

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: 02.05.2026

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

Sudoku

	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	

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

6 x par an

Tirage

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

Abonnements

Service abonnements Magazine ASD
Industriestrasse 37, 3178 Bödingen
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's 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.

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 correspon-
dance 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'exer-
cice, comme marcher quelques pas, peut
faire la différence! Attention, se mettre de-
bout 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 san-
té. 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 at-
teints de maladies rénales, le risque de
mortalité était même réduit de 40%. Even-
tuellement à mettre en pratique tout de
suite, depuis la chaise ou le canapé où vous
lisez ce magazine...