

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 76

Rubrik: La santé en bref

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: 26.11.2024

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

LA SANTÉ EN BREF

Humeur L'hiver rendrait les femmes agressives

Macho? Selon des chercheurs américains, la saison hivernale aurait un effet négatif sur les femmes, à savoir des sautes d'humeur et une certaine agressivité. En cause? Tout simplement un mécanisme hormonal provoqué par les journées plus sombres.

Mémoire Vive le persil!

Persil, camomille, thym et certaines autres plantes rendraient plus intelligent, selon une étude brésilienne. Elles contiennent en effet de l'apigénine et d'autres substances connues sous le nom de « flavonoïdes » bénéfiques pour la mémoire et l'apprentissage.

Pauvreté Maladies « victoriennes » de retour

Une recrudescence de maladies de l'époque victorienne a été observée au Royaume-Uni : scorbut, scarlatine, choléra, coqueluche, typhoïde, rougeole ou tuberculose, sans oublier les cas de dénutrition en augmentation de 50 % en cinq ans. En cause, l'aggravation de la pauvreté qui résulte, en partie, des mesures d'austérité mises en place par le gouvernement.

**Hygiène Des bactéries, what else?**

Des chercheurs espagnols ont trouvé 67 espèces de bactéries dans le bac de récupération des capsules de neuf machines à café. Normal puisque les « bestioles » adorent les endroits chauds et humides. Et qu'elles migrent ensuite dans les autres parties de l'appareil. Ne reste qu'à nettoyer régulièrement les parties amovibles pour les éliminer.

2 h 30

**C'EST LE TEMPS
NÉCESSAIRE
POUR ÉLIMINER
UN VERRE
D'ALCOOL**

Sommeil Du temps à s'endormir

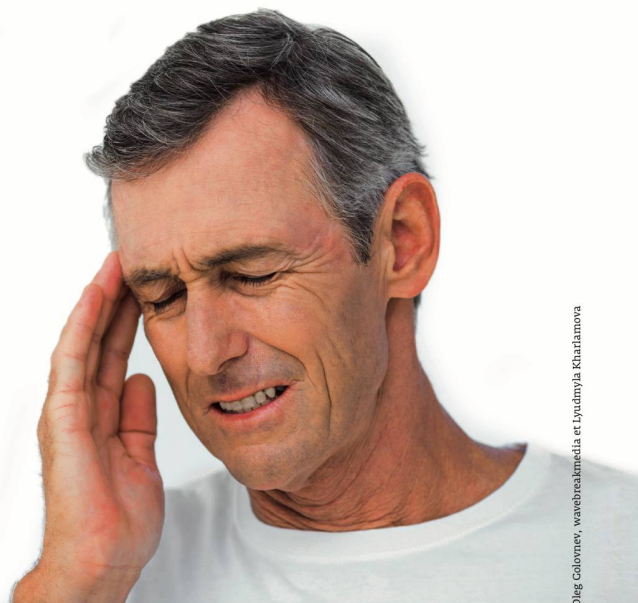
D'après le très sérieux Département de la santé des Etats-Unis, les femmes ont plus de risques de souffrir d'insomnie que les hommes. La raison? Les changements hormonaux lors des cycles menstruels et de la ménopause.

Vision Ne frottez pas vos yeux

Des yeux qui piquent et voilà que nous nous les frottons. Attention, ce geste peut entraîner, à terme, une déformation irréversible de la cornée qui se ramollit et se déforme. Résultat: on voit flou. Donc, on ne se frotte pas les yeux et on se démaquille tout en douceur.

Migraine Un peu de course

Rien ne sert de courir... Faux: en cas de migraine, faire 40 minutes de jogging au moins trois fois par semaine permettrait de réduire le stress, de diminuer les migraines et de mieux dormir.



Oleg Golovnev, wavebreakmedia et Lyudmila Kharlamova