

Zeitschrift: Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Herausgeber: Spitex Verband Schweiz

Band: - (2015)

Heft: 3

Rubrik: La dernière

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: 29.01.2026

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

Sudoku

Impressum

Editeur
 Association suisse des services d'aide et de soins à domicile
 Sulgenauweg 38, Case Postale 1074
 3000 Berne 23
 Tél. 031 381 22 81
 admin@spitex.ch, www.spitex.ch

Direction et rédaction
 Magazine Aide et Soins à Domicile
 Sulgenauweg 38, Case Postale 1074
 3000 Berne 23
 Tél. 031 370 17 59
 edition@magazineasd.ch
 redaction@magazineasd.ch
 www.magazineasd.ch

ISSN 2296-6994

Parution
 6x par an

Tirage
 1500 exemplaires en français
 4200 exemplaires en allemand
 300 exemplaires en italien (supplément)

Abonnements
 Service abonnements Magazine ASD
 Industriestrasse 37, 3178 Bösingen
 Tél. 031 740 97 87, abo@spitexmagazin.ch

Rédaction
 Stefan Senn, rédacteur en chef (stes)
 Nicole Dana-Classen (ndc)
 Militza Bodi (mb)
 Annemarie Fischer (fi)
 Sarah King (sk)
 Christa Lanzicher (cl)
 Stefano Motta (sm)

Ont collaboré à ce numéro
 Sarah King, Karin Meier, Stefan Müller,
 Peter Früh, Susanne Wenger

Corrections
 Ilse-Helen Rimoldi

annonces
 Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien
 Förrlibuckstrasse 70, Case Postale
 8021 Zurich
 Tél. +41 43 444 51 09
 spitex@fachmedien.ch

Délai pour les annonces
 7 juillet 2015 (édition 4/2015)

Conception visuelle/Mise en page
 Pomcanys Marketing AG, Zurich
 www.pomcanys.ch

Impression
 Stutz Druck AG, Wädenswil
 www.stutz-druck.ch

L'utilisation et la reproduction des articles sont soumis à une autorisation de la rédaction. Les manuscrits ne sont pas retournés.

	1	2				5	7	a
6			5		1			4
4				2				8
	2			1			5	b
c		4	9		7	8		
7			8				1	
	7			9	d			5
5			4		8			6
	3	8				9	4	

Envoyez-nous la solution par e-mail:

Magazine ASD, Concours
 Sulgenauweg 38
 Case Postale 1074
 3000 Berne 23
 concours@magazineasd.ch

Délai pour les envois:
31 juillet 2015

Peuvent participer tous les lecteurs du Magazine ASD, à l'exception des employés de l'ASSASD et leurs familles. Les gagnants qui auront été tirés au sort seront informés. Aucune correspondance ne sera échangée à ce sujet. La voie judiciaire est exclue.

Tirage au sort: 3 livres instructifs à gagner!
Le Bonheur, l'approche économique (Bruno S. Frey et Claudia Frey Marti)
 Sponsor: Presses polytechniques et universitaires romandes

Etes-vous assis? Bougez deux minutes!

red. Quatre ans après une étude nationale de santé et de nutrition portant sur 3626 adultes majoritairement sédentaires et analysant l'impact de différentes activités



sur leur durée de vie, des chercheurs de l'Université de l'Utah à Salt Lake City ont voulu se pencher à nouveau sur la question. Ils ont donc recoupé les données obtenues avec les avis de décès de participants à cette enquête. Ce qu'ils ont pu constater est intéressant: un tout petit peu d'exercice, comme marcher quelques pas, peut faire la différence! Attention, se mettre debout toutes les heures ne suffit pas, car cela n'a presque pas plus d'effet que si on reste toujours assis et influence à peine le risque de mortalité. En revanche, les participants qui, après s'être levés, se promenaient quelques minutes dans la pièce, y avaient trouvé un bénéfice très clair pour leur santé. Les chercheurs ont ainsi démontré que remplacer deux minutes de chaque heure passée en position assise par deux minutes de marche diminuait le risque de mort pré-maturée de 33%. Pour les participants atteints de maladies rénales, le risque de mortalité était même réduit de 40%. Eventuellement à mettre en pratique tout de suite, depuis la chaise ou le canapé où vous lisez ce magazine...