

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 38

Rubrik: Panorama : santé

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

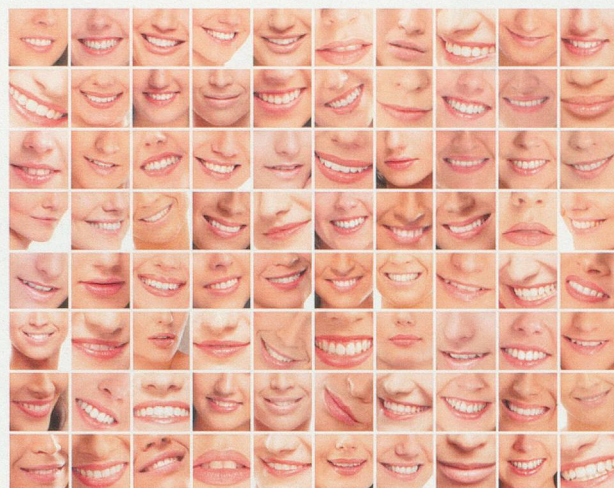
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.07.2025

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

Stressé? Alors, souriez!

Les scientifiques avaient déjà révélé l'effet relaxant d'un vrai sourire spontané. Pas très étonnant! Mais une nouvelle étude, publiée dans la revue *Psychological Sciences*, montre qu'un sourire, même forcé, a pour effet d'abaisser le rythme cardiaque pendant une période stressante. Bon à savoir, d'après les chercheurs, si vous vous retrouvez par exemple coincé dans un embouteillage: si vous vous forcez à faire risette, votre cœur pourrait en bénéficier. Et, partant, votre sourire amènera sans doute les personnes proches à faire de même.



Maksim Shmeliov

Avoir des amis, c'est bon pour la santé

Presque une évidence, mais il convient de la rappeler. Etre bien entouré est sain pour le moral, diminue le stress et des chercheurs américains viennent de le rappeler que c'est carrément bon pour la santé. Mieux encore, plus on a un cercle élargi, mieux on se porterait. Ainsi, une étude a montré que des femmes souffrant d'un cancer du sein divisaient leur risque de mourir par quatre quand elles avaient au moins dix amies.

Mangez des pommes... bonnes à tout

On sait que, à raison d'une par jour, la pomme est réputée réduire de 45 % le risque de calculs rénaux. Désormais, il y a une nouvelle raison pour en consommer avec bonne conscience. Elle améliorerait le souffle aussi. Selon une étude anglaise portant sur 2512 hommes, âgés de 45 à 59 ans, un régime de cinq pommes par semaine augmenterait la capacité respiratoire de 138 ml.

PUB



CONNAISSANCE 3

L'UNIVERSITÉ DES SENIORS

CONFÉRENCE D'OUVERTURE DU PROGRAMME D'AUTOMNE

LUNDI 1^{ER} OCTOBRE 2012 À 14H30

LAUSANNE, CASINO DE MONTBENON, SALLE PADEREWSKI

LES TEMPS DE LA VIE

PROF. DENIS DUBOULE, spécialiste mondial de la génétique du développement,
EPFL et UNIGE

Entrée libre, verrée offerte à l'issue de la conférence
Renseignements : 021 311 46 87, www.connaissance3.ch

9672

c'est le nombre moyen
de bobos dont souffrira
une personne vivant
jusqu'à 78 ans

A vue de nez, vous avez 50 ans!

Peut-on estimer l'âge de
quelqu'un à partir de son
odeur naturelle? Selon des
chercheurs de Philadelphie,
aux Etats-Unis, oui. Ils se sont
penchés sur les aisselles de
41 personnes d'âge différent,
toutes portant un tee-shirt
équipé de tampons sous les
bras. Les volontaires avaient
l'interdiction de mettre du

déodorant, du savon, du parfum,
mais aussi de boire, manger
épicé ou fumer. Au bout de
cinq jours, d'autres volontaires
ont humé les tampons. Et deux
surprises à l'arrivée: d'abord tous
ont identifié les tranches d'âge
sans erreur. Et tous ont trouvé
que les échantillons des
75-95 ans sentaient meilleur que
ceux des plus jeunes.

Une meilleure **qualité de sommeil?**

Prendre sans doute avec des pincettes...
L'idée que les seniors dorment mal est
réfutée par des experts du centre du sommeil
de l'Université de Pennsylvanie, aux Etats-Unis.
Selon une enquête téléphonique réalisée auprès
de 150 000 personnes, la qualité des nuits
s'améliorerait en fait avec les années.
Ce sont même les plus de 70 ans qui se
plaindraient le moins de troubles.

L'air conditionné
ferait grossir

C'est la conclusion à
laquelle sont arrivés des
chercheurs anglais. La raison?
A température quasi constante,
notre métabolisme
travaille moins
pour



réchauffer
ou refroidir
notre corps. Donc,
nos réserves
de graisse
augmenteraient. On
ouvre les fenêtres!

Dimedrol68

PUB

JOURNÉES PORTES OUVERTES DE L'AUDITION CHEZ ACOUSTICENTRE

DU 3 AU 29 SEPTEMBRE 2012

Notre équipe vous accueillera chaleureusement
avec boissons et encas durant ces journées et vous fera
bénéficier de ses **CONSEILS** et de nos **OFFRES UNIQUES**.

Nous vous attendons sans autre!

Wutthichai



www.acousticentre.ch • les centres d'appareillage acoustique romands.

0840 000 777 (tarif local)

BULLE • LA CHAUX DE FONDS • FRIBOURG • GENÈVE • LAUSANNE • MARTIGNY
MORGES • NEUCHÂTEL • NYON • ORBE • PAYERNE • SIERRE • SION • VEVEY • YVERDON