

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 108

**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:** 24.04.2026

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

**Carmol®**  
pour votre bien-être.

JANVIER 2019

## LA SANTÉ EN BREF

### Périménopause Une actrice se confie

On en sait beaucoup sur la ménopause, mais la périménopause est un sujet bien moins abordé. En évoquant publiquement ses changements hormonaux dans une vidéo, l'actrice Gwyneth Paltrow a contribué à faire circuler l'information sur cette phase de transition précédant la ménopause. Lorsque la fréquence et la durée des règles commencent à changer peuvent apparaître des bouffées de chaleur, des sueurs nocturnes, de la fatigue, des problèmes de mémoire, des maux de tête, des douleurs dans les articulations et des sautes d'humeur. Ce processus dure environ quatre ans, mais il peut également persister quelques mois ou jusqu'à dix ans.



### Hygiène Comment bien laver fruits et légumes ?

C'est un peu la quadrature du cercle. On sait qu'il faut bien laver les fruits et les légumes pour les débarrasser des résidus de pesticides, qu'on trouve même dans le bio. Mais comment procéder pour préserver au mieux leurs vitamines ? Pour les spécialistes, la meilleure méthode consiste à les brosser pour ôter la saleté (terre, poussière...) ainsi qu'une partie des résidus de pesticides et des germes. Puis, on les rince à l'eau, éventuellement additionnée d'un peu de vinaigre blanc, et on les égoutte dans une passoire, un linge ou du papier absorbant (pour les herbes aromatiques, par exemple). Mais gare à ne surtout pas les laisser tremper dans l'eau trop longtemps au risque qu'ils perdent une partie de leurs sels minéraux et de leurs vitamines.

### Dépression Santé connectée

Une étude américaine a révélé que les seniors utilisant des fonctions de «chat» vidéo avaient un risque de dépression nettement inférieur aux adultes qui n'utilisaient aucune technologie de communication. Les résultats, publiés dans l'*American Journal of Geriatric Psychiatry* le mois dernier, ont montré que les utilisateurs de boîtes mails, de réseaux sociaux ou de messages instantanés — tel Facebook — présentaient à peu près le même taux de symptômes dépressifs que le groupe qui n'utilisait aucune technologie de communication. En revanche, les amateurs de conversations vidéo — telles que celles disponibles sur Skype ou FaceTime — étaient deux fois moins susceptibles de développer une dépression. Selon les chercheurs, l'attrait de ce «chat» vidéo n'est pas surprenant, puisqu'il engage les utilisateurs dans des interactions face à face plutôt que de les faire défiler passivement dans un flux sur Facebook, par exemple.

malaises

troubles de l'estomac

maux de tête

douleurs articulaires

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.  
Contient 64 vol. % d'alcool. Iromedica SA, St-Gall

**vosre marque de confiance  
depuis des générations**

## Subsides Un quart des Suisses aidés pour leur assurance

La Confédération et les cantons ont versé près de 4,5 milliards de francs aux assurés, l'an dernier, pour les aider à payer leurs primes d'assurance maladie. Un Suisse sur quatre a bénéficié d'une réduction individuelle de primes d'assurance maladie, l'an dernier: cela représente près de 2,2 millions de personnes, soit 26% de la population. Les montants versés au titre des réductions individuelles de primes (RIP) augmentent moins vite que le coût des primes de l'assurance maladie obligatoire, selon le monitoring publié à la fin de 2018 par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) sur la réduction des primes. Les primes pèsent ainsi toujours davantage dans le budget des ménages, souligne l'OFSP.



**DES PATIENTS  
MENTIRAIENT À LEUR  
MÉDECIN.**

## Selles Un hôpital parisien lance un appel aux dons

Les Français peuvent se prêter à des collectes de sang ou de plaquettes. Ce qu'ils savent peut-être moins, c'est que le don de matière fécale peut également intéresser les chercheurs. Tel est le cas à l'Hôpital Saint-Antoine du XIII<sup>e</sup> arrondissement parisien. L'établissement a publié une annonce notamment sur la page Facebook de la «Communauté Wanted», invitant les volontaires à donner leur caca pour la science.

## Imposture Une fausse psy a exercé pendant vingt ans

Dans le genre pas sérieux, les autorités médicales britanniques ont fait leur mea culpa après la découverte d'une imposture passée inaperçue pendant vingt ans. Soit le temps durant lequel une Néo-Zélandaise a pu exercer en tant que psychiatre sans être inquiétée.

L'usurpation a pris fin lorsque cette femme de 56 ans a été emprisonnée pour avoir tenté de falsifier le testament d'une patiente âgée pour empocher plus de 1,5 million de francs. Ce qui lui a valu une condamnation à cinq ans de prison ferme.

# AUDISON Pour mieux entendre



## Nouveauté mondiale Phonak Audéo™ Marvel

- Qualité sonore inégalée
- Connexion avec tous les smartphones, à la télévision, etc.
- Une merveille multifonctionnelle
- Rechargeable avec les accus longue durée



## Un coup de foudre auditif

Essayez GRATUITEMENT et SANS ENGAGEMENTS la nouvelle aide auditive révolutionnaire Phonak Marvel

**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**