

**Zeitschrift:** Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz

**Band:** - (2015)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Impressum

### **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>**

## Sudoku

	1	2				5	7	<sup>a</sup>
6			5		1			4
4				2				8
	2			1			5	<sup>b</sup>
	<sup>c</sup>	4	9		7	8		
	7			8				1
7				9	<sup>d</sup>			5
5			4		8			6
	3	8				9	4	

## Impressum

### Editeur

Association suisse des services  
d'aide et de soins à domicile  
Sulgenauweg 38, Case Postale 1074  
3000 Berne 23  
Tél. 031 381 22 81  
admin@spitex.ch, www.spitex.ch

### Direction et rédaction

Magazine Aide et Soins à Domicile  
Sulgenauweg 38, Case Postale 1074  
3000 Berne 23  
Tél. 031 370 17 59  
edition@magazineasd.ch  
redaction@magazineasd.ch  
www.magazineasd.ch

ISSN 2296-6994

### Parution

6 x par an

### Tirage

1500 exemplaires en français  
4200 exemplaires en allemand  
300 exemplaires en italien (supplément)

### Abonnements

Service abonnements Magazine ASD  
Industriestrasse 37, 3178 Bödingen  
Tél. 031 740 97 87, abo@spitexmagazin.ch

### Rédaction

Stefan Senn, rédacteur en chef (stes)  
Nicole Dana-Classen (ndc)  
Militza Bodi (mb)  
Annemarie Fischer (fi)  
Sarah King (sk)  
Christa Lanzicher (cl)  
Stefano Motta (sm)

### Ont collaboré à ce numéro

Sarah King, Karin Meier, Stefan Müller,  
Peter Früh, Susanne Wenger

### Corrections

Ilse-Helen Rimoldi

### Annonces

Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien  
Förrlibuckstrasse 70, Case Postale  
8021 Zurich  
Tél. +41 43 444 51 09  
spitex@fachmedien.ch

### Délai pour les annonces

7 juillet 2015 (édition 4/2015)

### Conception visuelle / Mise en page

Pomcany's Marketing AG, Zurich  
www.pomcany.ch

### Impression

Stutz Druck AG, Wädenswil  
www.stutz-druck.ch

L'utilisation et la reproduction des articles sont  
soumis à une autorisation de la rédaction. Les  
manuscrits ne sont pas retournés.

### Envoyez-nous la solution par e-mail:

Magazine ASD, Concours  
Sulgenauweg 38  
Case Postale 1074  
3000 Berne 23  
concours@magazineasd.ch

### Délai pour les envois: 31 juillet 2015

Peuvent participer tous les lecteurs du  
Magazine ASD, à l'exception des  
employés de l'ASSASD et leurs familles.  
Les gagnants qui auront été tirés au  
sort seront informés. Aucune correspon-  
dance ne sera échangée à ce sujet.  
La voie judiciaire est exclue.

Tirage au sort: 3 livres instructifs à gagner!

**Le Bonheur, l'approche économique (Bruno S. Frey et Claudia Frey Marti)**  
Sponsor: Presses polytechniques et universitaires romandes

## Etes-vous assis? Bougez deux minutes!

red. Quatre ans après une étude nationale  
de santé et de nutrition portant sur 3626  
adultes majoritairement sédentaires et  
analysant l'impact de différentes activités



sur leur durée de vie, des chercheurs de  
l'Université de l'Utah à Salt Lake City ont  
voulu se pencher à nouveau sur la question.  
Ils ont donc recoupé les données obtenues  
avec les avis de décès de participants à  
cette enquête. Ce qu'ils ont pu constater  
est intéressant: un tout petit peu d'exer-  
cice, comme marcher quelques pas, peut  
faire la différence! Attention, se mettre de-  
bout toutes les heures ne suffit pas, car cela  
n'a presque pas plus d'effet que si on reste  
toujours assis et influence à peine le risque  
de mortalité. En revanche, les participants  
qui, après s'être levés, se promenaient  
quelques minutes dans la pièce, y avaient  
trouvé un bénéfice très clair pour leur san-  
té. Les chercheurs ont ainsi démontré que  
remplacer deux minutes de chaque heure  
passée en position assise par deux minutes  
de marche diminuait le risque de mort pré-  
maturée de 33%. Pour les participants at-  
teints de maladies rénales, le risque de  
mortalité était même réduit de 40%. Even-  
tuellement à mettre en pratique tout de  
suite, depuis la chaise ou le canapé où vous  
lisez ce magazine...