscrivez-vous

0800 33 55 77  
[swisscom.ch/coursdebase](http://swisscom.ch/coursdebase)



**swisscom**