

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 116

**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:** 13.01.2026

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

## LA SANTÉ EN BREF

## Cancer Du poisson, du poisson et encore du poisson

C'est bon pour la santé. Donc on ne cesse de vous conseiller ici et là de manger du poisson. Oui, mais combien? Portant sur un demi-million d'Européens, une étude internationale est en mesure de vous répondre en ce qui concerne le cancer colorectal. Pour faire diminuer de 12% le risque, il faut en mettre chaque semaine trois fois dans son assiette. C'est le poissonnier qui va être content!



# 37 %

**LE POURCENTAGE  
D'AMÉRICAINS  
QUI MANGENT AU  
FAST-FOOD TOUS  
LES JOURS.**

## Insomnies Le bon vieux bain chaud

Allez, dans la série des recettes pour un sommeil apaisé, un bon vieux truc. A savoir prendre un bain chaud, eau entre 40 et 42,5 degrés, une heure et demie avant de se coucher. Une nouvelle étude montre que cela facilite effectivement l'endormissement d'environ 10 minutes et améliore la qualité de votre nuit.

## Scorbut Il se rapproche de la Suisse

Après les Etats-Unis, c'est au tour de la France. Des médecins niçois ont observé trois cas de scorbut chez leurs patients. Longtemps appelée

«la peste des marins», cette maladie potentiellement grave était considérée comme disparue sous nos latitudes. Pour rappel, elle est provoquée

par une carence en vitamine C. Les populations touchées, chez nous, sont souvent marginalisées: toxicomanie, solitude, pauvreté.

**Lors de pertes de mémoire et de diminution de la concentration**



# Tebofortin® uno 240



Ceci est un médicament autorisé.  
Lisez la notice d'emballage.



Schwabe  
Pharma AG  
From Nature. For Health.

## Ménopause Des insomnies dues au diabète ?

On le sait. Parmi les nombreux effets indésirables de la ménopause, se trouvent les insomnies. Et cela pourrait être pire pour les femmes atteintes de diabète de type 2. C'est ce que révèle une récente étude américaine publiée dans le journal Menopause de la North American Menopause Society. Par ailleurs, rappelons que les femmes ménopausées seraient plus exposées au risque de diabète.

## Hygiène Les mêmes sous-vêtements plusieurs jours

Ils ne sont sans doute pas les seuls. Reste que presque la moitié des Américains reconnaissent garder leurs sous-vêtements plus de deux jours d'affilée, selon un sondage. Pire, 13 % avouent aussi conserver les mêmes pendant plus d'une semaine ou plus ! L'enquête ne dit pas si, pendant ce laps de temps, ils s'adonnent à des activités sportives qui favorisent la transpiration et les odeurs corporelles... Rappelons toutefois l'importance de conserver des sous-vêtements propres pour éviter qu'ils ne deviennent des terrains propices au développement des micro-organismes comme les champignons.

## Multitâches Les femmes ne sont pas meilleures

La vérité est rétablie. Contrairement à ce que dit la croyance populaire, les femmes ne manieraient pas l'art du « multitasking » (la capacité à réaliser plusieurs tâches en même temps) mieux que les hommes. Une étude allemande vient de le montrer : au niveau polyvalence, c'est l'égalité des sexes.

## Epanouissement Le bonheur vient en dînant

La recette du bonheur à deux ? Simple comme bonjour, selon des scientifiques anglais. Il suffirait de manger ensemble pour avoir une relation épanouie. Les données de 46 000 couples ont été étudiées et le résultat est effectivement sans appel : 67 % des duos partageant leur repas seraient au top du bonheur. L'étude ne dit rien, en revanche, sur la qualité des plats et les talents de cordon-bleu du ou de la cuisinière.



## Homéopathie Pilules à l'extrait de mur de Berlin !

Non, ce n'est pas le 1<sup>er</sup> avril. Un laboratoire britannique commercialise bien des pilules à base de mur de Berlin ! Elles seraient conseillées pour prévenir l'asthme, la dépression et des troubles relationnels. A noter que ladite entreprise fournit en gélules la reine Elisabeth et le prince Charles. Comment est fabriqué ce médicament « miracle » ? Tout simplement en diluant des morceaux de mur mélangés à du lactose. Vous êtes sceptiques ? Nous aussi.



## VOUS SOUFFREZ DU SYNDROME DU CANAL CARPIEN ?



Engourdissements et fourmillements au niveau des doigts, des douleurs qui surviennent et vous réveillent en pleine nuit, perte de force et de sensibilité dans la main rendant vos tâches du quotidien compliquées....

**Vous êtes peut-être atteint(e) du syndrome du canal carpien !**

**Pour limiter les désagréments liés au SCC\* et prévenir l'apparition des douleurs, adoptez les solutions EPITACT® !**

### EN ACTIVITÉ

#### Epitact® CARP'ACTIV™ ☼

ENFIN UNE SOLUTION ADAPTÉE AUX GESTES DU QUOTIDIEN !

Sans immobiliser, l'orthèse CARP' ACTIV™ vous aide à éviter les gestes à risque qui favorisent le syndrome du canal carpien.

Grâce à son patronnage breveté, elle favorise le retour de l'articulation à une position de repos tout en conservant l'entièvre fonctionnalité de la main. Légère et confortable, elle épouse parfaitement le galbe de la main.



**Epitact® Orthèse Souple CARP'ACTIV™, 1 Pièce**  
Main Gauche S: 7691929 M: 7691935 L: 7691941  
Main Droite S: 7691898 M: 7691906 L: 7691912

**Adoptez une bonne posture en journée pour vous aider à prévenir l'apparition des douleurs nocturnes.**

### AU REPOS

#### Epitact® CARP'IMMO™ ☔

L'ORTHÈSE DE REPOS POUR EN FINIR AVEC LES DOULEURS NOCTURNES !

La nuit, optez pour l'orthèse CARP'IMMO™. Contrairement aux orthèses d'immobilisation classiques, elle est légère et très confortable.

Elle maintient le poignet en position neutre, grâce à des renforts anatomiques semi-rigides, pour favoriser des nuits paisibles.



**Epitact® Orthèse Rigide CARP'IMMO™, 1 Pièce**  
Main Gauche S: 7691987 M: 7691993 L: 7692001  
Main Droite S: 7691958 M: 7691964 L: 7691970

\* SCC: Syndrome du Canal Carpien

**DISPONIBLES EN PHARMACIES, DROGUERIES ET POINTS DE VENTE SPÉCIALISÉS.**

DISTRIBUTION: F. Uhlmann-Eyraud SA [www.epitact.ch](http://www.epitact.ch)

Email: [epitact@uhlmann.ch](mailto:epitact@uhlmann.ch)

Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé qui portent, au titre de la réglementation, le marquage CE. MILLET Innovation, Z.A. Champgrand, BP 64, 26270 Loriol-sur-Drôme, FRANCE. Date de mise à jour: 01-2019.