

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 115

**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>**

## LA SANTÉ EN BREF

## Prévention Brossez-vous les dents, votre foie s'en portera mieux!

Une mauvaise hygiène buccodentaire augmenterait le risque de cancer du foie de 75%, affirment des chercheurs irlandais. L'étude a été de grande portée, puisqu'elle a pris en compte les dossiers de plus de 496 000 personnes. Reste maintenant à découvrir les mécanismes biologiques reliant une mauvaise santé de notre bouche buccodentaire avec ce type de cancer.



**UNE PERSONNE DÉCÈDE  
DES SUITES D'UNE  
MORSURE DE SERPENT  
TOUTES LES 4 MINUTES  
DANS LE MONDE.**

## Hôpitaux Les smartphones vecteurs d'infection

On sait que les staphylocoques dorés sont le cauchemar des hôpitaux. Et cela ne va pas s'arranger. Des chercheurs brésiliens ont en effet trouvé un nouveau vecteur d'infection: les écrans de téléphone des étudiants en médecine. En effet, 40% d'entre eux seraient porteurs de ces agents pathogènes très résistants aux antibiotiques.

## Boisson Le jus de fruits, c'est bon, mais...

Oui, c'est bon pour la santé. Mais ce qui est valable pour l'alcool l'est aussi pour les jus de fruits: un verre ça va... Et encore on parle de la

ration quotidienne qu'il ne faut pas dépasser. Ces boissons sont en effet riches en sucre et pauvres en fibres. Le sucre de ces jus est vite absorbé et

entraîne une forte sécrétion d'insuline. Cela favorise le stockage ainsi que les fringales. Bref, un verre par jour, et c'est tout.



Pour une rentrée  
**toute ouïe !**

Des aides auditives **pour tous les budgets**  
**Essais comparatifs** parmi toutes les marques  
Des acousticiens **indépendants** avec diplôme fédéral

**acoustique  
suisse**  
Grand'rue 4  
**PULLY**

**Echallens Vision  
C&K**  
Pl. des petites roches 3  
**ECHALLENS**

**Pharmacie  
Arc-en-Ciel**  
Centre Coop  
**ORON-LA-VILLE**

**Audition  
plus**  
Rue du concert 6  
**NEUCHÂTEL**

**Pharmacie  
plus**  
Rue Haute 23a  
**COLOMBIER**

☎ 021 728 98 01

☎ 032 724 80 15

## Arthrose Une semaine d'information

L'une des formes d'arthrose les plus courantes touche le genou. Certes, sa fréquence est variable avec l'âge, mais elle augmente, à coup sûr, avec les années, atteignant jusqu'à 40% de la population chez les 70-74 ans. Bref, c'est tout sauf anodin et il vaut largement la peine de se renseigner pour apprendre à contrer la douleur et à conserver sa mobilité. Dans ce contexte, la Ligue suisse contre le rhumatisme organise une semaine d'action intitulée «Gen'ouille!» Du 9 au 16 septembre, des journées d'information gratuites auront lieu un peu partout en Suisse et notamment à Lausanne, à Neuchâtel, à Delémont et à Sion. Informations sur [www.ligues-rhumatisme.ch/actualites-et-conseils](http://www.ligues-rhumatisme.ch/actualites-et-conseils)

## Alcool Aussi stupides que les jeunes

En matière de crétinerie, les seniors peuvent être les égaux des jeunes, notamment aux Etats-Unis. C'est le cas avec le «binge drinking», cette mode qui consiste à boire avec excès en un minimum de temps. Auparavant spécialité des adolescents, elle fait désormais des émules chez les plus de 65 ans. Ils seraient ainsi 10,6% (dont une majorité d'hommes) à s'adonner à la consommation excessive d'alcool sur un court laps de temps, selon une étude publiée dans le *Journal of the American Geriatrics Society*. Pourquoi, demanderez-vous? Ce serait une manière, entre autres, de surmonter l'anxiété sociale et la solitude.

## Nutrition Bien manger contre les jambes lourdes

Vous avez les jambes lourdes? Alors, évitez les produits transformés. Ils contiennent trop de sel qui favorise la rétention d'eau. Oubliez aussi les bons petits accompagnements des apéros! Les chips au placard, il faut privilégier les fruits et les légumes ainsi que les protéines qui entretiennent les muscles, indispensables au bon retour veineux. Et bonne nouvelle, vous pouvez abuser des herbes et des épices riches en antioxydants. Bon appétit!

## Poids Mieux vaut dormir dans l'obscurité

Etonnante découverte de chercheurs américains: dormir avec de la lumière pourrait faire prendre du poids, tout du moins chez les femmes. Pour établir ce constat, les données de près de 44 000 femmes, âgées de 35 à 74 ans, ont été «décortiquées». Résultat: les femmes dormant avec une lumière allumée avaient 17% de chances en plus de prendre cinq kilos ou plus en cinq ans. L'intensité de la lumière aurait aussi son importance. Une petite veilleuse n'aurait pas d'effets, contrairement à une lampe ou à la télévision.

Leif



# Le plaisir du bain retrouvé

avec les baignoires à porte VitaActiva

- Depuis 2001 dans toute la Suisse excellentes références clients
- Installation propre, en une journée
- Une collection variée de baignoires, dimensions et couleurs
- Pour tous les modèles possibilité d'équipement tel que bain à bulles, pare douche en verre

**Demandez notre brochure gratuite!**

**Tél.: 041 727 80 39** **24H**

[info@vitaactiva.ch](mailto:info@vitaactiva.ch) | [www.vitaactiva.ch](http://www.vitaactiva.ch)

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

Nom/Prénom: \_\_\_\_\_

Rue/N°: \_\_\_\_\_

NP/Localité: \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_