

L'enfance douloureuse laisse des traces dans le patrimoine génétique



Les privations et les violences subies dans l'enfance peuvent encore être à l'origine d'affections psychiques et physiques à l'âge adulte. Comme Daniel Nottermann de la Penn State University et Sara McLanahan (Princeton) ont pu le montrer, le stress occasionné par des conditions sociales endommage les extrémités protectrices des chromosomes, appelées télomères. Plus la dégénérescence est avancée, plus l'individu est sujet aux maladies comme l'Alzheimer, le Parkinson ou le cancer. Les télomères «s'usent» naturellement avec l'âge. Source: science.ORF.at

Un habitant vital de l'intestin

Notre intestin héberge 100 billions de bactéries. Celles-ci facilitent l'assimilation de la nourriture et fournissent des substances vitales. «Les bactéries ont donc une influence directe sur notre santé, écrit Hanno Charisius, non seulement par leur action chimique à distance, mais aussi par leur rôle de partenaire d'entraînement du système immunitaire.» Voici quelques années encore, le chercheur estimait que la colonisation de l'intestin par des bactéries était inéluctable et immuable. Mais on sait aujourd'hui que les bactéries de l'intestin s'adaptent en un jour à un nouveau mode d'alimentation. Quels aliments doit-on

donc manger pour rester en bonne santé? Les études manquent. «Le seul moyen de le trouver, affirme Hanno Charisius, est aujourd'hui l'auto-expérimentation.» Source: Zeit Online

Ce qui nous rend forts

Le terme «résilience» est utilisé par les psychologues pour désigner la capacité de se remettre rapidement et sans séquelles psychologiques de coups du sort comme l'échec professionnel, la perte d'un être cher ou une grave maladie. Aujourd'hui, Markus Heinrichs, professeur de psychologie à l'Université de Fribourg, affirme que l'on connaît différents facteurs qui rendent forts les êtres humains: le soutien de la famille, de bons amis et, pour les enfants, des adultes référents hors de la sphère familiale. La capacité de résilience est aussi en partie héréditaire: ainsi les individus ne sont-ils pas égaux pour la production d'ocytocine, une hormone qui joue un rôle essentiel dans notre comportement social et permet de gérer le stress. Les personnes ayant subi des maltraitements avant l'âge de sept ans supportent moins bien le stress, ce qui les rend sujettes aux maladies. Source: Apotheker Umschau

Microbe de l'année 2014

Les cyanobactéries de la famille des Nostoc sont visibles à l'œil nu. Ces masses verdâtres gélatineuses sur les prairies et les lacs ont besoin d'eau propre et constituent donc un excellent indicateur de la santé d'un écosystème. L'origine de leur nom est controversée et est attribuée au médecin Paracelse, qui aurait cru que ces masses gélatineuses tombaient du ciel. D'où leur nom de «crachats de lune» ou «star jelly» (gelée d'étoile en anglais). Les Nostoc sont également utilisés comme aliments. Certaines espèces fournissent aussi des substances pour l'industrie pharmaceutique et semblent être de bonnes candidates pour des remèdes contre le cancer ou le HIV. Source: Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie; mikrobe-des-jahres.de

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 Würz

Service des lecteurs Vista

Sanatrend SA, Service des lecteurs, Zürcher-
strasse 17, case postale, 8173 Neerach
Tél. 044 859 10 00, fax 044 859 10 09,
e-mail: vista@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 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: 115 859 ex. (certifié REMP 126217 ex; période d'enquête 7.12-6.13)

APERÇU

Dans le prochain Vista N° 6 / 2014 à paraître le 17 septembre 2014

- Grand dossier: Soins et beauté
- Applis santé
- Portrait des plantes médicinales
- Conservation des aliments

SANATREND