

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 6

**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:** 14.03.2025

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



## Pour maigrir, mangez lentement!

**A** dieu régimes sévères, coupe-faims nocifs et privations en tout genre. Plutôt que de suivre un régime bidon, contentez-vous simplement de prendre votre temps à l'heure du repas. La preuve a été faite que pour perdre du poids sans modifier son alimentation, il suffit de manger plus lentement. C'est le résultat d'une étude réalisée par le D<sup>r</sup> Kathleen Melanson de l'Université Rhode Island à Kingston (Etats-Unis). Elle a demandé à une trentaine de jeunes filles de manger de deux manières différentes (rapide et lente), un plat de pâtes nappé de sauce aux légumes et de parmesan. Le groupe des filles qui mangeaient rapidement a avalé plus de nourriture, accumulant les calories. En revanche, celles qui mâchaient soigneusement et mangeaient plus lentement consommaient nettement moins et ressentait un sentiment de satiété après le repas. **Résultat: moins de calories égale plus de plaisir et une meilleure ligne.**

## Une poignée contre la grippe

**P**our certains, la grippe A/H1N1 tombe à point nommé. Une sacrée aubaine pour lancer un produit luttant contre la contamination manu-portée, comme cette poignée, très design, sollicitant l'avant-bras. Richard Houis, l'inventeur du produit, et sa société basée à Nantes (France) croulent sous les demandes et les commandes. Les clients se recrutent aussi bien du côté des hôpitaux, des bars-restaurants et des écoles que dans l'industrie

agroalimentaire ou les laboratoires. Danone et L'Oréal testent actuellement cette poignée.

Pourtant, Richard Houis n'a pas attendu la nouvelle grippe. A force d'entendre, dans les lieux publics, les gens se plaindre des poignées des toilettes, souillées par la majorité des usagers qui ne se lavent pas les mains, il a imaginé cette nouvelle manière d'ouvrir les portes. Le concept a germé... et il se répand aujourd'hui aussi vite que le virus A/H1N1.

## Mieux vaut tard que jamais

**L'**activité physique, même pratiquée tardivement, augmente l'espérance de vie. A l'occasion du congrès de la Société européenne de cardiologie qui s'est tenu fin août à Barcelone, une étude américaine réalisée auprès de 3000 anciens soldats confirme que l'activité physique est bonne pour la santé. Mais ce qui ressort principalement de cette enquête, c'est que même pratiqué sur le tard, le sport permet d'accroître l'espérance de vie des aînés.

## Alcool et cancer: mariage fatal

**U**ne étude réalisée par un groupe d'épidémiologistes et de chercheurs de Montréal, montre que les plus gros consommateurs d'alcool ont beaucoup plus de risques de développer un cancer. Les personnes dans la catégorie des grands consommateurs

d'alcool (celles qui boivent au moins une fois par jour) augmentent par sept leur risque de développer un cancer de l'œsophage, ont 80% plus de risques de développer un cancer du côlon, et ont un risque d'apparition d'un cancer du poumon accru de 50%.