

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 59

**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:** 29.03.2025

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

# PANORAMA

## SANTÉ

**N'abusez pas** de votre téléphone portable!



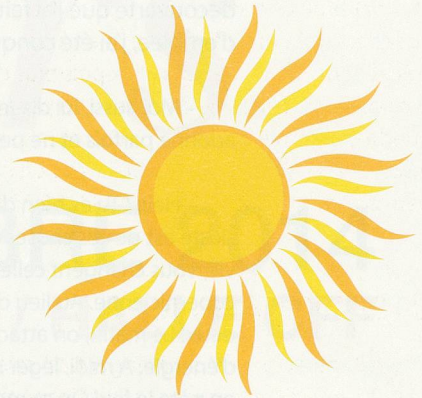
Une nouvelle étude, réalisée par des chercheurs français, confirmerait que l'usage du téléphone portable n'est pas sans risque pour le cerveau. Ces appareils augmenteraient le risque de tumeurs cérébrales, si on en abuse. A savoir qu'il ne faudrait pas dépasser quinze heures de conversation par mois, soit une demi-heure par jour. Voilà qui est dit.

PUB

Le soleil du matin **est bon pour la ligne**

Voilà une bonne nouvelle pour les lève-tôt. A condition toutefois de ne pas traîner à la maison. Une recherche de l'Université de Northwest, à Chicago, démontrerait en effet que plus tôt on s'expose à la lumière du soleil, plus l'indice de masse corporelle est bas. Et quels que soient le niveau d'activité physique, l'apport calorique, la durée du sommeil ou l'âge de la personne. A en croire les scientifiques, la lumière du matin inhiberait la synthèse de la mélatonine. Celle-ci serait alors produite en plus grande quantité en fin de journée, favorisant ainsi le sommeil et la perte de poids!

Une autre explication: on sait que la lumière influence positivement l'humeur. Et quand celle-ci est mauvaise, la tentation du grignotage est plus grande.



Studio Barcelona

# 11% des enfants

de 11 ans sont en surpoids en Suisse,  
soit le taux le moins élevé d'Europe (33% en Grèce)

CLUBILIS CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

LOISIRS • RENCONTRES • VOYAGES

**Voyage de fin d'année au Sri Lanka**  
Circuit exclusif du 27 déc. au 4 janv. 2015  
à partir de 3'140.- \*

**9 jours** de culture et de nature  
dans la perle de l'océan Indien  
Visites, découvertes et détente.

\*prix membre, programmes détaillés sur [www.clubilis.com](http://www.clubilis.com)

découvrez nos programmes en ligne : sorties, weekends, courts séjours & voyages

**Voyage en formule Club**

Petit groupe, ambiance conviviale  
Guide accompagnateur

Passez le nouvel an sous les tropiques  
dans un cadre de rêve.

Découvrez nos nombreux programmes exclusifs pour 2015

CLUBILIS CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

69 rue de la Servette • 1202 Genève • Tel. 022 731 77 00 • [info@clubilis.com](mailto:info@clubilis.com) • [www.clubilis.com](http://www.clubilis.com)

### Cancer du col de l'utérus: aidez la prévention

**D**EPIST, étude dirigée par le Pr Patrick Petignat, chef du service de gynécologie des Hôpitaux universitaires de Genève, cherche à comprendre pourquoi 30 à 40% des femmes en Suisse ne se soumettent jamais au dépistage du cancer du col de l'utérus. Les chercheurs veulent aussi développer des moyens alternatifs au dépistage actuel. Ils recherchent des participantes, âgées entre 25 et 69 ans, avec une adresse à Genève et n'ayant pas effectué un tel dépistage depuis plus de trois ans. On leur proposera un frottis de dépistage ou par autoprélèvement (méthode simple et indolore). Les intéressées peuvent en discuter avec une infirmière ou laisser un message 24h/24 à la permanence téléphonique (022 372 42 70). [www.depist.ch](http://www.depist.ch)

### On se calme avec le sel

**O**n l'a dit et on le redit. Manger trop salé est mauvais pour la santé. Et en diminuant l'assaisonnement de ses plats, l'amélioration est réelle. Pour en arriver à cette conclusion, des chercheurs britanniques se sont penchés sur les habitudes alimentaires de 31 500 personnes entre 2003 et 2011. Leur constat: la consommation de sel chez les Anglais a diminué de 15% durant cette période, avec pour corollaire une baisse spectaculaire des accidents vasculaires-cérébraux (- 42%) et des coronaropathies (- 40%). Il vaut donc la peine de laisser la salière de côté!

### Pour mieux respirer, faites du yoga!



**O**n connaissait ses vertus. Le yoga améliore la souplesse, la coordination, le sens de l'équilibre et contribue à nous détresser. Mais il y a plus: la pratique de cette discipline permet également d'augmenter sa capacité respiratoire. Des chercheurs allemands et britanniques en ont eu la confirmation avec une analyse très pointue des dossiers de 824 asthmatiques qui ont vu leur débit respiratoire augmenter. Pointilleux, les experts assurent même qu'ils n'ont constaté aucun effet secondaire. Alors, pas d'excuse!

PUB



Un avenir florissant:

## Formation en Création florale avec diplôme ASF

Flours, couleurs et formes vous inspirent et vous avez envie de transformer bouquets et verdure en arrangements magnifiques? L'Ecole-club Migros, en collaboration avec l'Association suisse des fleuristes (ASF), propose une nouvelle formation en création florale. Celle-ci constitue une excellente préparation à l'examen en vue du diplôme fédéral et comprend 240 périodes sur les thèmes suivants:

- Composition florale/préparation
- Théorie des couleurs/esquisses
- Botanique/connaissance des plantes
- Outils/moyens auxiliaires
- Techniques
- Vente/présentation/conseil
- Calcul de prix



Si le langage des fleurs vous parle, contactez-nous:

Tél. 0844 844 900 ou [www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch)

