

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 88

**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:** 30.03.2025

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

DISPONIBLES EN  
PHARMACIES  
& DROGUERIES

## POUCE DOULOUREUX (RHIZARTHROSE)

### ■ ORTHÈSE SOUPLE DE JOUR ☀



90%  
de clients  
soulagés



L'orthèse souple "de jour" EPITACT® soulage les douleurs à la base du pouce et limite l'évolution de la rhizarthrose. Elle maintient le pouce en position de repos et absorbe les mouvements traumatisants.

Fine et discrète, l'orthèse souple "de jour" EPITACT® permet de conserver l'entière fonctionnalité de la main.

\*EFFICACITÉ PROUVÉE: 90% de clients soulagés (enquête de satisfaction menée en octobre 2014 sur 174 clients).



Orthèse pouce souple de JOUR, 1 pièce

Main gauche	S: 5995714	M: 5995737	L: 5995766
Main droite	S: 5995708	M: 5995720	L: 5995743

Tailles: voir tableau ci-dessous.

### ORTHÈSES JOUR + NUIT = EFFICACITÉ OPTIMALE

### ■ ORTHÈSE RIGIDE DE NUIT ☾

Si votre pouce vous fait souffrir la nuit, nous vous recommandons l'orthèse rigide "de nuit" EPITACT®. Très confortable, elle maintient le pouce en position de repos, soulageant ainsi les douleurs articulaires nocturnes. Son renfort THERMOPLAST se moule facilement sur votre main, vous permettant de disposer d'une orthèse sur mesure, légère et ultra-fine.



Orthèse pouce rigide de NUIT,  
1 pièce

Main gauche	S: 6585355	M: 6585361	L: 6585378
Main droite	S: 6585326	M: 6585332	L: 6585349

Tailles: voir tableau ci-dessous.

NOUVEAU

**Comment choisir votre taille?** Mesurez le contour de votre poignet. Si vous hésitez entre 2 tailles, choisissez la plus petite.



S	13 ≤ $\bigcirc$ ≤ 15 cm
M	15 ≤ $\bigcirc$ ≤ 17 cm
L	17 < $\bigcirc$ ≤ 19 cm

**Demandez conseil à votre spécialiste**

Distribution: F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN  
www.uhlmann.ch - Email: epitact@uhlmann.ch

THMSU-FR

## LA SANTÉ EN BREF

### Repos Dormir sur le ventre, oui mais...

Vous aimez bien dormir sur le ventre, et c'est votre droit. Seulement, cette position, en provoquant un creux entre le bassin et les côtes, peut entraîner d'importantes douleurs lombaires.

A terme, dormir sur le ventre génère aussi souvent des pressions ainsi que des douleurs au niveau des disques vertébraux et dans le bas du dos. Bref, pour pallier cet inconvénient, un bon conseil: placez un coussin sous vos hanches. Vous diminuez ainsi drastiquement le creux qui se forme dans votre dos.



**LE NOMBRE DE RÊVES  
DURANT LA NUIT D'UN  
ADULTE.**

### Alzheimer Allez au sauna!

Evidemment, ce sont les Finlandais qui l'affirment. Cela dit, c'est sur la base d'études sérieuses qu'ils ont montré que quatre à sept saunas par semaine réduisent le risque de maladie d'Alzheimer de 65% par rapport à une personne ne s'astreignant qu'à une pratique hebdomadaire.

### Malbouffe Le Canada impose un logo

Là-bas, les consommateurs ne pourront plus faire les autruches. En ce début d'année, le Canada a décidé d'imposer un logo à ceux qui commercialisent de la nourriture malsaine. Autrement dit, des produits riches en graisses saturées, en sucre et en sel. Le logo, le même pour tout le monde, devra être affiché sur le devant des emballages. En optant pour cette méthode, Santé Canada croit que plusieurs fabricants préféreront changer leurs recettes, afin d'éviter cette mauvaise publicité.

### Vieillesse Ne restez pas assises!

Il faut bouger! Après 65 ans, les femmes sédentaires ont en effet des cellules qui vieillissent plus vite que celles pratiquant une activité physique. Cela a été confirmé par une étude publiée dans la revue *American journal of epidemiology*. Elle montre que les plus de 65 ans qui restent assises plus de 10 heures par jour ont des cellules plus vieilles de huit ans que celles qui s'activent.





## Glycémie Les mérites de l'aloé véra

Les pharmaciens californiens sont formels. Après analyse de neuf études cliniques, il s'avère que l'aloé véra réduit le taux de sucre dans le sang. Les meilleurs résultats ont été obtenus après douze semaines, à raison de 150 ml de jus frais de cette plante bu chaque matin. A votre santé!

## Sommeil Si vos jambes s'agitent...

Mieux vaut le savoir. Des petites secousses musculaires des jambes pendant votre sommeil auront pour effet une bonne fatigue du matin. En effet, même si on ne les ressent pas, alors que nous sommes dans les bras de Morphée, ces spasmes allègent la qualité de nos nuits. Plus fréquent dès l'âge de 50 ans, ce syndrome indique souvent un manque de fer. Y suppléer permet parfois d'améliorer la situation, sinon n'hésitez pas à consulter.

## Déprime Allez au musée!

Il ne fait pas beau et vous avez le moral à l'unisson? On se reprend en allant au musée. C'est en tout cas le conseil de Michel Lejoyeux, professeur de psychiatrie et d'addictologie à Paris VII. Pour lui, ce sont des institutions riches en émotions positives. Cela dit, plutôt que de courir dans tous les coins, il conseille de s'attarder devant tableau de maître. «Le secret, c'est de méditer face à une toile une quinzaine de minutes afin de se pénétrer du sujet.»

Gradyresse et Maahuk

## Sodas Moins de sucre dès 2020

Belles promesses? On va y croire ou plutôt les croire. Eux, ce sont les principaux fabricants de sodas présents sur le marché européen qui se sont engagés à réduire de 10% la teneur en sucre dans leurs produits d'ici à 2020. En clair, il s'agit notamment de sociétés, telles que Coca-Cola, PepsiCo et Red Bull. Indéniablement, cette nouvelle est à saluer dans le cadre de la lutte contre le surpoids. Reste que, malgré tout, certains sodas demeureront très, très sucrés, et qu'il faudra veiller à ne pas en abuser.



Made in Switzerland



Super Natural  
Since 1961

Strath®

www.bio-strath.com

Disponible en pharmacies et en drogueries