

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 57

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>

geo-decouverte voyages

Découvrez avec nous

petits groupes francophones guidés au départ de Genève



MOSCOU & L'ANNEAU D'OR

27 mai - 4 juin

4'270 fr. ttc*

ARMÉNIE

Entre Orient & Occident

5 - 17 juin

3'570 fr. ttc*

MONGOLIE

2 - 17 août

5'580 fr. ttc*

PAYS BALTES

18 - 29 août

3'620 fr. ttc*

MALTE - escapade

6 - 13 septembre

2'540 fr. ttc*

* Vol, taxes, ch. double, pension selon prog, car ou véhicule 4x4, entrées, guide

www.geo-decouverte.com

Rue du Cendrier 12-14
1211 GENEVE 1
Tél.: +41 22 716 30 00

Av. de la Gare 6
1003 LAUSANNE
Tél.: +41 21 321 47 37

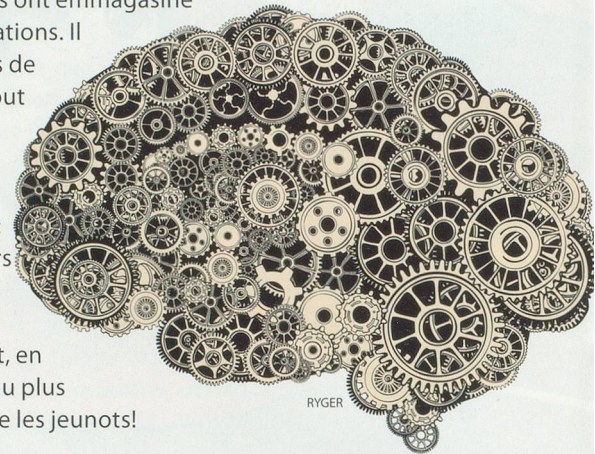
PANORAMA SANTÉ

60%

des hommes ronflent après 50 ans

Plus d'infos dans le cerveau!

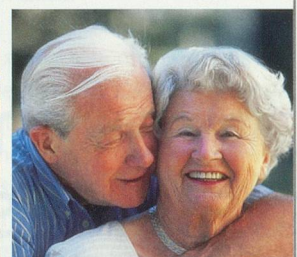
Une vraie fausse vérité de plus à qui les scientifiques tordent le cou. Non, les personnes âgées n'auraient pas une moins bonne mémoire que les jeunes. Si leur cerveau semble plus lent, c'est tout simplement parce que les seniors ont emmagasiné plus d'informations. Il faut donc plus de temps pour tout remettre en place et avoir les idées claires. Mieux: des chercheurs allemands affirment que les seniors ont, en fait, un cerveau plus «puissant» que les jeunots!



PUB

www.novavita.com

NOVA VITA
Residenz Montreux



Une nouvelle vie au cœur de Montreux!

NOVA VITA, la première résidence bilingue (fr./all.) pour seniors offre une nouvelle forme de vie sous le signe de l'indépendance et de la sécurité. Nous proposons également des séjours de convalescence et de vacances.

Appelez-nous! Nous vous soumettrons une offre personnalisée.

Tél. 021 / 965 90 90

Place de la Paix • CP 256 • CH-1820 Montreux • Fax 021/965 99 99 • montreux@novavita.com

L'effet zen des aquariums

C'est un constat fait par plusieurs équipes hospitalières. L'observation d'un aquarium a un effet apaisant sur les patients. D'où l'idée d'en avoir un à domicile. Le simple fait de contempler les évolutions des petits poissons pendant vingt minutes ferait chuter la tension artérielle. Un effet zen qui se prolongerait durant plusieurs heures.

Deux petits noirs bons pour la mémoire

A chaque mois, de nouvelles révélations sur les bienfaits du café! Selon une étude parue dans *Nature neuroscience*, la consommation de 2,5 expressos par jour stimulerait la mémoire. Deux groupes de cobayes humains ont servi à l'expérience, le premier ayant eu droit à sa dose de caféine, le deuxième à un placebo. Verdict: les personnes avec café embarqué se souvenaient beaucoup mieux d'images vues la veille.

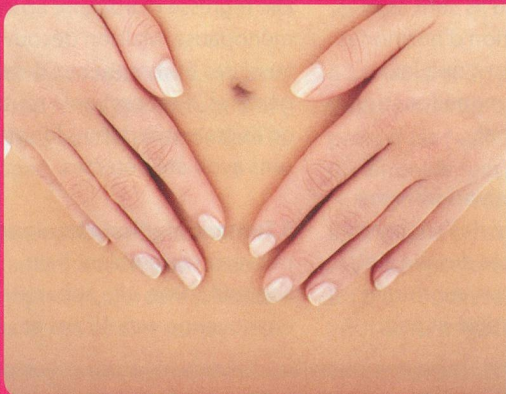
PUB

Arkopharma

Cys-control®

LA JUSTE DOSE POUR UNE AIDE EFFICACE

Les bienfaits de la baie de
CRANBERRY pour votre
CONFORT URINAIRE



Cys-Control® Gélules



Boîtes de 20 et 60 gélules.

Existe également: en boîtes de 20 sachets,
20 gélules + ferments lactiques ou flacon de 280 ml.

Les **PAC** de la cranberry
peuvent contribuer au
maintien du fonctionnement
normal des voies urinaires

**36 mg
PAC A***
par jour

*ProAnthoCyanidines de type A

CRANBERRY
(*Vaccinium macrocarpon*),
origine Amérique du Nord