

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 25

**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>**

Les fruits secs  
**Oui, mais avec modération**

Pas toujours évident de suivre les recommandations des professionnels de la santé et de manger cinq rations de fruits et légumes par jour, que ce soit pour des raisons financières ou de saison. La tentation de leur substituer des fruits secs est donc légitime. Mais attention, si ces derniers conservent les fibres et les minéraux, ils perdent en revanche la plupart des vitamines. Et ils comprennent une forte concentration de sucre (60 à 70% au lieu de 12% en moyenne). Bref, on peut en manger, mais il ne faudrait pas dépasser une portion par jour.

PUB

**Jardiner** vaut mieux que surfer

L'être humain, dans les pays industrialisés, est souvent harassé par la pression intellectuelle, le cerveau saturé d'informations venant de toutes parts et à toute allure via internet ou les smartphones. Une étude récente montre qu'il tirerait grand bénéfice du jardinage. Cette activité le replace dans un cadre universel qui évolue bien plus lentement, au rythme des saisons. Des scientifiques américains de l'Université du Texas se sont intéressés aux effets de cette activité de plein air, proche de la nature, sur les personnes de plus de 50 ans. Les résultats publiés le mois dernier sur le site internet de la revue *HortTechnology* vont inciter sans aucun doute à manier davantage la bêche, la binette et le rateau. Les auteurs ont constaté que 84% des jardiniers font des projets d'avenir (68% pour les autres) et que 70% d'entre eux s'estiment en forme (contre 57% pour les non-jardiniers).



S. Cunningham

**Sportifs, n'oubliez pas de vous étirer!**

Vous vous remettez au sport, c'est décidé. Mais pour éviter les courbatures, il est important d'étirer ses muscles avant et après l'effort. Voici quelques exercices à faire en douceur pendant une minute.

**LES QUADRICES** (les muscles du devant de la cuisse). Debout, pieds joints, on plie une jambe derrière en attrapant sa cheville. On reste en équilibre (c'est bon pour les abdos aussi) et on ne se cambre pas.

**LES MOLLETS** Assis au sol, les jambes sont tendues. On soulève une cheville que l'on vient placer sur la pointe de l'autre pied. Selon sa souplesse, on étire les bras vers les pieds. Dans tous les cas, le dos reste droit.

**LES ISCHIOS** (les muscles de derrière de la cuisse). Un genou à terre, l'autre jambe est fléchie en légère oblique sur le talon. Le haut du corps vient se pencher sur cette jambe fléchie.

**LES BRAS** Debout ou au sol, on monte son bras à la verticale puis on le replie pour toucher le milieu de son dos. La main de l'autre bras vient s'accrocher au coude ainsi levé. On reste droit et la tête garde l'alignement avec le reste du corps.

**Le pied gauche ou le droit?**

Se lever du mauvais pied a une influence négative sur le reste de votre journée. Selon les chercheurs américains qui ont mené l'enquête auprès d'un grand nombre de travailleurs, ceux qui s'étaient levés de mauvaise humeur ont traîné leurs déprime et énervement tout au long de leur journée. «Votre humeur au réveil affecte vos efforts et la manière dont vous allez gérer le travail en profondeur, explique Stefanie Wilk, de l'Université de l'Ohio. Pour les entreprises, il est donc important que les employés soient de bonne humeur en commençant leur journée.»

**13,8%**  
de femmes souffrent d'arthrose  
rhumatismale en Suisse.

**Le bonheur est dans le gène**

Le gène du bonheur existerait bel et bien, selon une étude réalisée auprès de 2574 Américains par l'économiste Jan-Emmanuel De Neve. La capacité à voir le verre toujours à moitié vide ou à moitié plein serait liée à un gène qui régule la circulation de sérotonine, c'est-à-dire une substance chimique qui véhicule les messages entre les cellules nerveuses de notre cerveau.



lcalig

Fabriqué en Suisse - 100% Naturel

**La solution naturelle face aux problèmes articulaires**

Il y a plus de vingt ans, constatant que le peuple Maori ne souffrait d'aucun problème articulaire, des chercheurs ont analysé leur mode de vie et découvert que ce bienfait résulte de la consommation de Perna Canaliculus, une moule endogène à la Nouvelle-Zélande.



Se référant aux études qui ont suivi cette découverte, Sekoya a élaboré PERNADOL 400®. Cette préparation exclusive est composée d'extrait de Perna Canaliculus riche en glycosaminoglycanes et de vitamines A et E.

Les glycosaminoglycanes sont des constituants naturels du tissu conjonctif, des ligaments et des cartilages. La vitamine E est un antioxydant nécessaire aux fonctions musculaires et la provitamine A contribue au maintien des tissus, de l'épiderme et des muqueuses.

Comme des milliers de Suisses, profitez dès aujourd'hui des bienfaits de PERNADOL 400®!

**Pour plus d'informations ou pour commander**

Tél: 0800 720 720 (appel gratuit)  
Internet: [www.sekoya.ch](http://www.sekoya.ch)

Je désire recevoir gratuitement le guide des produits naturels Sekoya.

Je désire recevoir une cure de 2 mois PERNADOL 400® au prix de CHF 195.00\* CHF 178.00 (+ frais de port)

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA / Ville \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Sekoya Diffusion Sàrl - En Chamard, 1442 Montagny



**Guides Mepha destinés aux patients sur le thème cardiologie/appareil circulatoire**

♥ Mieux informé sur le cholestérol et les autres graisses du sang

♥ Mieux informé sur l'hypertension artérielle

**Vous trouverez d'autres brochures sur le site Internet de Mepha**

**Disponibles gratuitement à votre pharmacie ou sur [www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)**



Jusqu'à épuisement du stock

Les médicaments à l'arc-en-ciel

