

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 93

**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:** 06.02.2026

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

## LA SANTÉ EN BREF

**Hygiène Se laver les mains à l'eau chaude est inutile**

En ces temps où l'écologie est reine, tout est remis en question. Ainsi, on apprend que se laver les mains à l'eau froide est tout aussi efficace qu'avec de l'eau chaude pour éliminer les germes. Après, utiliser du savon est une évidence. Cependant, les experts américains affirment que dix secondes de lavage suffisent largement, alors qu'on recommandait, jusqu'ici, entre vingt et trente secondes.

**Hôpitaux Très peu de contacts avec les patients**

Une étude révèle que les médecins de l'Hôpital cantonal de Baden (AG) ne consacrent que 94 minutes par jour au chevet des patients. Développée au CHUV à Lausanne, la méthode avait montré un léger mieux en terres vaudoises où les praticiens accordent quotidiennement 20 minutes de plus aux malades. Le reste du temps des praticiens va à la recherche de documents et d'informations.

**Shocking Le thé meilleur au micro-ondes**

Ne dites jamais à un Anglais que son peuple se trompe dans la préparation du thé! Pourtant, selon une étude, plutôt que de laisser infuser un sachet pendant deux à trois minutes dans de l'eau frémissante, le breuvage serait meilleur pour la santé s'il était confectionné au micro-ondes. L'usage de celui-ci permettrait de mieux extraire les composés du thé.



**HEBDOMADAIRE DE  
YOGA RÉDUISENT LES  
SYMPTÔMES DÉPRESSIFS.**

Dentisterie esthétique • Soins conservateurs  
Soins d'hygiène • Parodontologie  
Implantologie • Chirurgie buccale  
Orthodontie • Radio 3D

**Les cliniques dentaires qui prennent soin de votre sourire****CONSULTATIONS  
ET URGENCES  
DENTAIRES 7/7**

|           |               |                    |               |         |  |
|-----------|---------------|--------------------|---------------|---------|--|
| Bulle     | 058 234 00 50 | Genève             | 058 234 01 10 | Vevey   | 058 234 00 10  |
| Collombey | 058 234 01 30 | Lausanne Chauderon | 058 234 00 80 | Villars | 058 234 00 70  |
| Cossonay  | 058 234 00 60 | Lausanne Flon      | 058 234 00 20 | Yverdon | 058 234 00 30  |
| EPFL      | 058 234 01 23 | Morges             | 058 234 00 40 |         | <a href="http://www.ardentis.ch">www.ardentis.ch</a> |

## Tatouage Un indicateur possible pour les diabétiques

Dans la série, le progrès a parfois du bon, des chercheurs de l'Université Harvard, aux Etats-Unis, travaillent à la mise au point d'un tatouage d'un genre nouveau. Des capteurs biologiques seraient mélangés à l'encre injectée dans la peau et, en changeant de couleur, ils indiqueraient ainsi les fluctuations de taux de sodium et de glucose dans le sang. Un diabétique pourrait ainsi connaître sa glycémie sans se piquer au bout du doigt.



## Alimentation La noix, amie de l'intestin

On savait déjà que les noix étaient des alliées de notre santé, puisqu'elles réduisent le taux de cholestérol, le risque de diabète, de maladies cardiovasculaires ou encore celui de développer certains cancers. Mais il y a mieux. Une nouvelle étude américaine parue dans le *Journal of Nutritional Biochemistry* montre qu'elles ont un impact positif sur l'intestin, en augmentant la quantité de bactéries probiotiques. Une demi-tasse de noix par jour pourrait donc améliorer notre santé intestinale !

## Obésité Et maintenant le chocolat !

Après les sodas, c'est le royaume du chocolat qui tremble sur ses fondations. Le chocolatier Lindt & Sprüngli annonce que sa succursale Russell Stover va sortir, aux Etats-Unis, une série de produits sans sucre, celui-ci étant remplacé par la stévia. On rassure les puristes, le marché européen ne devrait pas être touché par ce sacrilège. Enfin, pour l'instant.

## 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:

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

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

