Le saviez-vous?

Plante médicinale de l'année 2026

Sources: nhv_theophrastus.de | heilpraxisnet.de

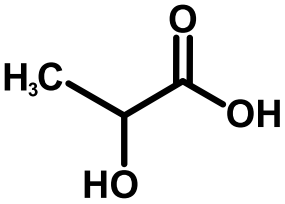
L'onagre bisannuelle *(Oenothera biennis)* a été élue plante médicinale de l'année 2026 par le NHV Theophrastus. Originaire d'Amérique du Nord, elle a été introduite comme plante ornementale et alimentaire (légume-racine). Selon le NHV, l'onagre fait malheureusement encore partie des drogues végétales sous-estimées. «En naturopathie, elle est également utilisée en cas d'hyperactivité infantile et de troubles de l'équilibre hormonal féminin.» Par ailleurs, ses graines contiennent des acides gras essentiels. L'huile de qualité qui en est extraite est particulièrement bénéfique aux personnes atteintes de dermatite atopique.



L'acide lactique ne fait pas «brûler» les muscles

Sources: pharmazeutische-zeitung.de | theconversation.com

Après un entraînement intense, les muscles peuvent donner l'impression de brûler. On a longtemps supposé que cette sensation était due à l'acide lactique (lactate), produit en plus grande quantité à l'effort. Comme le précise le médecin du sport Dr Shaun Phillips de l'Université d'Édimbourg, l'acide lactique n'acidifie pas la musculature. Il n'est pas non plus responsable des courbatures, car les taux de lactate redeviennent normaux 30 à 90 minutes après l'effort. En réalité, des substances qui s'accumulent dans le muscle à l'effort activent des cellules nerveuses spécialisées, situées dans et autour du muscle, qui sont responsables des sensations douloureuses musculaires et reliées au cerveau.



Prévention de la démence: le type d'activité physique est déterminant

Sources: aerzteblatt.de | doi: 10.1016/S2468-2667(26)00142-8



L'activité physique pratiquée pendant les loisirs était associée à une réduction de 24 % du risque de démence. En revanche, l'activité physique liée à la profession était associée à une augmentation de 20 % de ce risque. Tel est le résultat de l'analyse de 74 études. Ces différences pourraient s'expliquer par le fait que le sport de loisir est généralement pratiqué de manière autodéterminée, à une intensité agréable, et souvent associé à des contacts sociaux. Les personnes exerçant des métiers physiquement exigeants sont en revanche exposées à des contraintes physiques variées et plus fréquemment à un stress psychosocial.

La marche agit sur l'intestin

Sources: scinexx.de | doi: 10.1038/s41598-025-18860-8



Dans une petite étude, une marche de 20 minutes seulement à allure confortable sur tapis roulant a suffi pour mesurer des bruits intestinaux plus nombreux et plus intenses dans l'abdomen des participants. Ces bruits indiquent que des gaz et des liquides sont déplacés dans le tube digestif et constituent ainsi une mesure indirecte de la motricité intestinale. Après la marche, les bruits intestinaux sont rapidement revenus aux valeurs initiales. L'exercice étant considéré comme un «remède contre la constipation», d'autres études devront examiner les effets positifs à plus long terme d'une marche de 20 minutes sur la constipation.

Rassemblé par: Jürg Lendenmann; photos: Madeleine Steinbach/stock.adobe.com, nurfitriaamalia/stock.adobe.com, Robert Kneschke/stock.adobe.com, Shutter2U/stock.adobe.com