Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 63

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

Formule
établie
depuis 1961

100% naturel
Produit Suisse
YouTube

Strath
Original
Kräuterhefe
Levure végétale
Lievito vegetale

Strath®
bio-strath.ch

Moins de télé contre l'obésité

Pour lutter contre le surpoids, les autorités de tous les pays ou presque y vont de leurs bons conseils. Moins de sucre, plus de poisson, marcher pour aller au bureau. La Grande-Bretagne a toutefois fait un pas de plus en préconisant de ne pas regarder la télévision plus de deux heures par jour, voire d'instaurer des jours sans petit écran.

La sauge plus forte que le café!

Scisetti Alfio

Question d'habitude sûrement. Pour se réveiller et booster son intellect, le café est la boisson de référence. Une erreur, selon un professeur de l'Université de Bristol, en Angleterre, qui affirme qu'il ne dope en rien les performances mentales. Au contraire, les consommateurs auraient tendance à devenir plus nerveux et anxieux, donc moins efficaces. Heureusement, d'autres chercheurs anglais ont trouvé un produit qui semble réellement améliorer nos performances cognitives: la sauge. Reste maintenant à déterminer sous quelle forme la consommer: extrait, huile essentielle ou produit brut? Et il faudra ensuite convaincre les fans de George Clooney de renoncer à leur petit noir du matin. Pas gagné d'avance.

Les édulcorants **à la poubelle?**

On croit bien faire et… Supposés prévenir le diabète, saccharine et aspartame le favoriseraient au contraire, selon une étude israélienne. Etude qui confirme, soit dit en passant, les résultats obtenus en 2013 par une équipe de chercheurs français.

34 ans

c'est l'âge moyen des premiers cheveux blancs

Une petite taille favoriserait la démence

Sur le coup, on ne peut rien y faire. Notre taille serait en effet un facteur de risque de décéder de démence, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue scientifique *British Journal of Psychiatry*. Concrètement, les hommes mesurant moins de 1,68 m auraient 50 % de risque de plus d'être atteints de cette pathologie que ceux affichant sous la toise 1,78 m. Du lard ou du cochon? En tout cas, l'étude a été réalisée sur une très grande échelle. Les scientifiques ont réalisé une méta-analyse de 18 études médicales comprenant plus de 180 000 participants. Pour ce qui est des femmes, celles qui mesurent 1,55 m ont 35 % plus de risques de décéder de démence que celles qui atteignent la taille d'au moins 1,65 m.

Allergènes: demandez la liste!

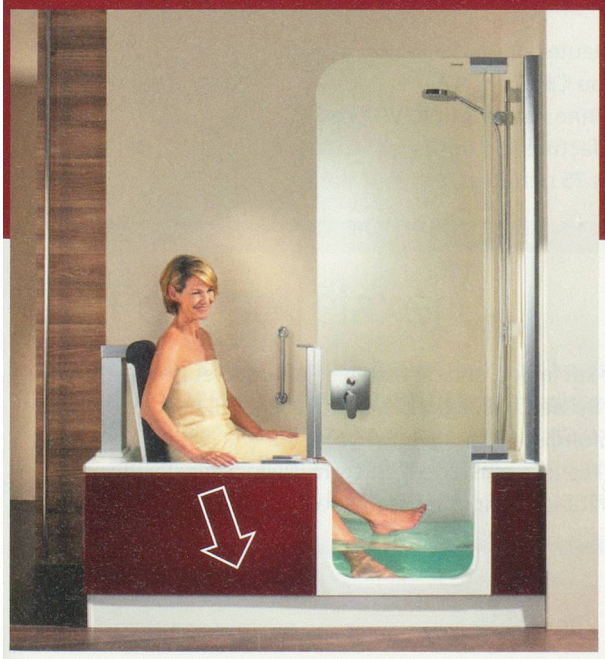
Bon à savoir pour tous ceux qui iront manger en France. Dès le 13 décembre, les restaurateurs sont tenus de mettre à disposition des clients une liste complète des allergènes figurant dans leurs plats. Cela dit, il ne faut pas rêver non plus: ces indications ne figureront pas sur le menu, mais sur un document disponible uniquement sur demande. Combien parie-t-on que de nombreux professionnels prétendront avoir égaré ledit document lorsqu'un malheureux osera le demander?

Path Doc

Pour une bonne ouïe, mangez du poisson!

Non, ce n'est pas une plaisanterie. Pour diminuer le risque de perte d'audition lié au vieillissement, il est recommandé de manger du poisson au moins deux fois par semaine. C'est ce qu'affirme une étude parue dans l'*American Journal of Clinical Institution* portant sur plus de 65 000 femmes. Pourquoi? Tout simplement parce que les Omega-3 améliorent la santé vasculaire. Et quand on sait qu'une mauvaise vascularisation de l'oreille interne contribue à la baisse de l'audition!

PUB

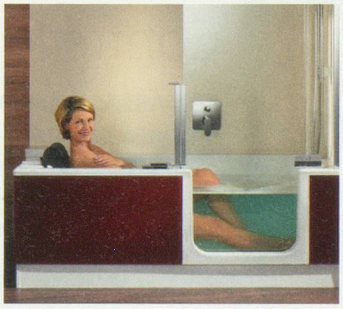


Votre garantie de mobilité dans la salle de bain.

ARTLIFT
Douche. Bain. Siège relevable.
www.artweger.com

ARTLIFT offre 3 avantages rassemblés en un seul produit :

1. un douche à part entière
2. une baignoire confortable
3. un siège mobile intégré



Artweger®
L'ART du Bain.

Plus d'infos sur: 061 5113 471
info@artweger.com