

# Panorama : santé

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 43

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.





Lightspring

### Les champions vivent **plus longtemps**

**B**on, cela fera une belle jambe au commun des mortels. Un chercheur australien a découvert que les champions olympiques vivaient en moyenne 2,8 ans de plus que le quidam normal. Publiée dans la revue *British medical Journal*, cette étude a porté sur 15 714 médaillés, entre 1896 et 2010, provenant de neuf

pays. Au chapitre «Enfonçons les portes ouvertes», le scientifique relève toutefois que les athlètes s'illustrant dans des sports de contact comme la boxe ou le hockey sur glace augmentent leur risque de décès en comparaison avec les golfeurs, par exemple. Tout ça pour dire que l'exercice physique est bon pour la santé.

# 41,8%

des bénéficiaires de l'Al souffrent de maladies psychiques

### Lève-tôt jusqu'au **dernier jour**

**S'**il est impossible de déterminer la date de notre mort, il serait possible d'en connaître plus ou moins l'heure. A en croire des chercheurs israéliens qui ont étudié un groupe de 1200 personnes pendant des années, à savoir depuis leur 65 ans jusqu'à leur décès, le gène qui influence notre horloge biologique joue son rôle même à la fin de notre vie. Ainsi, les lève-tôt auraient davantage de chances de mourir avant 11 heures du matin alors que les lève-tard passeraient dans l'autre monde vers 18 heures. Bon à savoir?

### Les obèses à l'amende?

**A** Londres, la municipalité de Westminster envisage de réduire les allocations des personnes en surpoids qui refuseraient de faire les exercices physiques prescrits par leur médecin. A l'inverse, les obèses qui se rendent plus régulièrement en salle de sport pourraient bénéficier d'aides plus généreuses. La

proposition, qui émane d'élus conservateurs, suscite l'ire de nombreux spécialistes. L'application semble aussi poser problème. En effet, comment savoir si les personnes concernées, une fois à la piscine, ne sont pas juste assises au bord du bassin, un soda et un sandwich à la main? *That is the question.*

PUB

## AUDISON - Retrouvez l'assurance de bien entendre

**1800 Vevey**  
Av. Paul-Cérésolle 5  
T 021 922 15 22

**1860 Aigle**  
Place du Marché 3  
T 024 466 68 13

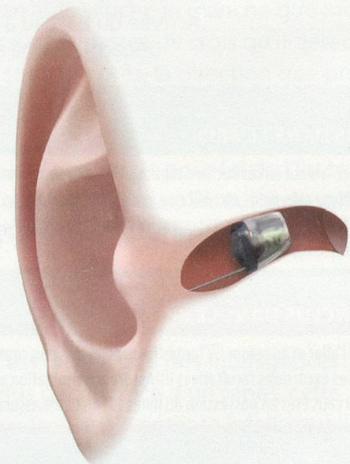
**1870 Monthey**  
Av. de la Gare 15  
T 024 471 45 90



Cabine d'audiométrie

Agata Wojdasiewicz et Patricia Theurillat Chabrowski, audioprothésistes, brevet fédéral.

Oticon | Intiga  
L'aide auditive intra-auriculaire:  
Discrétion absolue  
Presque invisible.



Oticon Intiga s'adapte suffisamment loin dans votre oreille pour que personne ne le remarque autour de vous.

**Bon** de réduction jusqu'à:  
**300.- CHF**

**AUDISON** sàrl  
acoustique médicale



A valoir selon l'appareillage auditif



## Rester actif préserve la matière grise

Faire du sport protège notre cerveau. C'est la conclusion de chercheurs californiens dont l'étude a été présentée dans *Medical news today*. Ainsi, les retraités actifs réduiraient le risque de démence par rapport aux sédentaires. En dehors de la gymnastique, le jardinage, le vélo ou encore la danse sont conseillés. Evidemment, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre.

## Une tasse de thé noir contre le diabète

Boire régulièrement ce breuvage limiterait les risques de développer un diabète de type 2 d'après

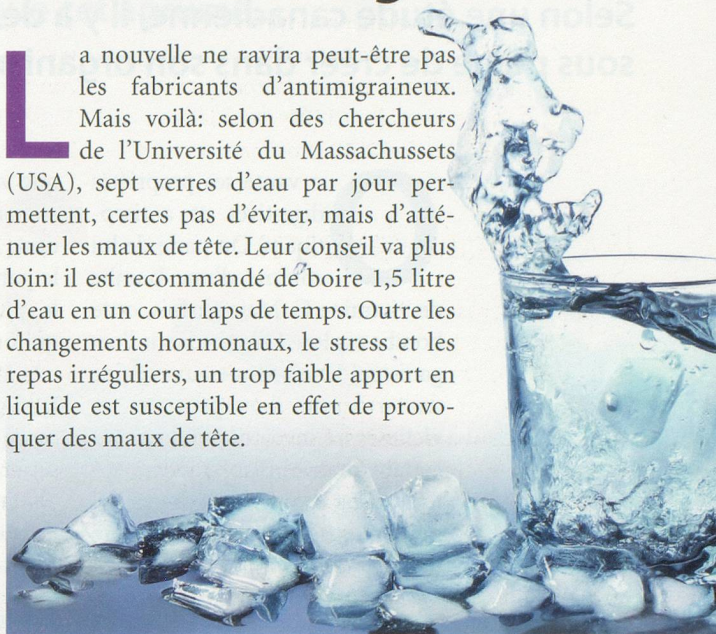
une étude menée dans une cinquantaine de pays et publiée dans le *British medical Journal*.

## Ne jamais sauter le petit-déjeuner

Prendre un petit-déjeuner aide à conserver la ligne. Des scientifiques britanniques ont proposé un repas à un groupe de volontaires ayant commencé la journée le ventre vide. Résultat: ces affamés ont mangé 20% de plus que les personnes d'un autre groupe ayant, pris leur breakfast.

## De l'eau, encore de l'eau contre les migraines

La nouvelle ne ravira peut-être pas les fabricants d'antimigraineux. Mais voilà: selon des chercheurs de l'Université du Massachussets (USA), sept verres d'eau par jour permettent, certes pas d'éviter, mais d'atténuer les maux de tête. Leur conseil va plus loin: il est recommandé de boire 1,5 litre d'eau en un court laps de temps. Outre les changements hormonaux, le stress et les repas irréguliers, un trop faible apport en liquide est susceptible en effet de provoquer des maux de tête.



Inga Nielsen

PUB



## Le + d'auditionplus:

essayez chez vous  
différents appareils  
avant de vous décider!

pour tout savoir  
**auditionplus.ch**  
OU  
**021 728 98 01**



**Venez nous rencontrer dans l'un de nos centres**

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>J. Drevon<br/><br/><b>Pully</b><br/>Grand-Rue 4<br/>1009 Pully</p> | <p>A. Fourrets<br/><br/><b>Echallens</b><br/>Echallens Vision<br/>Petites-Roches 3<br/>1040 Echallens</p> | <p>M. Mercier<br/><br/><b>Neuchâtel</b><br/>Rue du Concert 6<br/>2000 Neuchâtel</p> |
| <p><b>Oron</b><br/>Pharmacie Arc-en-Ciel<br/>Route de Lausanne<br/>1610 Oron</p>   |  |  |

**Tél. Vaud: 021 728 98 01**      **Tél. NE: 032 724 80 15**



vos spécialistes de l'audition





