

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 2

Rubrik: Panorama : santé

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 26.04.2025

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

Mieux manger pour faciliter le sommeil

- ◆ Eviter les soupers copieux et trop arrosés de breuvages alcoolisés; le repas devrait être fini deux heures avant de se coucher.
- ◆ Ne pas boire des quantités trop importantes ou le besoin d'aller se soulager vous réveillera.
- ◆ Choisir une nourriture adaptée pour le repas du soir: poisson, soupe, salade, ou des aliments qui favorisent la production de sérotonine comme les pâtes, les féculents, les dattes ou encore des produits qui stimulent la mélatonine comme la banane ou le riz complet.



Source: Centre de médecine du sommeil et de l'éveil, Genève.

- ◆ Adopter un rituel agréable avant de se coucher: tisane, verre de lait, douche, lecture, musique...

Prostate sous surveillance

Une simple analyse d'urine pourrait désormais suffire pour dépister un cancer de la prostate qu'il est urgent de traiter, annoncent dans la revue *Nature* des chercheurs de l'Université du Michigan. Ces scientifiques ont identifié dans l'urine, des hommes qui sont atteints de ce cancer, une petite molécule dont la concentration indiquerait le degré d'agressivité du cancer.

L'électrochoc est de retour Parkinson sous tension

Un chercheur de l'EPFL a mis au point un dispositif basé sur la stimulation électrique de la moelle épinière pour combattre les effets de la maladie de Parkinson.

L'expérience a été testée sur des rats, auxquels on a inoculé la maladie. Résultat: ces décharges électriques ciblées leur ont fait récupérer une bonne motricité. On peut imaginer un futur prometteur pour ce dispositif qui induirait une amélioration significative de la qualité de vie

des personnes atteintes de parkinson – soit environ 15 000 patients en Suisse.

Ce traitement a été mis en place par analogie avec une technique similaire appliquée aux épileptiques. Le recours à ces impulsions électriques permet de réduire de plus de moitié le dosage du médicament utilisé aujourd'hui pour combattre les symptômes de Parkinson (L-Dopa).

Page réalisée par
Bernadette Pidoux

A la maison aussi l'air est pollué!

Le nombre d'allergies et de problèmes respiratoires a doublé ces vingt dernières années selon l'Observatoire français de la Qualité de l'Air intérieur. Les substances chimiques qui polluent nos intérieurs viennent d'abord de nos équipements: matériaux de construction, aspirateur, produits d'entretien, produits de beauté. Mais elles proviennent aussi de notre mode de vie: la cuisson et toutes les activités liées à la cuisine, les produits désodorisants ou d'ambiance.

La solution aérer à fond

L'air extérieur a également un impact important: pollution due à la circulation en ville, aux engrais chimiques à la campagne. La solution: aérer à fond son appartement si possible tôt le matin, avant les pics de pollution et veiller à l'hygiène de toutes les pièces, de la cave au grenier. Souvent ignorées, les moisissures sont de puissants allergènes. Champignons et moisissures doivent donc être éliminés rapidement. Une bonne ventilation empêche l'humidité qui les favorise. Les asthmatiques devraient se préoccuper tout particulièrement de ces questions d'assainissement de la maison.



Violaine Ansermet