

### **Le «sans lactose» et le «sans gluten» ont le vent en poupe**

On trouve de plus en plus d'aliments avec la mention «sans lactose» ou «sans gluten» dans les rayons des magasins de produits diététiques, mais aussi dans les supermarchés. Les personnes atteintes d'une intolérance au gluten ou au lactose en sont ravies. Cependant, selon la Verbraucherzentrale (centrale des consommateurs) de Hambourg, qui avait procédé l'année dernière à une vérification du marché des produits sans lactose, «le but est d'inciter des personnes qui n'en ont pas besoin à acheter ces produits. Souvent, les producteurs et distributeurs donnent l'impression, avec leurs stratégies publicitaires, que les produits sans lactose ou sans gluten peuvent améliorer la santé et le bien-être en général». Résultat: «Les aliments sans lactose sont chers et souvent superflus.»

Source: Verbraucherzentrale Hambourg, [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de)

### **L'argent et le bonheur**



L'argent contribue à la satisfaction globale à l'égard de la vie, mais pas de façon illimitée, comme cela est connu depuis bien longtemps. Les économistes Eugenio Proto et Aldo Rustichini ont calculé l'«indice de bonheur» maximal: il se situe à un revenu annuel de CHF 32 000.– (parité économique). Et ils ont découvert que plus le revenu augmente, plus la richesse augmente, mais plus la satisfaction baisse. Cela serait lié au fait qu'avec l'enrichissement des personnes ou l'augmentation du produit intérieur brut d'un pays, le niveau d'exigences se modifie.

Source: The Guardian

### **Le lavage des mains rend propre et optimiste**

Lorsque nous nous lavons les mains, nous n'éliminons pas uniquement la saleté et les germes pathogènes. Nous pouvons également laver symboliquement les sentiments de culpabilité et de malchance. Au cours d'une expérience, la psychologue Kai Kasper, professeur à l'Université de Cologne, a réussi à démontrer que les participants à l'expérience qui se sont lavé les mains après avoir échoué à un test étaient ensuite plus optimistes que les membres du groupe de comparaison qui ne s'étaient pas lavé les mains. Toutefois, au cours d'un deuxième test, les «optimistes» avaient ensuite eu de plus mauvais résultats alors que l'op-

timisme a normalement des effets positifs sur la performance. Le professeur Kasper explique ce résultat du fait que «le lavage de la déception à propos du mauvais résultat a éliminé en même temps le sentiment que plus d'efforts sont nécessaires pour restaurer sa propre perception de la compétence par une meilleure performance au cours du deuxième test».

Source: Université d'Osnabrück

### **Tabagisme: pas besoin d'une nouvelle année pour prendre de bonnes résolutions**

Le début d'année donne lieu à de nombreuses bonnes résolutions, par exemple celle d'arrêter de fumer. Des recherches sur Google effectuées entre 2008 et 2012 ont montré que même en cours d'année, de nombreuses personnes cherchent de l'aide pour arrêter de fumer – et ce selon un certain schéma. Comme l'ont découvert les chercheurs qui entourent John Ayers de la San Diego State University, la plupart des requêtes ont lieu le lundi, environ 145% de plus que le samedi. Selon Ayers, les organisations pourraient profiter de ce schéma pour inciter plus de personnes à arrêter de fumer.

Source: science.ORF.at

### **L'hormone de tendresse favorise la fidélité**

Pourquoi les personnes qui s'aiment sont-elles fidèles? Il a été démontré chez les campagnols que l'ocytocine, également appelée «hormone de tendresse», joue un rôle important dans les relations de couple. L'équipe de chercheurs dirigée par René Hurlemann et Dirk Scheele a réussi à prouver que cette hormone agit de façon similaire chez les humains. Les chercheurs ont montré à des hommes, impliqués dans une relation stable, des photos de leur partenaire et d'autres femmes. De l'ocytocine en spray nasal a été administrée à la moitié des hommes, les autres ont reçu un placebo. Tous les hommes qui avaient reçu l'hormone de tendresse trouvaient leur partenaire plus séduisante que les autres femmes. Des mesures d'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle ont révélé qu'après administration de l'hormone de tendresse, le système de récompense du cerveau était très actif. De plus, il ne réagissait qu'aux images des partenaires, mais pas à celles d'amis de longue date. Les chercheurs ont conclu que l'hormone de tendresse renforce les liens entre les amants et favorise la monogamie.

Source: scinexx.de

### **Grippe porcine 2009: plus de décès que prévu**

En 2009, l'OMS avait prononcé le niveau d'alerte maximal (6) de pandémie mondiale en raison du virus A/H1N1 qui se répandait. La Suisse fut moins durement touchée par la grippe porcine que prévu. Jusqu'au 1<sup>er</sup> août 2010, l'OMS avait signalé 18 449 décès dans le monde. Une nouvelle analyse des causes de décès a révélé qu'une infection par le virus de la grippe porcine a dû provoquer au moins dix fois plus de décès.

