

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 83

**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:** 24.02.2026

**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.

OCTOBRE 2016

## LA SANTÉ EN BREF

### Longévité Une espérance de vie déterminée par les règles

Les femmes qui ont leurs premières menstruations plus tard que la moyenne auraient aussi une espérance de vie prolongée. Une théorie qui vaudrait également pour celles dont la ménopause est tardive, affirment des chercheurs américains.



### AVC Jouer aux cartes pour mieux récupérer

Comme quoi il n'y a pas que la technologie. Les simples jeux de cartes ou les dominos seraient aussi efficaces pour récupérer après un AVC que les jeux vidéo. A raison d'une heure de pratique quotidienne, des patients canadiens ont ainsi vu leurs capacités motrices s'améliorer de 30% en deux semaines seulement.

### Muscles Une grenade efficace

Grâce à une de ses molécules, l'ellagittine, ce fruit permettrait de vieillir en préservant au maximum ses muscles. A consommer donc régulièrement.



**D'EUROPEENS ONT ARRÊTÉ DE FUMER  
GRÂCE À LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE.**

### Constipation La face cachée d'un médicament

Si l'immodium ne pose pas de problèmes avec un usage normal, cet anti-diarrhéique pourrait causer des accidents cardiaques en cas de surdose. Aux Etats-Unis, deux arrêts cardiaques sont survenus chez des toxicomanes ayant abusé de ce médicament qui peut devenir euphorisant à très forte dose. Bref, ne jamais dépasser huit pilules par jour.

# Prévention

## Un capteur qui prédit les risques de chutes

Attention, risque de chute dans les trois semaines à venir!

Des scientifiques américains ont mis au point des capteurs capables d'analyser la vitesse et la longueur de la foulée. DéTECTANT toute baisse du rythme de la marche, le système génère ainsi un message d'alerte pour les professionnels, infirmiers ou médecins, permettant de prendre des mesures adéquates. Gadget? Pas sûr: des expériences ont montré qu'une diminution de la vitesse de marche de cinq centimètres par seconde correspond à un risque de 86% de tomber dans les trois semaines à venir.



## Migraine Un manque de vitamines?

A en croire des chercheurs américains, les personnes souffrant de migraines manqueraient de vitamines. Précisément, chez les femmes, il s'agirait d'une carence en coenzyme Q10, alors que la coupable, côté masculin, serait la vitamine D.

## Douleur Un peu de Schubert

La musique adoucit les mœurs, mais pas seulement. A l'Hôpital Sainte-Périne, à Paris, l'Unité douleurs chroniques et soins palliatifs utilise régulièrement des «pansements Schubert». Autrement dit, une violoncelliste concertiste joue des partitions du grand musicien auprès de malades pour les soulager. Et ça marche: le corps médical estime que la souffrance diminue ainsi de 10 à 30%.



## Caries Et hop, un ballon de rouge

Voilà qui va faire plaisir aux vignerons. On le savait déjà bon contre les maladies cardiovasculaires, avec un effet anticancer grâce à sa teneur en antioxydants. Et ne voilà-t-il pas que le vin rouge protégerait aussi des caries et des autres bactéries présentes dans la bouche, selon une récente étude. Evidemment, il reste toujours à consommer avec modération. On connaît le slogan «Un verre, ça va, trois verres, bonjour les dégâts».



DISPONIBLES EN PHARMACIES ET DROGUERIES

VU à la TV

SUR CES RADIOS, L'ORTHÈSE CORRIGE ▶ DE 14° LA DEFORMATION

**SANS**  
22°  
**AVEC**  
8°

## ■ ORTHÈSE CORRECTIVE DE L'HALLUX VALGUS

■ LAVABLE ET RÉUTILISABLE

L'orthèse corrige et limite l'évolution de l'hallux valgus tout en soulageant les douleurs articulaires. Elle s'adapte dans toutes les chaussures et agit lors de la marche sur tous les facteurs aggravant la déformation.

- Le tendon externe en silicone EPITHELIUM™ FLEX permet de redresser le gros orteil. Il soulage aussi les douleurs en absorbant les pressions exercées sur l'«oignon».
- Le bracelet métatarsien de contention extra fin et la pastille de contre-appui en Epithelium™ permettent de limiter l'écrasement de l'avant pied.



Comment choisir votre taille?  
Mesurez le contour de votre pied en arrière de votre hallux valgus («oignon»). Voir schéma.

Orthèse corrective de l'hallux valgus	1 Pièce
S Code: 5318304	
M Code: 5318310	
L Code: 5318327	

	Si vous hésitez entre 2 tailles, choisissez la plus petite.
S	20 ≤ Ø ≤ 21,5 cm
M	21,5 < Ø ≤ 23 cm
L	23 < Ø ≤ 24,5 cm

Contre-indication : L'orthèse ne doit pas être utilisée dans le cas où le gros orteil n'est plus mobile latéralement.

## ■ PROTECTION HALLUX VALGUS

Si votre orteil n'est plus mobile latéralement, utilisez la Protection Hallux Valgus simple. Brevetée, elle intègre une pastille d'Epithelium 26® qui limite les pressions et les frottements. Lavable en machine, elle a une longue durée de vie (12 mois en moyenne). Fine et discrète, disponible dans différentes tailles, elle s'adapte dans toutes vos chaussures.



Protection Hallux Valgus : 1 Pièce  
S (< 24 cm\*) Code: 3443850 M (24-27 cm\*) Code: 3443867  
L (> 27 cm\*) Code: 3444246

\*Mesure du tour de pied.

Disponibles en Pharmacies, Drogueries et points de vente spécialisés.

Distribution: F. Uhlmann-Eyraud SA, 1217 MEYRIN  
[www.uhlmann.ch](http://www.uhlmann.ch) - Email : [epitact@uhlmann.ch](mailto:epitact@uhlmann.ch)