

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 77

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: 15.03.2025

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



*Le plaisir
du bain
retrouvé*



VitaActiva depuis 2001

Le spécialiste du bain dans l'insouciance

- Une collection variée de baignoires, couleurs et élévateurs
- Pour tous les modèles, possibilité d'équipement, tel que bain à bulle, pare douche en verre, ...

Numéro gratuit:

0800 99 45 99

info@vitaactiva.ch www.vitaactiva.ch

Demandez notre brochure gratuite en couleur!

Oui, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement:

Nom/Prénom

Rue/N°

NP/Localité

Tél.

Fax:

VitaActiva AG • Baarerstrasse 78 • Postfach • 6302 ZOUG

Tél.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

CH08/2016

LA SANTÉ EN BREF

Arthrose

La bière déconseillée

Amateurs de blondes, de brunes ou de rousses, on vous le dit. La bière favorise la prise de poids et augmente la production d'acide urique, facteurs d'arthrose. Donc, avec modération.



Cerveau

Apprenez la couture!

Conseil pour bien vieillir: l'effort mental impliqué dans l'apprentissage de certaines activités aiderait à maintenir le cerveau en forme, d'après une étude américaine. Qui conseille, notamment, de se lancer dans la photographie ou de découvrir certaines techniques de couture, comme le quilting (patchwork réalisé à deux ou à plusieurs).

Dormir Morphée n'aime pas le sucre

Ce que nous mangeons la journée influe sur la qualité de nos nuits. Des repas trop riches en graisses et en sucre perturbent en effet Morphée. Et rapidement! Une seule journée d'excès suffit à fragiliser notre sommeil. A limiter, donc, pour les insomniaques: le fromage, les viandes grasses, la charcuterie ou certains plats industriels. Mieux vaut adopter un régime riche en fibres.

