

**Zeitschrift:** Générations  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 105  
  
**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:** 21.11.2024

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

# Kytta®

## Le bon choix contre les douleurs.



### En cas de douleurs articulaires et musculaires

- apaise les douleurs
- inhibe les inflammations
- désenflant

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.  
Vente en pharmacies et drogueries. Iromedica SA, St-Gall.

OCTOBRE 2018

## LA SANTÉ EN BREF

### Sommeil La bonne humeur est du côté droit!

Vous êtes grincheux au réveil? C'est peut-être que vous avez sombré dans les bras de Morphée du mauvais côté. C'est en tout cas ce que suggère un sondage britannique réalisé auprès de 3000 adultes. Les personnes dormant du côté droit du lit se lèveraient «plus heureux et mieux équipés pour faire face au stress et aux pressions de la vie quotidienne». Plus sérieusement, on rappelle que le premier commandement pour se lever du bon pied est de respecter un rythme adéquat, soit en moyenne sept heures de sommeil.

### Cerveau Ne restez pas assis!

Mais qu'est-ce qui n'est pas néfaste pour notre organisme? A force, on finit par se poser la question. Ainsi, des chercheurs anglais ont déterminé qu'une position assise prolongée peut ralentir l'afflux sanguin vers le cerveau, diminuant ainsi notre productivité et nos capacités cérébrales, sans oublier un risque accru de certaines maladies neurodégénératives, comme la démence.



### Diabète Pollu- tion sur le banc des accusés

La pollution serait-elle responsable de 14% des nouveaux cas de diabète dans le monde? C'est en tout cas ce qu'affirme une étude américaine, publiée dans *The Lancet Planetary Health*. Ses auteurs pensent que l'accusée réduirait la production naturelle d'insuline, empêchant de convertir le glucose sanguin en énergie.

### Consultation Vous avez 11 secondes

Mieux vaut être concis. Selon une étude américaine, les patients sont interrompus en moyenne au bout de 11 secondes lorsqu'ils expliquent leurs symptômes à un médecin lors d'un rendez-vous. A noter que les généralistes accordent plus de temps de parole à leurs patients que les spécialistes et les interrompent également moins souvent. Lesdits spécialistes ont rétorqué que cela venait du fait qu'ils connaissent déjà le motif de la visite du patient.



Dean Drobot, allkemalkarasu, JuSun et Lorado



