

Panorama : santé

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 54

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.

On est plus honnête **le matin**

Etonnant. Selon le journal *Psychological Science*, une bible en la matière, notre sens moral aurait tendance à s'effriter méchamment au fil des heures. Si le matin, le comportement des humains est plus ou moins irréprochable, l'après-midi – en revanche – il montre de plus en plus de signes déviants, tricheries et mensonges allant en augmentant. Bref, on ne peut que vous conseiller de vous fier de moins en moins à vos interlocuteurs une fois les douze coups de midi sonnés.

200

espèces de bactéries, c'est en moyenne ce que contient notre intestin.



Sean D

Des sacs à commissions et à microbes

Utiliser toujours le même cabas pour faire ses courses, c'est économique et écologique. Mais voilà, à force d'y mettre en vrac carottes, pommes de terre, paquet du boucher, pain et autres salades, les germes disposent d'un terrain idoine pour y prospérer. Ainsi, d'après une étude parue dans le *Daily Mail*, 8% des sacs à commissions seraient carrément crados. Pour prévenir cette invasion, il est conseillé de les laver au moins une fois par semaine.

Un champignon qui vaut bien de la viande

Et vive le pleurote! Appelé également pleos dans le commerce, ce champignon est non seulement sympathique d'aspect dans un plat, mais il remplace avantageusement la viande au vu de sa haute teneur en protéines. Merveille des merveilles, il est également pauvre en calories, mais riche en fibres, vitamines B, phosphore et potassium. En résumé, il est très sain.



Cynoclub

Jeûner fatigue **l'organisme**

Une réponse à tous ceux qui pratiquent le jeûne pour remettre leur organisme en état. Selon le professeur parisien Jean-Marie Bourre, auteur du

livre *La chrono-diététique*, cette pratique en vogue consistant à priver son corps de protéines, de glucides et de lipides est mauvaise pour la santé. Tout

simplement. Lorsque les organes ne sont pas approvisionnés en nutriments, ils puisent dans les réserves, ce qui a pour effet d'affaiblir l'organisme.

Le kiwi, bon pour la digestion

On savait que l'ananas aidait à la digestion, notamment des protéines animales. Mais des chercheurs néo-zélandais ont trouvé encore plus fort: le kiwi. Ce petit fruit vert contient une enzyme qui permet de mieux passer les protéines des viandes, mais aussi les poissons et les produits laitiers. Au final, la digestion se fait plus vite, sans lourdeur et ballonnement.



Nattika