Source: scinexx.de

### Rester actif en vieillissant vaut la peine

On n'est pas obligé de pratiquer un sport: même des mouvements moins intenses ont un effet positif sur la santé. C'est ce qu'a révélé une étude de l'Ecole supérieure du sport GIH, en Suède, qui a étudié l'évolution de l'état de santé de 4232 sexagénaires pendant douze ans. Plus les seniors bougeaient au quotidien – en jardinant, en effectuant des tâches ménagères, en cueillant des champignons, en faisant des courses, etc. – meilleur était leur état de santé. Comparés aux «pantouflards» du même âge, les seniors plus actifs étaient près de 27% en moins à subir une crise cardiaque ou un AVC et leur taux de mortalité était également inférieur, jusqu'à –30%.  
Source: aerzteblatt.de

### La dépression – également fréquente chez les hommes

Deux fois plus de femmes que d'hommes sont traitées pour dépression, mais les hommes souffrent autant de cette maladie. Cependant, la maladie se manifeste différemment chez le «sexe fort»: les hommes – si tant est qu'ils en parlent – évoquent plus souvent une propension à l'agressivité et à la prise de risques. Ils parlent rarement de manque de motivation et d'insomnie, ou encore de chagrin ou de pleurs qui, dans notre société, sont considérés comme non virils. Et ce, alors que la Société allemande de médecine psychosomatique et de psychothérapie médicale considère que ces symptômes font justement partie des critères de diagnostic typiques.  
Source: aerzteblatt.de

### Deux fois plus de rhumes en cas de moisissure

En hiver, une mauvaise isolation et une ventilation insuffisante provoquent un taux d'humidité élevé. Cela favorise la prolifération de moisissures. L'équipe de chercheurs finlandaise dirigée par le Dr Maaritta Jaakkola a analysé 31 études menées ces dernières années et a constaté que dans les

endroits où l'humidité et le taux de moisissure étaient élevés, le taux de rhumes était également 2,6 fois plus important. L'effet sur les rhumes allergiques et l'inflammation des muqueuses nasales était légèrement inférieur.  
Source: Ärzte Zeitung

### Pour être plus attirant, rejoignez un groupe!



Le «Cheerleader Effect» désigne un phénomène étonnant: les gens en groupe semblent plus attirants. Pour la simple raison que le cerveau saisit inconsciemment une apparence moyenne tout en filtrant les détails moins séduisants. Les psychologues Drew Walker et Edward Vul de l'University of California, à San Diego, ont mené une étude à ce propos. Les sujets devaient juger l'apparence de différentes personnes sur des photos – des portraits individuels et des photos de groupe. Systématiquement, les personnes représentées au sein d'un groupe avaient de meilleurs résultats, même si le «groupe» n'était qu'un collage de portraits individuels. La taille du groupe n'avait qu'une faible influence sur l'effet. Selon les chercheurs, l'embellissement serait mesurable, mais assez faible: 2 points sur une échelle de 1 à 100. C'est mieux que rien.  
Sources: karrierebibel.de, science.ORF.at

## MENTIONS LÉGALES

### Edition / maison d'édition / annonces

Sanatrend SA  
Zürcherstrasse 17, case postale, 8173 Neerach,  
tél. 044 859 10 00, e-mail: contact@sanatrend.ch

### Editeur

Daniel M. Späni

### Directrice éditoriale

Isabelle Mahrer

### Rédacteur en chef

Dr méd. Markus Meier

### Traduction

Emeline Belier, TranScript GmbH,  
Supertext SA

### Photo de couverture

Photographie chez Pascale Weber

### Impression

Roto Smeets Deutschland GmbH

### Equipe rédactionnelle

Klaus Duffner, Jürg Lendenmann,  
Sandra Poller, Katharina Schwab,  
Andy Stuckert, Athena Tsatsamba Welsch,  
Hans Witz

### Service des lecteurs Vista

Sanatrend SA, Service des lecteurs, Zürcherstrasse 17, case postale, 8173 Neerach  
Tél. 044 859 10 00, fax 044 859 10 09,  
e-mail: contact@sanatrend.ch  
[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Abonnement Vista

9 numéros pour CHF 39.– (TVA incluse)  
Commandes: service des lecteurs Vista

### Jeux

La solution de l'énigme du dernier numéro peut être consultée sur [www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Muster SA vous informe

Tous les articles portant cette mention sont des informations commerciales. Les entreprises assument l'entière responsabilité des textes, images et informations qu'elles nous transmettent.

### Copyright

Tous les articles et les illustrations contenus dans ce magazine sont protégés par la loi. Leur utilisation sans l'accord préalable de l'éditeur est interdite et punie par la loi. Ceci s'applique en particulier aux reproductions, traductions et microfilms, ainsi qu'à la sauvegarde et l'utilisation par des moyens électroniques et multimédias.

### Distribution

Vista est distribué dans les foyers de Suisse romande avec les journaux «24 Heures», «Le Matin semaine» et «Le Matin dimanche». Tirage: 115 787 ex. (certifié REMP 126 217 ex; période d'enquête 7.12–6.13)

## APERÇU

### Dans le prochain Vista N° 2 / 2014 à paraître le 19 mars 2014

- Grand dossier: Purification/désintoxication
- Carence en fer
- Artichauts, friandises et remèdes
- Salades d'herbes sauvages

**SANATREND**