

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 84  
  
**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:** 09.01.2026

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




## 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 I4  
T 0844 77 48 48 | [www.homecare.ch](http://www.homecare.ch)

GP\_1\_2016

## LA SANTÉ EN BREF

### Rancune Le sexe fort plus cool

Eh oui, après un conflit, les hommes se réconcilieraient plus aisément que les femmes. C'est, en tout cas, ce qu'affirment des psychologues et des biologistes américains après avoir visionné des centaines de vidéos de sportifs en compétition.

**87**

**C'EST LE POURCENTAGE DE POIGNÉES  
DE PORTES CONTAMINÉES PAR DES  
VIRUS ET DES BACTÉRIES DANS LES  
ENDROITS PUBLICS.**



## Mémoire Allez, on pédale!

La petite reine est bonne pour le cerveau. Une étude montre que pédaler 35 minutes permet d'améliorer la mémoire. Plus étonnant, il faudrait l'envisager quatre heures après avoir fait travailler ses méninges pour mémoriser au mieux.

### Asthme Bienheureux Amish

Tout le monde connaît cette communauté rurale nord-américaine qui refuse le progrès, dont les tracteurs et les trayeuses automatiques. Bref, la vie est dure comme dans le temps, mais cela

a aussi ses avantages. Une étude montre que le contact régulier avec les vaches laitières renforce à tel point le système immunitaire des Amish qu'ils sont à l'abri de l'asthme.



## Hydratation Le soda est un traître

«De l'eau, de l'eau, rien que de l'eau...», chantait Véronique Sanson. Elle n'a pas tort. Selon une étude dirigée par l'American Physiological Society, les sodas favorisent la déshydratation. H<sub>2</sub>O, rien de mieux!

## AVC Gare à la pollution!

La pollution de l'air et, notamment, les particules fines augmentent les risques d'AVC. En épaississant le sang, affirment des chercheurs néo-zélandais, elles provoquent des caillots qui peuvent entraîner un accident vasculaire cérébral.

## Mal au dos Les femmes sont les premières victimes

Encore une inégalité entre les sexes. Selon une étude britannique, les femmes souffriraient de douleurs dorsales plus rapidement que les hommes: 28 ans contre 32 ans. En cause, les sacs à main, les chaussures et les tâches ménagères.

## Calculs rénaux Le mangoustan à la rescousse

Pas très joli, mais efficace. Fruit exotique, le mangoustan préviendrait les calculs rénaux grâce à l'hydroxytrate qu'il contient. Selon les experts, cette merveille de la nature chinoise résorberait mieux les calculs que le citrate de potassium (oranges, citrons) et avec moins d'effets secondaires.



## Alzheimer Une bonne petite mousse

Allons donc! On ignore qui a financé cette recherche, mais qu'importe. Des scientifiques islandais affirment que la consommation modérée de bière préserve les fonctions cognitives et protège de la maladie d'Alzheimer. Comment? Elle empêcherait la formation de plaques bêta-amyloïdes, responsables de cette pathologie.



Made in Switzerland

**Fatigue chronique?**