TEAM ORIM
La lettre mensuelle de l'Association ORIM

N°8 · OCTOBRE 2026

Un programme pour les plus de 60 ans

Édition rétrospective, rédigée en novembre 2026. La lettre mensuelle de l'Association commence en novembre 2026. Les numéros de mars à octobre retracent nos premiers mois, un par mois, à partir des documents de l'Association.

ÉDITORIAL

En octobre, le Comité a approuvé le programme ORIM Seniors Actifs, destiné aux plus de 60 ans, et la lettre mensuelle a reçu sa première inscription. À l'approche de l'hiver, le levier du mois relie le sommeil et le rhume, à partir d'une étude où des volontaires ont été exposés au virus.

Marcel O. Chevalley · Président fondateur

LA VIE DE L'ASSOCIATION

23 octobre **Programme ORIM Seniors Actifs.** Le Comité approuve un programme pour les personnes de plus de 60 ans : activité physique adaptée, ateliers de cuisine éducative et de respiration, en petits groupes encadrés par un intervenant qualifié, à Etoy puis à Genève, dans un cadre éducatif et non médical. Il est en préparation.

27 octobre **Première inscription.** La lettre mensuelle de l'Association enregistre sa première inscription.

Chronobiologie alimentaire	Alimentation anti-inflammatoire	**Sommeil et gestion du stress**	Mouvement régulier

LE LEVIER DU MOIS · SOMMEIL ET GESTION DU STRESS

Sommeil court et rhume : une expérience avec le virus

Des chercheurs de l'Université de Californie à San Francisco et de l'Université Carnegie Mellon ont mesuré pendant 7 jours, par un capteur porté au poignet, le sommeil de 164 adultes en bonne santé âgés de 18 à 55 ans. Les volontaires ont ensuite reçu, en quarantaine, des gouttes nasales contenant un virus du rhume, puis ont été suivis pendant 5 jours.

Par rapport à ceux qui dormaient plus de 7 heures par nuit, ceux qui dormaient moins de 6 heures étaient nettement plus exposés au rhume : rapport de cotes de 4,2 entre 5 et 6 heures et de 4,5 sous 5 heures. Entre 6 et 7 heures, la différence n'était pas significative. Le lien restait net après prise en compte de l'âge, de l'indice de masse corporelle, de la saison, de facteurs psychologiques et des habitudes de vie.

Ce que cela change au quotidien. Protéger ses heures de sommeil à l'approche de l'hiver fait partie des gestes de prévention à la portée de chacun. Des difficultés de sommeil qui durent se discutent avec votre médecin.

Limites : une étude d'observation : elle montre une association, pas la preuve que dormir davantage protège ; l'échantillon modeste donne des marges d'incertitude larges.
Source : Prather AA, Janicki-Deverts D, Hall MH, Cohen S. Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. *Sleep* 2015 ; 38(9) : 1353-1359. DOI 10.5665/sleep.4968 · PMID 26118561.

L'ASSIETTE DU MOIS · OCTOBRE

Poêlée de champignons, chou frisé et châtaignes

Pour 4 personnes · 30 minutes

- 400 g de champignons de saison
- 300 g de chou frisé
- 200 g de châtaignes cuites
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- thym
- sel, poivre

1. Émincer l'oignon, les champignons et le chou.
2. Faire revenir l'oignon 3 minutes dans l'huile, ajouter les champignons et cuire 6 à 8 minutes.
3. Ajouter le chou et les châtaignes, couvrir et cuire 8 minutes à feu moyen.
4. Parfumer au thym, saler, poivrer.

Le principe. Les produits d'automne composent un plat chaud et complet, sans lourdeur pour le repas du soir.

SOUTENIR L'ASSOCIATION

L'Association vit grâce à ses membres et à ses soutiens.

Devenir membre | Soutenir l'Association

Association ORIM · Association de droit suisse (art. 60 CC), siège à Genève · Bureau administratif : Route de Pallatex 15, 1163 Etoy (VD), Suisse · info@orimnutrition.org · www.orimnutrition.org
Contenu éducatif, sans visée médicale : il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.