

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 54

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: 30.03.2025

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

On est plus honnête **le matin**

Etonnant. Selon le journal *Psychological Science*, une bible en la matière, notre sens moral aurait tendance à s'effriter méchamment au fil des heures. Si le matin, le comportement des humains est plus ou moins irréprochable, l'après-midi – en revanche – il montre de plus en plus de signes déviants, tricheries et mensonges allant en augmentant. Bref, on ne peut que vous conseiller de vous fier de moins en moins à vos interlocuteurs une fois les douze coups de midi sonnés.

200

espèces de bactéries, c'est en moyenne ce que contient notre intestin.



Des sacs à commissions et à microbes

Utiliser toujours le même cabas pour faire ses courses, c'est économique et écologique. Mais voilà, à force d'y mettre en vrac carottes, pommes de terre, paquet du boucher, pain et autres salades, les germes disposent d'un terrain idoine pour y prospérer. Ainsi, d'après une étude parue dans le *Daily Mail*, 8% des sacs à commissions seraient carrément crados. Pour prévenir cette invasion, il est conseillé de les laver au moins une fois par semaine.

Un champignon qui vaut bien de la viande

Et vive le pleurote! Appelé également pleos dans le commerce, ce champignon est non seulement sympathique d'aspect dans un plat, mais il remplace avantageusement la viande au vu de sa haute teneur en protéines. Merveille des merveilles, il est également pauvre en calories, mais riche en fibres, vitamines B, phosphore et potassium. En résumé, il est très sain.



Jeûner fatigue **l'organisme**

Une réponse à tous ceux qui pratiquent le jeûne pour remettre leur organisme en état. Selon le professeur parisien Jean-Marie Bourre, auteur du

livre *La chrono-diététique*, cette pratique en vogue consistant à priver son corps de protéines, de glucides et de lipides est mauvaise pour la santé. Tout

simplement. Lorsque les organes ne sont pas approvisionnés en nutriments, ils puisent dans les réserves, ce qui a pour effet d'affaiblir l'organisme.

Le kiwi, bon pour la digestion

On savait que l'ananas aidait à la digestion, notamment des protéines animales. Mais des chercheurs néo-zélandais ont trouvé encore plus fort: le kiwi. Ce petit fruit vert contient une enzyme qui permet de mieux passer les protéines des viandes, mais aussi les poissons et les produits laitiers. Au final, la digestion se fait plus vite, sans lourdeur et ballonnement.

