

# Panorama : santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 20

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **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.



D. Täger

## Rien de mieux qu'une bonne écharpe

**L**es basses températures sont probablement plus dangereuses pour les seniors que les périodes de chaleur, en particulier pour les personnes souffrant de pathologies chroniques, cardiovasculaires, respiratoires ou endocriniennes. Quelques conseils utiles pour patienter jusqu'au

printemps. D'abord, limitez les activités extérieures si vous faites partie d'une catégorie à risque. Et si vous devez tout de même sortir, pensez non seulement à vous couvrir la tête, mais aussi à vous recouvrir le bas du visage et la bouche à l'aide d'une écharpe. Ensuite, aérez chaque jour votre habitation, mais maintenez la température ambiante à un niveau convenable d'environ 19°C.

### Les œstrogènes rendent intelligent

**A**ccusés de tous les maux ou presque, notamment de favoriser le cancer et les maladies cardiaques, les œstrogènes auraient leur bon côté aussi. Souvent prescrits aux femmes pour atténuer les symptômes de la ménopause, ils augmenteraient le nombre de connexions

entre les neurones du cerveau. Les scientifiques de l'Université de l'Illinois, aux Etats-Unis, suggèrent donc de les utiliser pour traiter des maladies comme Alzheimer ou la schizophrénie. L'idéal serait évidemment de les débarrasser d'abord de leurs effets secondaires indésirables.

**603 000**

C'est le nombre annuel de victimes du tabagisme passif dans le monde selon une étude parue dans le journal médical *The Lancet*.

### Une cure de racines et ça repart

**C**omment lutter contre la fatigue hivernale? Chacun y va de son truc, mais celui-ci serait reconnu par l'Organisation mondiale de la santé. Grâce aux substances actives contenues dans ses racines, le ginseng est en effet considéré

comme un régénérant physique et mental en cas d'épuisement ou de convalescence. Cela dit, nul besoin d'aller ronger cette plante. On conseille plutôt une cure de trois semaines de capsules ou d'ampoules pour une meilleure assimilation.

### Céréales complètes, des alliées pour votre cœur



DR

**R**éalisée sur une population âgée de 40 à 65 ans, une observation a montré que la consommation de céréales complètes fait baisser la tension artérielle. Bon à savoir puisqu'on peut ainsi diminuer le risque d'un accident cardiaque ou d'un problème vasculaire cérébral.

### Une bonne hygiène de vie pour un côlon sain

**O**n s'en doutait plus qu'un peu, mais c'est désormais confirmé par une étude anglaise réalisée sur plus de 55 000 sujets danois. Selon les spécialistes, on pourrait éviter un cancer du côlon sur quatre tout simplement en observant une bonne hygiène de vie. A savoir trente minutes d'activité physique par jour, pas plus de sept verres d'alcool par semaine pour les femmes et quatorze pour les hommes, un tour de taille respectivement inférieur à 88 cm et 102, le tout accompagné d'une alimentation saine, notamment avec une dose quotidienne de fruits et de légumes d'au moins 600 grammes.

### Et maintenant le massage aux fruits

**A** base de produits naturels et bio, le massage aux fruits est désormais très tendance. Il se réalise avec des huiles essentielles mélangées avec des agrumes fraîchement pressés et apporte, paraît-il, un réel bien-être. Efficace? Ses adeptes jurent que oui, soulignant le pouvoir antioxydant de l'ananas, de la banane, de la canneberge, du citron, de la fraise, de la framboise, de la pêche, du raisin et du litchi. Attention à bien utiliser des produits bio pour éviter les pesticides. Pour optimiser l'action de ces fruits, il est conseillé de les mélanger avec de l'huile essentielle de bois de rose, d'amande douce ou d'huile d'argan. Une fois préparée, la lotion de massage doit être utilisée immédiatement pour conserver ses vertus.