



EDITORIAL

Chère lectrice, cher lecteur,

«La prévention est la plus lourde des médecines!», affirme le Prof. Dr. méd. Heike Bischof-Ferrari. Médecin et chercheuse en gérontologie de renom, elle mène depuis des années des recherches intensives sur la vitamine D. Dans l'interview qu'elle accorde à Vista, p. 8, la chercheuse évoque les avancées que l'étude sur la vitamine du soleil pourrait apporter à la science. Même si vous n'êtes pas un senior, il peut être utile de suivre les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique et de compléter son apport en vitamines pendant l'hiver.

Les projets de recherche ne se penchent pas uniquement sur la vitamine D, mais aussi sur la nutrition personnalisée. Les tests génétiques peuvent-ils nous aider à créer un menu parfaitement adapté à notre santé? Des scientifiques ont répondu à cette question lors du Congrès annuel de la Société Suisse de Nutrition (SSN) (p. 4).

Dans un dossier complet, vous saurez tout sur le système immunitaire, particulièrement sollicité pendant l'hiver. On oublie souvent que le mental joue également sur notre capacité de résistance. À la page 22, vous découvrirez les facteurs qui améliorent votre résistance.

Au fait: il n'est jamais trop tard pour la prévention, ou pour en faire encore un peu plus pour sa santé. Bonne chance!

Cordialement,

Jürg Lendenmann
Rédacteur

SOMMAIRE

Vista N° 8 | Novembre 2016

Dossier Vista

19 – 26 **Système immunitaire** Renforcez vos défenses naturelles

Alimentation saine

4 – 6 **Aliment et patrimoine** Mon menu dans mes gènes?

Actualité santé

8 – 10 **Vitamine D** Sur les traces de la vitamine du soleil

14 – 15 **Peau sèche** Conseils d'hydratation

34 – 35 **Musique, un remède** Se soigner avec des rythmes et mélodies

36 – 37 **Epuisé** Quand les glandes surrénales fatiguent

38 – 39 **Savoir se renouveler** L'innovation issue de plantes anciennes

40 – 41 **Hallux valgus** Que faire contre un oignon?