

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 70

**Rubrik:** Panorama : santé

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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



## Le café bon pour la virilité



**A**moureux du petit noir, bonne nouvelle! Les hommes qui boivent chaque jour deux ou trois tasses de café sont moins susceptibles que les autres de souffrir de dysfonction érectile, comme le démontre une étude de l'Université du Texas. Précisément, une consommation comprise entre 85 et 170 milligrammes de caféine réduit de 42 % le risque d'avoir ce type de soucis. Plus étonnant, le résultat est similaire chez les hommes qui souffrent d'embonpoint, d'obésité ou d'hypertension.

## Diabète: douze heures de jeûne

**C'**est le temps, selon des scientifiques américains, qu'il faut laisser passer entre le dernier repas du soir et le petit déjeuner. Ce petit moment de jeûne permettrait en effet de réduire la concentration de

glucose dans le sang et, de ce fait, de diminuer les risques de diabète ainsi que du cancer du sein chez la femme! Pourquoi ne pas essayer alors?



## Cataracte: marchez ou pédalez!

**B**on à savoir: le risque de cataracte dû à l'âge serait d'autant plus faible que l'activité physique est importante et régulière. Avant d'affirmer cela, des chercheurs suédois ont suivi pendant douze ans 50 000 personnes âgées de 45 à 83 ans. La différence entre les plus actifs et les plus statiques est de 24 %, étant donné que les premiers pratiquaient une heure et demie de marche ou de vélo quotidiennement.



## 3000 heures

C'est le temps que les hommes consacrent au rasage durant leur vie.

## Entraînez votre langue pour diminuer les ronflements!



**Ç**a ne coûte rien d'essayer. Selon des chercheurs brésiliens et colombiens, quelques exercices quotidiens avec la langue permettraient de diminuer significativement les ronflements. Commencez donc par pousser le bout de la langue vers le haut de la bouche et faites-la coulisser vers l'arrière du palais. Ensuite, poussez la langue à plat contre le sommet supérieur de la bouche en appuyant bien sur la totalité de l'organe. Après, appuyez l'arrière de la langue sur le plancher de la bouche en prenant bien garde à garder l'organe en contact avec le fond et les dents de devant. Et pour finir, collez le fond de la langue sur l'arrière du palais en répétant la voyelle A plusieurs fois. A court terme, il ne vous restera plus qu'à demander à votre partenaire si le progrès est notable.

## Fini le paracétamol en supermarché

**L**a Suède revient en arrière. Six ans après l'arrivée de boîtes de paracétamol dans les supermarchés, les autorités ont décidé de retirer leur autorisation. Les médicaments à base de cette substance ne seront à nouveau vendus qu'en pharmacie afin d'éviter les intoxications qui avaient pris l'ascenseur chez les personnes pratiquant l'automédication: + 40%! Pour rappel, un surdosage de paracétamol peut nuire gravement au foie, en provoquant des lésions hépatiques!