

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 85  
  
**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>**

# AUDISON

Retrouvez  
l'assurance de bien entendre



«*Mon rêve  
de Noël :  
retrouver  
l'audition  
de ma  
jeunesse...*»

Nous vous proposons d'essayer  
de le réaliser en testant les dernières  
**aides auditives rechargeables sans piles :**

- Phonak : Audéo™ B-R ou
- Siemens/Signia : Cellion primax

**Vous pouvez dès à présent les tester  
et les comparer chez AUDISON,  
spécialisé dans l'appareillage de l'adulte  
et de l'enfant malentendants.**

## 1800 VEVEY

Av. Paul-Cérésole 5 - **TÉL. 021 922 15 22**

## 1870 MONTHEY

Av. de la Gare 15 - **TÉL. 024 471 45 90**

## 1860 AIGLE

Place du Marché 3 - **TÉL. 024 466 68 13**



**Action de Noël  
sur divers accessoires.**

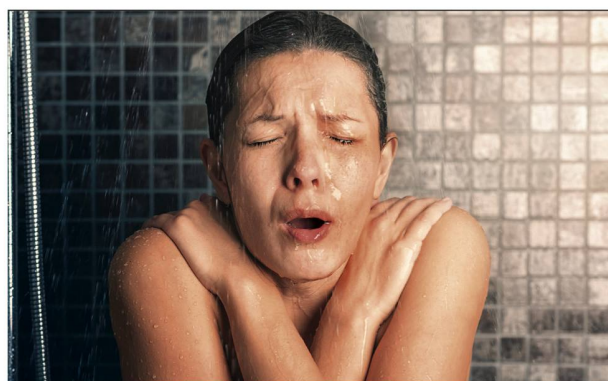
**Valable jusqu'à la fin de l'année 2016.  
Voir modalités en magasin. Bon non cumulable et non remboursable.**

DÉCEMBRE 2016

LA SANTÉ EN BREF



**KM/H, LA VITESSE MAXIMALE DE CIRCULATION  
DES INFORMATIONS ENTRE NEURONES**



## Courage Allez, une bonne douche froide!

Oui, à l'approche de l'hiver, on a plus envie de chaleur dans sa salle de bain que d'une séance de torture. Pourtant, les courageux qui terminent leurs ablutions en s'aspergeant d'eau froide auraient raison. Selon une étude, ils guériraient plus rapidement, et donc seraient moins absents au travail. Par ailleurs, la basse température nous rendrait plus alerte. En réponse au choc thermique, on respirerait plus profondément, boostant ainsi la fréquence cardiaque, tout en améliorant la circulation et en libérant les endorphines, hormones du plaisir et antistress naturels.

## Nouriture On mange trop après une petite nuit

Bon à savoir. Lorsqu'on résiste aux bras de Morphée, autrement dit quand votre nuit ne dépasse pas quatre heures, les conséquences ne se font pas attendre. Outre la fatigue, bien sûr, on consomme en moyenne 400 calories de plus le lendemain... sans dépense énergétique supplémentaire. Autrement dit, la prise de poids guette, d'autant plus qu'on aurait alors tendance à favoriser les aliments gras.



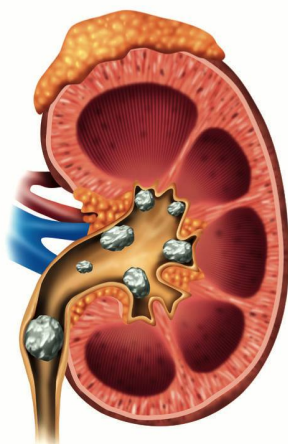


### Cerveau Faites-vous des biceps

Bon pour le corps et la tête. Améliorer sa force musculaire profiterait également aux fonctions cérébrales chez les personnes âgées. Et préviendrait potentiellement l'apparition d'une démence. Bref, il ne vous reste plus qu'à soulever des poids deux fois par semaine.

### Constipation Laissez-vous aller!

On sait que ce problème touche environ 30% des femmes, soit trois à quatre fois plus que les hommes. Définie par une fréquence des selles au-dessous de trois par semaine, la constipation peut être combattue par une alimentation comprenant des légumes et des fruits frais, mais aussi du pain ou des biscuits au son ou aux céréales complètes, avec modération. A l'inverse, on évitera les aliments trop gras et trop sucrés, tout en buvant au moins un litre et demi d'eau par jour. Enfin, l'exercice physique peut aussi aider à un bon transit.



### Calculs Une solution réservée aux casse-cous

Bon, voilà une étude qui sort de l'ordinaire. On apprend que, pour éliminer les calculs rénaux, une bonne solution consisterait à faire des tours de grand huit. Mais attention à bien choisir sa place. A l'arrière, 64% des calculs seraient expulsés « naturellement » contre seulement 16% si l'on est assis devant. Cela dit, cardiaques s'abstenir.

# Votre don facilite la vie de Marlène.



**cerebral**

Aider rapproche



Fondation suisse en faveur de l'enfant infirme  
moteur cérébral [www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch)

Nous remercions la maison d'édition pour son aide lors de la réalisation de cette annonce.

**Compte postal: 80-48-4**