

Le sport: favorable en cas de dépression



Dans le traitement des dépressions, l'action du sport est comparable à celle d'un traitement médicamenteux ou d'une psychothérapie. Tel est le résultat auquel ont abouti des études menées par les psychologues de Sarrebruck Elena Holz et Tanja Michael. A leur grand étonnement, les chercheuses ont constaté que le taux d'abandon du sport était identique à celui des autres traitements. Logique, puisque chez les patients dépressifs, faire du sport suppose une grande motivation. Certaines études ont établi que le sport n'améliorait pas uniquement les dépressions, mais aussi les angoisses et les troubles du sommeil dont nombre de patients souffrent également.

Source: Thieme

Parler sollicite tout le cerveau

Les principaux centres de la parole se trouvent dans l'hémisphère gauche – du moins chez la plupart des droitiers. Cette théorie couramment admise a été échauffée sur la base de cas de patients dont certaines zones du cerveau avaient été endommagées après une attaque.

Mais Gregory Cogan de l'Université de New York et son équipe ont battu en brèche ce dogme. Ils ont effectué des études sur des patients ayant des aptitudes normales à la parole et des centres cérébraux du langage actifs. Les études ont intégré des patients épileptiques à qui l'on a implanté des électrodes à des fins thérapeutiques dans l'hémisphère droit, dans l'hémisphère gauche ou dans les deux. Les résultats obtenus par Cogan ont montré que les deux parties du cerveau intervenaient à égale mesure dans la parole (pour écouter et pour parler). Selon les chercheurs, la division du travail entre les deux hémisphères intervient uniquement lorsque nous réfléchissons ou faisons appel à des connaissances linguistiques.

Source: Bild der Wissenschaft

Conseils de prévention contre l'ostéoporose

L'ostéoporose touche environ 7% des femmes de plus de 55 ans. Les facteurs de risques non influençables de cette fragilité excessive du squelette sont l'âge, le sexe et la prédisposition héréditaire. Entrent également en ligne de compte la consommation d'alcool et/ou de tabac, le manque d'exercice et une mauvaise alimentation. L'activité physique peut être bénéfique pour la masse osseuse et la force musculaire. Et une alimentation riche en calcium ralentit la fragilisation des os. Une fois l'ostéoporose diagnostiquée, il est possible de prendre des médicaments favorisant le métabolisme osseux et contre la douleur, en plus des apports de calcium et de vitamine D₃.

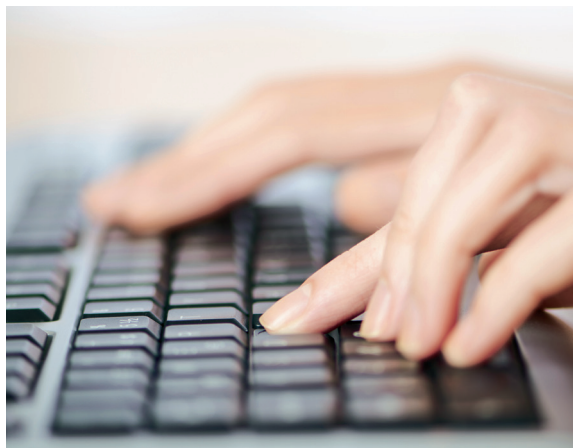
Source: Mediscope

Garder un cerveau jeune

Lorsque des souris sont maintenues dans un environnement qui les stimule sur le plan corporel, social et cognitif, la plasticité de leur cerveau, c'est-à-dire la faculté de celui-ci à s'adapter, s'améliore. Tels sont les résultats de recherches menées au département Neurobiologie systématique de l'Université de Göttingen, qui ont établi que,

même chez des souris adultes, il était possible de rétablir par un environnement stimulant une plasticité amoindrie. Les chercheurs en ont conclu qu'un environnement stimulant pourrait constituer une alternative de traitement permettant de maintenir ou de rétablir, sans médicaments, la faculté d'adaptation du cerveau.
Source: aerzteblatt.de

Laisse tes doigts courir



«Lorsque, perdu dans tes pensées, tu tapes à l'ordinateur, tu ne sais pas ce que font véritablement tes doigts.» Telles sont les conclusions d'une étude menée par des psychologues des universités de Vanderbilt (Nashville, USA) et de Kobé (Japon). On constate avec étonnement que les personnes expérimentées en dactylographie sont incapables de citer la position de nombreuses lettres sur le clavier. Et ce, même si elles ont appris sur un clavier Dvorak. L'apprentissage de la position des différentes lettres sur le clavier ne semble pas non plus être la préoccupation essentielle des débutants. Jusqu'à présent, on croyait que l'apprentissage conscient, des échecs par exemple, devenait avec l'entraînement un processus automatique

et inconscient. Les chercheurs expliquent leur résultat par le fait que l'ordinateur et le clavier se sont tellement répandus ces dernières années que les jeunes apprennent à dactylographier par la «méthode» essais/erreurs.
Source: MNT

Que faire en cas de verrues?

Un enfant sur trois a des verrues aux pieds et/ou aux mains. Une étude menée sur plus d'un millier d'enfants âgés de quatre à douze ans l'a établi. En l'espace d'un an, les verrues avaient disparu chez environ 50% des enfants. Intéressant: chez les enfants soignés avec un remède anti-verrues non soumis à ordonnance, le taux de réussite était inférieur de 40% à ceux dont les verrues ont disparu sans traitement. Les chercheurs recommandent cependant «de mettre en balance l'évolution positive naturelle ainsi que les effets secondaires et les coûts d'un traitement d'une part, et d'autre part l'efficacité d'un traitement et le risque de propagation des verrues non traitées».
Source: Ärzte Zeitung

Les placebos agissent, d'une façon ou d'une autre

Des patients migraineux ont reçu soit un médicament, soit un placebo. Un groupe de patients ignorait qu'il prenait un placebo, tandis qu'un autre en avait été informé. Un résultat qui a de quoi surprendre: même les patients ayant pris en conscience un placebo se sont sentis mieux lors d'une crise de migraine que s'ils n'avaient pas été traités. Selon l'équipe dirigée par la neurologue Slavenka Kam-Hansen, cet effet ne s'explique pas uniquement par l'attente d'un apaisement de la douleur. Le rituel de la prise du médicament contribue également à l'amélioration. Des études américaines menées sur le syndrome de l'intestin irritable et sur des dépressions ont abouti au même résultat. Précisons néanmoins que les placebos et les véritables médicaments n'ont généralement pas le même effet.
Source: Pharmazeutische Zeitung online

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

Nadja Belviso, Jürg Lendenmann,
Sandra Poller, Katharina Schwab,
Andy Stuckert, Hans Wirz

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

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

Muster SA vous informe

Tous les articles portant cette mention sont des informations commerciales. Les entreprises assurement 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: 115 790 ex. (certifié REMP 126217 ex; période d'enquête 7.12–6.13)

APERÇU

Dans le prochain Vista N° 3 / 2014 à paraître le 16 avril 2014

- **Grand dossier:**
Femme active – concilier travail et enfant
- **Consommation d'énergie en sport**
- **Chute de cheveux**
- **Rhubarbe**

SANATREND