

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 12

**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:** 22.01.2025

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



## A ne pas perdre de vue

**L**e saviez-vous? Six milligrammes de lutéine par jour contribuent à protéger la vue, notamment de la dégénérescence maculaire et de la cataracte. On trouve cette merveille dans les choux, les épinards, les brocolis, les pois verts, les courges et les œufs.

## Une piste pour garder la mémoire

**O**n le sait, le magnésium est bon pour la mémoire. Le hic, c'est qu'à partir d'une certaine dose, l'organisme ne l'assimile plus et l'élimine dans les urines. Une équipe internationale de chercheurs, emmenée par le Prix Nobel Susumu Tonegawa, vient toutefois de trouver un produit qui non seulement facilite l'absorption par le corps du magnésium, mais aussi son passage dans le cerveau. Un ajout d'acide L-thréonique allié permettrait d'améliorer de 10% la concentration de magnésium dans nos cellules grises.

## Flammes de barbecue et viandes: les liaisons dangereuses

**A**vant même la belle saison, les barbecues sont déjà en vente dans les supermarchés, alors mieux vaut le répéter: la cuisson de la viande sur un feu au gaz est plus cancérigène que sur une plaque électrique. Pour le prouver, des chercheurs norvégiens ont fait frire 17 pièces de bœuf de 400 grammes chacune durant quinze minutes. Les résultats sont sans appel. Le gaz fait apparaître la plus forte concentration de polluants cancérigènes. Le verdict est même pire si l'on utilise de la margarine.

## Savoir pardonner

**C'**est bon pour l'image de soi, mais aussi pour le muscle cardiaque, disent les scientifiques. Pour le prouver, des Américains ont demandé à 71 victimes de délit de cultiver de la rancune envers leurs agresseurs. Résultat, les examens médicaux ont montré chez tous une accélération des battements du cœur et une augmentation de la tension artérielle. A l'inverse, il leur a ensuite été suggéré de travailler le pardon en cherchant des excuses à ceux qui les avaient molestés. Le stress a automatiquement diminué.



*Envie de mouvements,  
de convivialité et de bien-être...*



## Notre NOUVEAU cours **ENERGIE GYM SENIORS** est fait pour vous!

- Une heure de gymnastique en salle (8 pers. max.)
- Accès à nos 3 piscines thermales
- Une assiette du jour avec dessert à notre restaurant

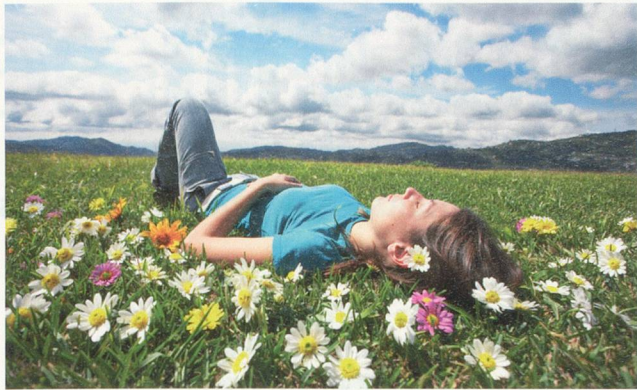
**CHF 435.- les 10 séances**



Pour plus d'informations : [www.cty.ch](http://www.cty.ch)

Centre Thermal · Avenue des Bains 22  
1400 Yverdon-les-Bains · Tél. 024 423 02 36





Aleaimage

## Cinq minutes de détente

Il ne faut pas plus de temps pour retrouver sa sérénité intérieure. Après avoir trouvé un endroit calme pour s'asseoir ou s'allonger, il suffit de fermer les yeux, de respirer tranquillement en imaginant que la paix vous envahit à chaque bouffée d'air, affirment deux experts en la matière, Jeffrey Brantley et Wendy Milistine. Ils recommandent ensuite de penser que vous expulsez toutes les toxines et le stress de votre corps. Pour finir, ramenez votre attention à votre respiration et ouvrez tranquillement les yeux tout en bougeant doucement.

## Effets indésirables

Cela s'appelle un effet secondaire indésirable. Dans certains cas, la prise d'antibiotiques déboucherait sur une prise de poids. La Vancomycine figurerait notamment au banc des accusés. Prescrite pour les patients souffrant d'endocardite (une inflammation de la paroi interne du cœur), elle perturberait la flore

intestinale et la bonne digestion des aliments. Une étude menée à Marseille sur une cinquantaine de malades traités avec cet antibiotique a même vu des plus de 65 ans devenir obèses. D'une manière générale, les experts n'ont pas constaté de prise significative de poids chez des patients traités avec d'autres médicaments.

## 300 millions

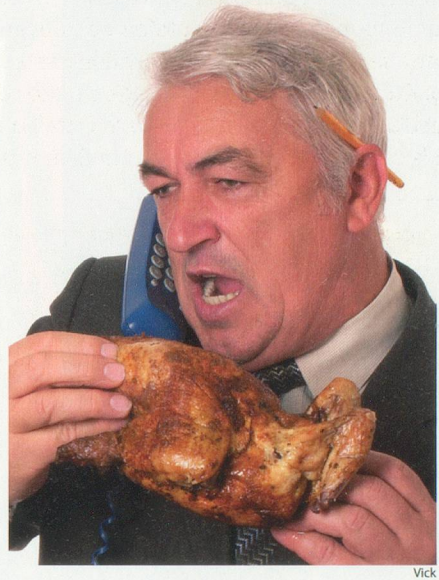
de personnes sont touchées par l'asthme dans le monde. La hausse des températures devrait encore accroître le nombre de cas, selon l'OMS.

## Le sexe: bon pour le cœur des hommes

Avoir au moins deux relations sexuelles par semaine diminue sérieusement les risques de maladies cardiaques pour les hommes. Selon les experts américains qui se sont penchés durant seize ans sur le sujet (ils ont étudié 1000 mâles âgés de 40

à 70 ans), ce régime permettrait de réduire de 45% l'apparition d'un problème par rapport à ceux qui n'ont qu'une expérience ou moins par mois. A noter que la fréquence des rapports agirait également sur la fonction érectile.

## Les trois règles d'or du confort digestif



Wick

- 1 Manger assis et lentement. Un truc tout simple: on pose ses couverts toutes les trois bouchées. Il faut mastiquer et éviter de parler en mangeant pour ne pas avaler de l'air.
- 2 Dans la journée, il importe de fuir comme la peste les friandises et les aliments favorisant la fermentation et les gonflements (adieu les chewing-gums!).
- 3 Dernier conseil: ne pas oublier les plantes carminatives qui absorbent les gaz comme l'anis, le fenouil ou encore la coriandre.

PUB

# Encore un besoin urgent d'uriner?

Prostagutt uno<sup>®</sup>

1 capsule  
par jour

## Prostagutt uno<sup>®</sup>

La solution qui coule de source

• Efficacité élevée • Bonne tolérance • Disponible sans ordonnance

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie  
Prière de consulter la notice d'emballage.

Tiré de la nature.  
Pour votre santé