Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2013)

Heft: 49

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: 15.07.2025

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

DR

On se détend encore **mieux à Ovronnaz**

Une immersion dans le Monde des sens, un bain de vapeur unique en Suisse romande, qui allie les bienfaits de la chromothérapie, de l'aromathérapie et de la musicologie: c'est l'une des nouvelles prestations du Centre Thermalp d'Ovronnaz, avec son nouvel espace-hammam de 1000 m²! Relié aux bassins thermaux existants, le Panoramic Alpine Spa comprend deux saunas, deux bains vapeur, un hammam, un grand jacuzzi pour 15 personnes, une salle de repos et une salle de relaxation éclairée à la lumière de Wood, dite aussi lumière noire. Autre nouveauté: la création de deux zones distinctes, l'une naturiste, et l'autre, réservée au port du maillot de bain. Le prix d'entrée combiné pour le Panoramic Alpine Spa (accès réservé aux plus de 16 ans) et les bains thermaux est de 35 fr. www.thermalp.ch

La sédentarité plus meurtrière que le tabac

Mieux vaut éviter les deux, à vrai dire. Mais dans la lutte contre la sédentarité, il est peut-être bon de rappeler que celle-ci tue plus que le tabac, selon les dernières méta-analyses internationales (compilation de plusieurs études). Trop rester assis conduit souvent à une mort précoce. Un petit effort, donc!

3 à 5 cm

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

Des sodas light oui, mais à la paille

Les boissons sans sucre pour éviter la prise de poids et les caries, d'accord. Mais attention, un soda light n'est pas pour autant le meilleur ami de vos dents. Comme toutes les consommations gazeuses, y compris les eaux pétillantes, il contient par définition du gaz carbonique acide. Et à la longue, l'acidité attaque l'émail dentaire. Avec pour conséquence, un sourire plus terne, ainsi qu'une sensibilité au chaud ou au froid. Le conseil d'un dentiste: boire ces sodas light à la paille pour éviter tout contact direct et, surtout, ne pas se brosser les dents juste après avoir bu, l'émail étant à ce moment trop fragilisé.

Sauter le petit-déjeuner augmenterait le risque cardiaque

Les hommes ayant l'habitude de ne pas prendre de petit-déjeuner ont 27% de risques en plus de subir une crise cardiaque ou de mourir d'insuffisance coronarienne que ceux qui mangent le matin. Tel est le résultat d'une étude réalisée par la Harvard School of Public Health (USA) auprès de 27 000 hommes de 45 à 82 ans. Le mécanisme est simple: se priver de petit-déjeuner favorise l'obésité, l'hypertension, un fort taux de cholestérol et de diabète, ce qui, par conséquent, peut à terme favoriser une crise cardiaque.

Les femmes **favorisées par le calcium**

Consommer 1000 mg calcium par jour serait gage de longévité... pour les femmes! Les chercheurs de l'Université McGill, à Montréal, sont hélas formels. Cet élixir de longue vie n'aurait aucun effet chez les hommes. Pour ces dames donc, sachez qu'une supplémentation est toujours possible sous forme de cachets, mais que la dose idéale de 1000 mg est atteignable assez facilement par l'alimentation, sachant qu'un simple yaourt en apporte 150 mg, 1,5 litre d'eau riche en minéraux (500 mg), 30 g de parmesan (390 mg). Bon appétit et longue vie!

La banane, il n'y a rien de mieux

Comme quoi, les remèdes de grand-mère n'ont pas que du bon. Rappelez-vous: on préconisait alors de boire du Coca-cola®, en cas de diarrhée aiguë. Or, un fort apport en sucre pourrait en fait accentuer le problème de transit. Mais alors, que faire? Lors d'un congrès international en Allemagne, un gastro-entérologue de Berlin a donné la recette à suivre en cas de gros problème. Un litre d'eau bouillie avec un quart de cuillère à café de sel et une autre portion de poudre à lever, deux cuillères à soupe de miel et une demi-tasse de jus d'orange, que vous pouvez remplacer par deux bananes écrasées. On ne vous dit pas si c'est goûteux, mais c'est efficace.

Tim UR

L'activité sexuelle régulière, un élixir de jouvence?

Et si le secret de l'éternelle jeunesse était simplement d'avoir une vie sexuelle intense? Trois rapports sexuels par semaine donneraient en effet l'apparence d'avoir entre sept et douze ans de moins. C'est la conclusion du Pr David Weeks, neuropsychologue de l'Hôpital royal d'Edimbourg qui a mené une enquête pendant dix ans auprès de 3500 hommes et femmes d'Amérique et d'Europe. Attention: le Pr Weeks précise aussi que la multiplication des partenaires ou l'infidélité provoque un effet inverse. La morale est donc sauve.

Eh bien, chantez maintenant!

Qui n'a jamais fredonné sous sa douche? En tout cas, ceux qui se sont abstenus jusqu'à aujourd'hui ont eu tort. Les scientifiques le clament haut et fort: chanter apporte un véritable bol d'air intérieur. Cela oblige à une respiration ventrale qui oxygène mieux le corps et favorise la détente.

PUB

L'INVISIBLE
Près de chez vous!

Personne n'a besoin de savoir que vous portez une solution auditive

Pour un essai gratuit, contactez-nous près de chez vous

audition plus
vos spécialistes de l'audition

agisson
l'audition retrouvée

Pully - Oron - Echallens
021 728 98 01

Neuchâtel
032 724 80 15

Genève - Gland
022 738 38 33