

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 13

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

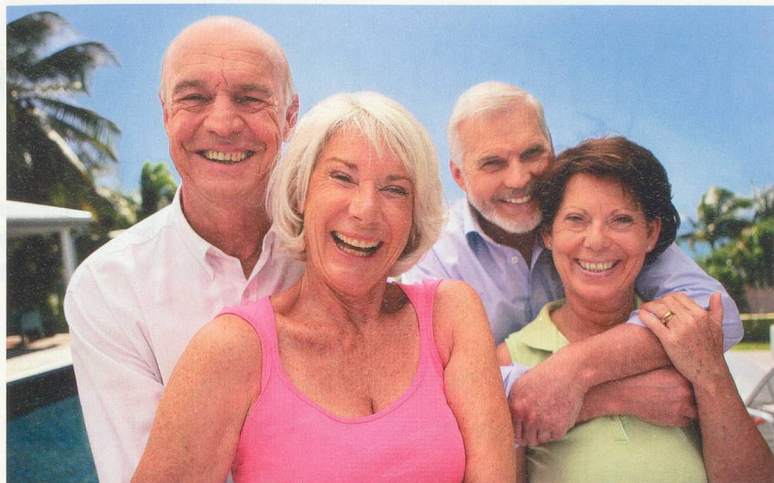
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 15.03.2025

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



Auremar

Souriez et vivez plus longtemps!

Un truc tout bête pour une longévité accrue. Il suffit de sourire. La très sérieuse revue américaine *Psychological Science* vient de publier une étude réalisée sur la base des photographies de 230 joueurs professionnels de base-ball durant la saison 1952. Il s'avère que les sportifs qui souriaient sur le cliché ont une espérance de vie en moyenne allongée de sept ans par rapport à ceux qui ne faisaient pas fonctionner leurs zygomatiques. A noter que cette thèse n'est pas nouvelle, d'autres études avaient déjà montré un lien entre le bien-être physique et le mental.

2 milliards

d'individus sur la planète souffrent d'anémie, soit près d'une personne sur quatre

Votre intestin s'enflamme pour la viande

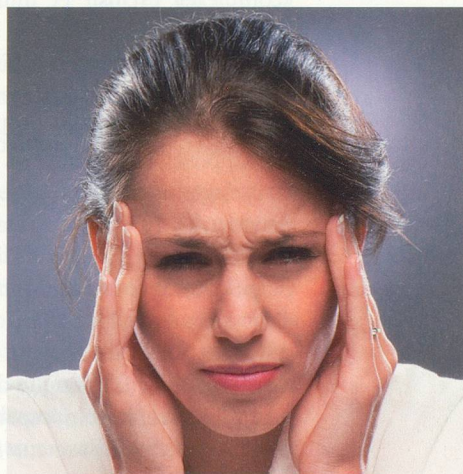
Avis aux grands amateurs de viande et de poisson. Votre intestin pourrait se rebeller. C'est en tout cas l'avis du professeur Carbonnel, de l'hôpital parisien du Kremlin-Bicêtre. Selon le gastroentérologue, les personnes qui consomment beaucoup de protéines de provenance

animale ont trois fois plus de risques de souffrir de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. Un danger qui ne menacerait pas, en revanche, les consommateurs de produits laitiers et d'œufs, deux autres sources importantes de protéines.

Faites la sieste!

Non, ce n'est pas du temps perdu. La sieste a au moins quatre bonnes raisons d'être. Pratiquée trois fois par semaine, elle diminue le stress et donc le risque d'accidents cardiaques d'environ 30%. Elle a un effet stimulant. Etonnant, mais vrai, l'organisme libère deux hormones en fin de sieste, l'adrénaline et la noradrénaline, afin de nous réveiller. Du coup, le rythme cardiaque est modifié et le cerveau mieux irrigué. Elle rend plus créatif. Durant un petit somme réparateur, notre activité cérébrale est en mode de fonctionnement réduit et donc plus propice à l'inspiration. Elle permet bien sûr de contrecarrer les effets négatifs de l'insuffisance de sommeil.

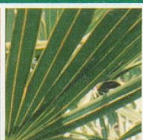
Cinq astuces anti-migraine



pidjoe

- 1** Posez un gant froid sur la tempe en cas de crise.
- 2** Buvez un soda ou un café en début de crise. La caféine peut réduire l'intensité de la douleur, voire la faire disparaître.
- 3** Massez la veine temporale pour un soulagement hélas temporaire.
- 4** Stimulez le point anti-migraineux (situé dans le creux de la main entre le pouce et l'index) avec le pouce de l'autre main, en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- 5** Prenez un anti-nauséeux avec le traitement de crise.

Encore un besoin urgent d'uriner?



Prostagutt uno®

La solution qui coule de source

• Efficacité élevée • Bonne tolérance • Disponible sans ordonnance



1 capsule par jour

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie. Prière de consulter la notice d'emballage.



Tiré de la nature. Pour votre santé