

# Panorama : santé

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 48

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.

### Mauvaises pensées à la poubelle

Les psys de l'Université de l'Ohio (Etats-Unis) en sont persuadés. Si vous êtes obnubilés par des pensées négatives, paralysés par des problèmes, notez-les sur une feuille de papier et jetez-la à la poubelle. Selon les chercheurs, les idées noires perdent ainsi de l'importance à nos yeux. A l'inverse, le fait de garder en soi les pensées positives les amplifie.



Fotosunkid

### Trois fois oui à la sieste

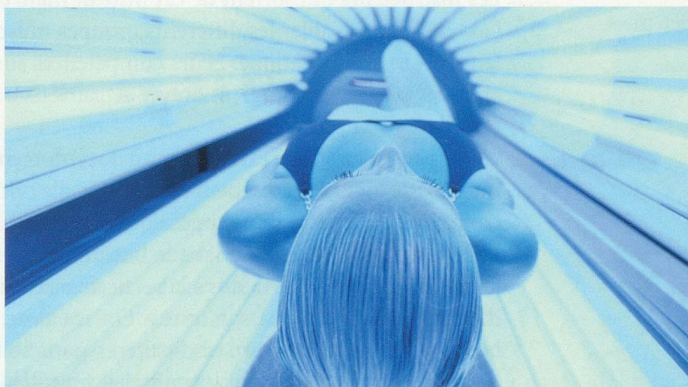
C'est bon, bon et bon. On parle de la sieste bien sûr. Trois raisons, donc, à cela. D'abord, qu'elle dure vingt minutes ou deux heures, elle accroît le temps de sommeil total sans perturber celui de la nuit. Ensuite, elle augmente le temps de sommeil à ondes lentes et mouvements oculaires rapides, qui est important pour la restauration du corps et du cerveau. Et enfin, elle améliore le résultat des tests cognitifs. Bref, ne vous privez pas d'un petit roupillon quand l'envie vous en prend.

## 3 à 5 cm

C'est la dilatation moyenne de notre cage thoracique lorsque nous inspirons

### Des rayons UV aussi bénéfiques?

Jusqu'à aujourd'hui, ils étaient connus pour provoquer des cancers de la peau. Mais les rayons UV pourraient également faire baisser la tension artérielle, d'après des médecins britanniques. Ils affirment que l'exposition au soleil aurait pour effet de libérer dans le sang du monoxyde d'azote, une molécule stockée dans les couches inférieures de la peau. Une fois dans les vaisseaux, elle dilate leurs parois et réduit ainsi la pression y régnant, ce qui minimise le risque de développer des maladies cardiovasculaires ou de subir une crise cardiaque.



Dotshock



Alex Staroseltsev

### Manger des huîtres, c'est bon pour l'oreille

Surprenante, mais sérieuse étude réalisée par des chercheurs français du Centre de gérontologie Antonin-Balmes de Montpellier. La consommation de vitamines A et B12 (en quantité chez l'huître), ainsi que de viande rouge et d'abats, serait associée à une meilleure audition chez les femmes l'âge venant. Pour les hommes, le régime idéal est un poil différent, puisqu'il devrait être constitué surtout de poissons et de fruits de mer.

### L'eau du robinet, tout simplement

Elle est peu onéreuse et elle ne sert pas seulement à étancher votre soif. L'eau du robinet est également un excellent moyen de désinfecter les plaies, du moins tout aussi efficace que des solutions antiseptiques classiques, selon des chercheurs américains. Le résultat s'expliquerait d'une part par la constitution neutre du liquide en lui-même et d'autre part, par l'ajout en chlore qui tue les bactéries. De plus, en l'appliquant généreusement, elle exerce un effet mécanique et débarrasse le fond de la plaie de tout ce qu'elle contient.