

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 82  
  
**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:** 17.02.2026

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

# Découvrez le secret d'une bonne nuit de sommeil: le sommier Liforma

## Haute technologie de la nature

Le sommier Liforma est doté de deux niveaux de 40 trimelles chacun. Le premier amortit, le deuxième soutient. Chacun de ces niveaux sont adaptés à votre morphologie de façon optimale grâce à une couche intercalaire de bandes de latex. Ce système astucieux vous fera apprécier enfin un sommeil de rêve!

Informations détaillées:  
[www.huesler-nest.ch](http://www.huesler-nest.ch)

**HÜSLER  
NEST™**

Le lit naturel suisse original.

## LA SANTÉ EN BREF

### Gymnastique

#### Le plateau vibrant à tout âge

A Cannes, une maison de retraite a installé un «power plate» (un plateau vibrant sur lequel on se tient). Après deux mois, à raison de deux à cinq séances de quelques minutes par semaine, les résultats ont été probants: amélioration de l'équilibre, de la force musculaire et du bien-être. Ainsi, à 94 ans, la doyenne des utilisatrices a retrouvé son autonomie et peut marcher avec un déambulateur.

### Cystites Essayez la cranberry!

Cette baie serait véritablement intéressante en cas d'infections urinaires à répétition. Une étude a montré que la consommation quotidienne de 2,4 décilitres de jus de cranberry pendant six mois permettait de réduire les cystites de près de 40 %.

**67,5  
milliards**

**DE DOLLARS, C'EST LE COÛT POUR LA SANTÉ  
DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE DANS 142 PAYS.**

### Longévité La lecture aussi!

Eviter l'alcool, le tabac, faire du sport régulièrement ou encore surveiller son alimentation: augmenter son espérance de vie ne demande généralement pas d'efforts. Alors, saluons cette nouvelle plutôt sympa pour les amoureux de la lecture. Dévorer des bouquins à raison d'au moins une demi-heure par jour augmentait l'espérance de vie de deux ans, selon une étude anglaise.





## Superaliment

### Et voici le lait de cafard

Attention, la nouvelle star alimentaire est là : le lait de cafard. Selon des scientifiques indiens, il aurait d'incroyables propriétés. Non seulement, il serait quatre fois plus nutritionnel que le lait de vache, mais, de surcroît, il contiendrait une protéine unique. Allez, on vous rassure, ce breuvage « magique » n'est pas vraiment un lait, mais plutôt des cristaux utilisés par un cafard très particulier afin de nourrir les embryons avant leur naissance. Et les scientifiques espèrent pouvoir l'intégrer dans la composition d'autres aliments.

## Seniors La forme en quinze minutes

Bon, jusqu'à peu, on recommandait aux aînés de pratiquer une activité physique modérée à raison de deux heures et demie par semaine. Une nouvelle étude montre toutefois que quinze minutes quotidiennes suffisent à réduire le risque de décès prématuré de 22 % chez les 60 ans et plus.



## Mémoire La piste de la cannelle

O. K., les tests ont été faits sur des souris, mais ils semblent probants au point d'inciter les chercheurs américains à poursuivre la piste de la cannelle. Pourquoi? Parce qu'elle serait bonne pour la mémoire, permettant notamment d'améliorer la capacité d'apprentissage.

## Surpoids L'Afrique du Sud veut taxer les sodas

Le mal gagne. Aujourd'hui, un Sud-Africain sur quatre est obèse. Prenant exemple sur ce qui se fait dans d'autres pays, le ministre des Finances, Pravin Gordhan, envisage donc à son tour de taxer les boissons sucrées.




## Soins et assistance à domicile: tout par un seul prestataire

- Soins individuels
- Service fiable et flexible
- Visites à l'heure convenue
- Soins par une personne ou équipe régulière et familière

**NOUS VOUS ACCORDONS VOLONTIERS NOTRE TEMPS!**



### JE SUIS INTÉRESSÉ À:

- ☐ Informations générales sur les offres de soins, d'assistance et d'aide au ménage
- ☐ Informations sur l'offre de prestations en matière de démence
- ☐ Produits d'incontinence 
- ☐ Affiliation en tant que membre (frs. 27.- par année)
- ☐ Veuillez me contacter svp.

Nom / Prénom

Rue

NPA / Localité

Téléphone / E-mail

### Prière de retourner à:

**Spitex pour la Ville et la Campagne SA**  
Schwarztorstrasse 69 | 3000 Berne 14  
T 0844 77 48 48 | [www.homecare.ch](http://www.homecare.ch)