

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 80

**Rubrik:** La santé en bref

### **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:** 31.01.2025

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

## LA SANTÉ EN BREF

**Tonicité On n'oublie pas les pieds**

Ils nous portent, assurent notre marche et garantissent notre équilibre. Bref, ils sont précieux et il faut s'en occuper, surtout quand leur musculature vacille avec les années. Un exercice tout simple, au quotidien: debout ou assis, pieds posés à plat, on ramène les orteils en arrière tout en les gardant droits.

Cela permet de renforcer la tonicité de la voûte plantaire.

**Cancers Pas de preuves contre le portable**

On se souvient de la polémique sur les micro-ondes. Aujourd'hui figurent, au banc des accusés, les téléphones portables, suspectés par certains de provoquer des cancers au cerveau. Mais voilà, trente ans après leur apparition, une étude australienne dément cette rumeur. L'augmentation redoutée n'apparaît pas. La seule augmentation significative observée l'a été chez les plus de 70 ans, mais elle a débuté bien avant l'apparition des portables. Elle est donc plutôt à mettre sur le compte de l'amélioration du diagnostic.

**Satiété S'écouter mastiquer pour manger moins**

Lors d'une étude, les scientifiques ont fait écouter à des femmes le bruit de leur mastication. Résultat, cela a provoqué une diminution de la nourriture ingérée par chacune. Pour maigrir, il ne vous reste donc qu'à être attentifs à vos bruits de bouche.

**Envie d'une meilleure qualité de vie ?**

Toute l'information sur une meilleure audition – dans un coffret compact.



*Dés maintenant dans votre centre auditif : notre audiobox avec appareils auditifs factices de Phonak*

**NEUROTH**

Entendre mieux · Vivre mieux



## Anniversaire La Source, 125 ans déjà!

Première école laïque du monde, l'Ecole normale évangélique de gardes-malades indépendantes fut créée par la comtesse Valérie de Gasparin et son époux le comte Agénor. Et, 125 ans plus tard, la Clinique de La Source, à Lausanne, est l'un des acteurs de santé de premier ordre en Suisse romande. Une exposition revient sur son histoire, documents, photos et témoignages à l'appui.  
**125 ans au cœur de votre santé, Clinique de La Source, Lausanne, jusqu'au 31 janvier 2017.**

Walli et Artem Furman

## Anti-âge Les escaliers, il n'y a rien de mieux

Deux étages par jour sans prendre l'ascenseur, c'est ce qui est recommandé au quotidien pour garder non seulement son corps en forme, mais aussi lutter contre le vieillissement du cerveau. Grimper les escaliers diminuerait, selon des scientifiques, de plusieurs mois le vieillissement annuel.

**80 %**

**C'EST L'AUGMENTATION  
DU NOMBRE DE  
NAISSANCES DE  
JUMEAUX DEPUIS  
40 ANS**

## Table ronde générations à Sion

Une table ronde accueillera le magazine *générations* et son rédacteur en chef, Blaise Willa, à la Médiathèque de Sion, à 18 h, le 9 juin prochain, avec la projection en avant-première du film *Récits d'espoir* en lien avec le thème *Bien vieillir*. L'entrée est libre et le débat sera suivi d'un apéritif.

1816 | 2016

CHÂTEAU  
DE CHILLON®  
VEYTAUX /  
MONTREUX  
EXPOSITION  
29.4. –  
21.8.2016

JOURNÉE-ÉVÉNEMENT  
**BYRON IS BACK!**  
DIMANCHE  
26 JUIN

CHILLON

✓ SITE CULTUREL  
SUISSE

www.chillon.ch  
#LordByronisback #Chillon  
#ChateaudChillon