

# La santé en bref

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 87

PDF erstellt am: **21.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

## LA SANTÉ EN BREF

**Psychisme Etre hypocondriaque rend malade**

On se posait la question depuis longtemps. Et la réponse vient de tomber. Ceux qui s'angoissent à l'idée de tomber malade ont un risque 73% plus élevé de développer des troubles cardiaques, selon une étude norvégienne.

30%

**C'EST LA BAISSÉ DU RISQUE DE DÉPRESSION  
LORSQU'ON ADOPTE UN RÉGIME  
MÉDITERRANÉEN.**

**Sommeil Sept heures ou plus**

Evidemment, le nombre d'heures de sommeil nécessaires à un bon fonctionnement dépend d'une personne à l'autre. N'en demeure pas moins que seulement 5% à 10% de la population supporte de trop peu dormir. Pour les autres, délaissé régulièrement son oreiller conduit à une perte d'énergie, un risque accru de maladies infectieuses et de surpoids, sans oublier des pertes d'attention, une tendance à la dépression et deux fois plus de probabilité d'avoir une attaque d'apoplexie ou une crise cardiaque. Bref, dormez!

**Intoxication Les salades en sachets et les bactéries**

C'est pratique et rapide, mais... les salades en sachets sont un véritable nid de bactéries. Elles représentent en effet un terrain fertile pour les salmonelles, responsables de graves intoxications alimentaires. Ce phénomène surviendrait rapidement après l'ouverture des sachets. Et, contrairement à ce qu'il est d'usage de croire, ni le froid

ni le lavage méticuleux de la salade ne per-

mettraient de lutter contre ces bactéries.

**Froid Des trucs simples pour se réchauffer**

Brrr. L'hiver est bien là. Et on vous donne quelques bons vieux trucs pour arrêter de grelotter, comme se frictionner vigoureusement les oreilles, d'où une sensation réconfortante de chaleur. On peut aussi se malaxer les bras et, plus étonnant, suivre les préceptes de la médecine chinoise qui vous suggèrent de vous tapoter fermement le bas du dos.

**Tabac Le Québec durcit la loi**

Interdit de griller une cigarette près d'une porte, d'une fenêtre ou d'une prise d'air externe d'un immeuble. Telle est désormais la loi en vigueur au Québec. Pour être précis, il est désormais prohibé de fumer dans un rayon de neuf mètres de «toute porte et de toute fenêtre qui s'ouvre» et de «prises d'air communiquant avec un lieu fermé où il est interdit de fumer».