

Le saviez-vous?

Les images de la nature ont un effet analgésique

Source: doi.org/10.1038/s41467-025-56870-

On sait depuis longtemps que passer du temps dans les parcs, les forêts, au bord de la mer et d'autres environnements naturels peut avoir un impact positif sur la santé et peut également atténuer des douleurs aiguës autodéclarées. Une étude a examiné la manière dont la nature module les réponses cérébrales liées à la nociception et celles transversales à la douleur aiguë. Des images de la nature, de la vie quotidienne au bureau ou d'un environnement urbain ont été montrées à des participants (N=49) pendant qu'on leur administrait de légers chocs électriques. La perception de la douleur des personnes a ensuite été mesurée. Les résultats mettent en évidence qu'une exposition virtuelle à la nature peut également induire de réels effets analgésiques en modifiant le traitement nociceptif et somatosensoriel. «Le fait que ces effets analgésiques puissent être obtenus grâce à une simple exposition virtuelle à la nature a des implications pratiques importantes et ouvre de nouvelles pistes pour étudier des mécanismes précis par lesquels la nature affecte notre esprit et notre cerveau», souligne l'équipe de recherche.



Le microbiome des hôpitaux

Source: Annette Rößler, Pharmazeutische Zeitung, 6.5.2025

Les espaces intérieurs servent non seulement d'habitat aux humains, mais aussi aux micro-organismes. Ces derniers pénètrent dans les pièces aussi bien par l'intermédiaire d'hôtes humains et non humains et par échanges avec des sources externes telles que les ventilations et les installations sanitaires. Certains micro-organismes peuvent survivre longtemps, par exemple dans des biofilms des canalisations. Des études ont montré quels facteurs influencent le microbiome dans les chambres des patients dans les

hôpitaux et à quelle vitesse celui-ci évolue lors d'un changement d'occupant. Selon certains chercheurs, des désinfections fréquentes favoriseraient la sélection d'agents pathogènes résistants. Une comparaison avec différents produits de nettoyage a révélé qu'avec un probiotique ambiant contenant des Bacillus, la diversité des micro-organismes augmentait et la biomasse diminuait.

Cinq stratégies pour les habitudes

Sources: Eike Buabang, The Conversation, [medicalexpress.com | https://doi.org/10.1016/j.tics.2024.09.002](https://doi.org/10.1016/j.tics.2024.09.002)

Les habitudes sont le résultat de deux systèmes cérébraux: un système de stimulus-réponse, qui nous encourage à répéter efficacement des actions bien rodées dans des situations familières, et un système orienté vers un objectif responsable de la flexibilité, de l'exploration et de la planification. Cinq conseils pour vous aider à développer des habitudes positives et à se défaire des habitudes négatives.

1. Oubliez le mythe des 21 jours. Chaque personne a besoin d'un temps différent pour développer une habitude.
2. Faites des récompenses vos alliées. Lorsqu'un comportement est perçu comme bénéfique (positif), il devient plus vite une habitude.
3. Empilez les habitudes. Le cerveau a tendance à associer différentes actions entre elles. Alors combinez quelque chose de nouveau avec quelque chose que vous faites déjà depuis longtemps.
4. Faites attention au stress. Lorsque nous sommes soumis au stress aigu ou chronique, nous pouvons facilement retomber dans nos vieilles habitudes. La bonne nouvelle: ces effets sont réversibles.
5. Prévoyez des phases de faiblesse. Ne planifiez pas de changement de motivation à un moment précis, comme le Nouvel An. Au lieu de cela, adoptez une approche stratégique et préparez-vous à des situations où la motivation est faible.

