

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 77

**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:** 08.02.2026

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

## VitaActiva depuis 2001

Le spécialiste du bain dans l'insouciance

- Une collection variée de baignoires, couleurs et élévateurs
- Pour tous les modèles, possibilité d'équipement, tel que bain à bulle, pare douche en verre, ...

**Numéro gratuit:**  
**0800 99 45 99**

info@vitaactiva.ch www.vitaactiva.ch

**Demandez notre brochure gratuite en couleur!**



**Oui**, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement:

Nom/Prénom

Rue/N°

NP/Localité

Tél.

Fax:



CHEN/2016

**VitaActiva AG** • Baarerstrasse 78 • Postfach • 6302 ZOUG

Tél.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

## LA SANTÉ EN BREF

### Arthrose

### La bière déconseillée

Amateurs de blondes, de brunes ou de rousses, on vous le dit. La bière favorise la prise de poids et augmente la production d'acide urique, facteurs d'arthrose. Donc, avec modération.



## Cerveau

### Apprenez la couture!

Conseil pour bien vieillir: l'effort mental impliqué dans l'apprentissage de certaines activités aiderait à maintenir le cerveau en forme, d'après une étude américaine. Qui conseille, notamment, de se lancer dans la photographie ou de découvrir certaines techniques de couture, comme le quilting (patchwork réalisé à deux ou à plusieurs).

### Dormir Morphée n'aime pas le sucre

Ce que nous mangeons la journée influe sur la qualité de nos nuits. Des repas trop riches en graisses et en sucre perturbent en effet Morphée. Et rapidement! Une seule journée d'excès suffit à fragiliser notre sommeil. A limiter, donc, pour les insomniques: le fromage, les viandes grasses, la charcuterie ou certains plats industriels. Mieux vaut adopter un régime riche en fibres.

## Rhumes

### Le froid est bien le coupable

Longtemps, on a cru qu'il n'était pour rien dans la recrudescence des rhumes et autres affections ORL, durant l'hiver. Eh bien non: le froid a, finalement, été reconnu coupable. Comme les vaisseaux sanguins du nez sont moins bien irrigués, on dispose de moins de globules blancs pour assurer notre immunité.

# 31 %

**DES HOMMES DE PLUS  
DE 65 ANS SONT ATTEINTS  
DE CALVITIE**

### Taches brunes Crèmes préventives

Bon à savoir. Les fameuses crèmes antitaches sont surtout efficaces à titre préventif. En clair, il faut les appliquer avant de sortir, même s'il n'y a pas de soleil. Après, c'est trop tard: les seuls traitements sont la lampe flash et le laser pigmentaire.

## Sommeil Le bon pyjama

Ça a l'air bête, mais quand on y pense... les pyjamas trop près du corps bloquent l'évacuation de la chaleur. La température du corps monte et freine la production de mélatonine, hormone qui favorise l'endormissement. Moralité, adoptez des tenues plutôt larges et confortables.



## Circulation sanguine Regarder un film d'horreur

Des scènes à vous glacer le sang: c'est parfait pour favoriser la production d'une protéine utile au processus de coagulation. Face au stress, le corps du téléspectateur s'attendrait, en effet, à être blessé et à devoir faire coaguler rapidement le sang!



DISPONIBLE  
EN PHARMACIES  
& DROGUERIES

## ■ POUCE DOULOUREUX RHIZARTHROSE

TECHNOLOGIE  
BREVETÉE



40°  
LAVABLE ET  
RÉUTILISABLE

### COMMENT FONCTIONNE L'ORTHÈSE POUCE SOUPLE?

#### 1. MAINTIENT LE POUCE EN POSITION DE REPOS

L'alignement des os du pouce va limiter les forces s'exerçant sur l'articulation trapézo-métacarpienne et soulager la douleur (1).

#### 2. ABSORBE LES MICRO-MOBILISATIONS TRAUMATISANTES

Pendant la journée, le pouce semble au repos alors qu'il bouge sans cesse avec le déplacement des mains dans l'espace.

Sans immobiliser, l'orthèse souple va maintenir le pouce et le 1<sup>er</sup> métacarpien. Ce maintien proprioceptif va aider à absorber les micro-mobilisations traumatisantes et limiter ainsi les poussées inflammatoires douloureuses.

#### 3. MAINTIENT LA CHALEUR LOCALE

L'orthèse EPITACT® a un effet antalgique en maintenant la chaleur locale grâce aux propriétés de son tissu et de son tendon en silicium Epithelium Flex® (2).



Comment choisir votre taille?  
Mesurez le contour de votre poignet selon le schéma.

	S	13 $\leq$ $\circ$ $\leq$ 15 cm
	M	15 $<$ $\circ$ $\leq$ 17 cm
	L	17 $<$ $\circ$ $\leq$ 19 cm

1 Orthèse pouce souple

Main gauche S: 5995714 M: 5995737 L: 5995766  
Main droite S: 5995708 M: 5995720 L: 5995743

Disponible en pharmacies,  
drogueries et points de vente spécialisés.

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