

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 1

**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:** 09.11.2024

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

### Une bonne nuit pour un bon cœur

**L**e sommeil contribue à protéger les artères du cœur, selon les données préliminaires d'une étude américaine. Ainsi, les artères coronaires sont davantage calcifiées chez les personnes examinées qui dorment peu que chez celles qui bénéficiaient de sept heures ou plus de sommeil par nuit.

La calcification, ou formation de plaques artérielles, est associée au durcissement des artères, ce qui augmente le risque de troubles cardiaques. Mais on ignore encore comment le sommeil peut protéger contre la formation de plaques artérielles. Les chercheurs estiment qu'il est possible qu'une bonne nuit contribue à réduire le niveau de stress,



Monkey Business Images/Shutterstock

qui serait associé à la calcification. On a déjà remarqué que le sommeil tend à abaisser la tension artérielle, ce qui pourrait procurer un répit aux artères et réduire les processus inflammatoires conduisant à la formation de plaques artérielles.

### Levez-vous pour votre dos!

**L**a position assise, en apparence relaxante, est une des plus éprouvantes pour la colonne vertébrale. Dès qu'on s'assied, la pression sur les disques intervertébraux du bas du dos augmente considérablement. Selon le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, la position assise peut également limiter l'apport du sang au bas du dos inférieur et aux cuisses.

### Internet. Et les meilleurs sites d'information médicale sont...

**L**es utilisateurs d'internet ont pris l'habitude de consulter le web avant d'aller voir leur médecin. Un petit clic pour savoir quels sont les risques des traitements hormonaux, les symptômes d'une anémie ou la meilleure manière de soigner un aphte... Saine curiosité, sans doute, mais ces sites d'informations médicales sont-ils fiables? Le magazine

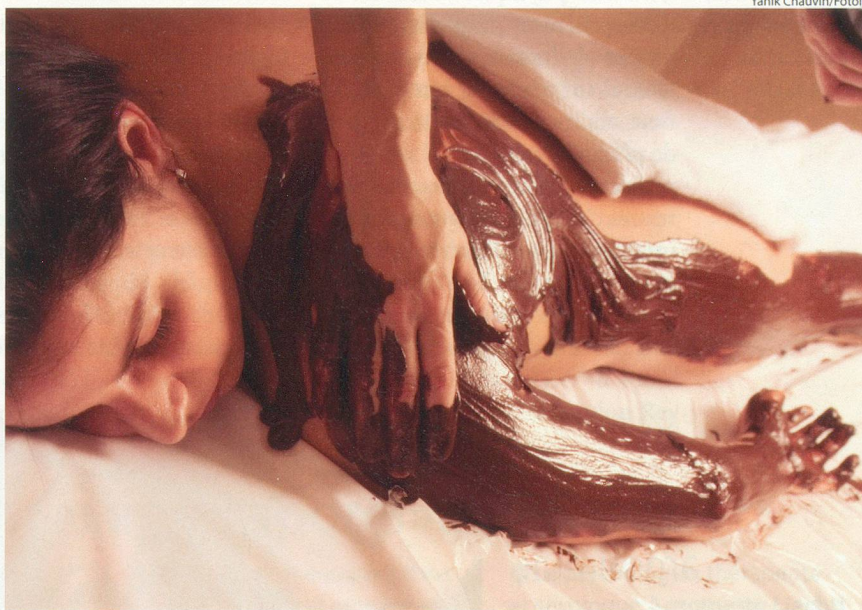
français 60 millions de consommateurs a enquêté dans son numéro de mars. Les sites [www.docteurclik.com](http://www.docteurclik.com) et [www.sante-az.aufeminin.com](http://www.sante-az.aufeminin.com) sont les mieux notés par les médecins chargés du test. La publicité n'y est pas omniprésente, les infos claires et précises. Le site Doctissimo, le plus populaire en francophonie, n'obtient pas d'aussi

bonnes évaluations. Un conseil: le label HON Code donne une certaine garantie de fiabilité, vérifiez qu'il est présent sur le site que vous explorez. Croisez les informations, cherchez plusieurs sources pour obtenir des renseignements concordants. Et surtout, allez voir votre médecin, ses connaissances sont irremplaçables...

### Soins au chocolat

**P**our apprécier pleinement le chocolat sans risquer de prendre du poids, il existe des soins pour le corps et le visage à base de cacao. Ces soins se pratiquent en institut où des mains expertes tartinent, massent, et enveloppent délicatement le corps, pour le plus grand bonheur de la peau et de l'esprit.

Le cacao est d'une richesse surprenante: protéines, minéraux (phosphore, calcium, magnésium, cuivre, potassium, fer et iode), vitamines (A, B, C, D, E, J, K, B1, B2 et B3), acides aminés essentiels... Autant de principes actifs pour la peau. Le cacao favorise l'élimination des graisses, améliore la microcirculation cutanée, élimine les toxines.



Yanik Chauvin/Fotolia

Il protège aussi contre les radicaux libres et le vieillissement cutané. Il hydrate, nourrit, raffermi, protège la peau des agressions extérieures et a un effet tonifiant sur les épidermes fatigués. Il

possède aussi des propriétés stimulantes qui agissent sur le système nerveux: c'est un antidépresseur naturel. Et, il favorise la libération d'endorphines, pourvoyeuses de bonne humeur!