

### Fromage: des astuces santé et gourmet



1. Achetez le fromage en morceau: il sèche moins vite que lorsqu'il est coupé en tranches.
2. Le fromage ne doit pas être enfermé dans une boîte hermétique: l'humidité doit pouvoir s'échapper afin qu'aucune moisissure ne se forme. Pour le conserver, le papier à fromage est idéal.
3. Le fromage emballé dans ce papier n'a pas besoin d'être placé dans une cloche à fromage en verre ou en céramique au réfrigérateur.
4. Le fromage doit être conservé au sec entre 8 et 16 degrés.
5. Les différents fromages ne doivent pas être coupés avec le même couteau pour éviter le déplacement des cultures de micro-organismes.
6. Pour que le fromage déploie tous ses arômes, il doit être sorti du réfrigérateur une demi-heure à une heure avant d'être dégusté.
7. Le fromage congelé convient pour les plats gratinés, les fondues et les spätzle au fromage.

Source: Senioren Ratgeber

### Un IG bas n'a pas d'effet positif sur le régime

L'Index Glycémique (IG) indique la hausse du taux de glycémie deux heures après avoir absorbé 50 grammes de glucides d'un aliment. Les scientifiques de la Harvard School of Public Health à Boston ont étudié dans des conditions normalisées de quelle manière un IG bas influençait un régime. Les avantages espérés n'ont pas pu être mis en évidence: ni la sensibilité à l'insuline, ni le taux de cholestérol, ni la tension artérielle systolique ne se sont améliorés. Les résultats n'ont pas pu être appliqués aux patients souffrant d'un diabète de type 2. Pour ce dernier cas, deux méta-analyses avaient démontré qu'un régime avec un IG bas permettait de faire baisser la glycémie.

Source: Ärzte Zeitung

### Le psychisme est souvent lié aux maladies de peau

Au cours des dernières années, les maladies de peau se sont fortement développées. Bien qu'elles soient d'origine génétique pour la plupart, de nombreux facteurs influencent leur apparition et leur développement. La scientifique Florence Dalgard de l'Université d'Oslo a démontré que les personnes souffrant de maladies de peau étaient plus souvent touchées par les maladies psychiques (29%) que celles n'en souffrant pas (16%). Parmi les personnes souffrant de maladies de peau, le pourcentage de dépression était même deux fois plus élevé que celui du groupe de référence.

Source: pharmazeutische-zeitung.de

### Le cancer n'est pas fair-play

Dans les années 80, on prétendait que certaines personnes étaient particulièrement enclines à développer un cancer. Selon Patricia Göttersdorfer, membre du comité directeur de la plateforme autrichienne de psycho-oncologie, il n'existe pas de «personnalité à cancer». «Il existait et existe encore aujourd'hui de nombreuses études prouvant qu'il n'y a pas de lien évident entre la personnalité et le développement d'un cancer.» Il y aurait tout au plus un rapport entre la manière dont nous vivons et le fait que l'on développe un cancer ou non. Mais cela aussi ne serait pas toujours vrai. «Certaines personnes fument par exemple toute leur vie et ne développent pas de cancer alors que d'autres qui n'ont jamais fumé contractent un carcinome. Le cancer n'est pas fair-play.»

Source: science.ORF.at

### Maigrir avec la capsaïcine

Près d'un tiers des gens sont en surpoids: en cause, le manque d'activité physique mais aussi une alimentation trop grasse. La capsaïcine, substance piquante du piment, pourrait être utilisée pour lutter contre la surcharge pondérale. Chez la souris, la prise de 0,01% de capsaïcine avec des aliments gras a permis aux animaux de prendre «seulement» 11,5 grammes en 25 semaines au lieu de 27,5. Par ailleurs, les souris suivant le «régime à la capsaïcine» ont utilisé la roue de la cage sur une durée supérieure de 50%. Tels sont les résultats de l'étude menée par Vivek Krishnan et son équipe de l'Université du Wyoming. D'après Krishnan, la capsaïcine incite les cellules adipeuses blanches – qui stockent l'énergie – à se transformer en cellules brunes qui ont besoin de graisse pour produire de la chaleur. Enfin, les souris du groupe de référence ayant reçu une alimentation normale ont seulement pris 4,5 grammes et ont fait encore plus d'exercice que celles suivant le «régime à la capsaïcine».

Source: scinexx.de

### Les métiers contraignants conviennent aux seniors

Contrairement à l'opinion générale, les travailleurs d'un certain âge peuvent exercer des métiers associés à de fortes contraintes psychiques ou physiques. Une affirmation prouvée par la gérontologue et économiste Thusnelda Tivig de l'Université de Rostock grâce à des études sur les professions de la santé et du secteur sanitaire et social, telles que le métier d'infirmière ou d'aide-soignant(e). Dans ce secteur, les personnes continuant à travailler après 55 ans seraient plus nombreuses que la moyenne, et le taux de départs aurait fortement baissé chez les 60 à 64 ans au cours des dernières années. Pour les comptables et les travailleurs du secteur bancaire, la situation semble être tout autre: bien que ces métiers impliquent de faibles contraintes, les personnes sont beaucoup plus nombreuses à quitter leur emploi avant d'avoir atteint l'âge de la retraite.

Source: aerzteblatt.de

### Des cacahuètes contre l'allergie à l'arachide

En Europe occidentale et aux Etats-Unis, le nombre d'enfants souffrant d'allergie à l'arachide a doublé en dix ans. Pendant de nombreuses années, les médecins ont recommandé de tenir les enfants éloignés des aliments pouvant déclencher des allergies. Gideon Lack du King's College London a mené une longue étude prouvant qu'il s'agissait d'un mauvais conseil – du moins pour l'arachide. 640 enfants y ont participé. Ils étaient âgés de quatre à onze mois au début de l'étude et souffraient d'une forte allergie à l'arachide. Les enfants du premier groupe ont été tenus éloignés des aliments contenant de l'arachide tandis que ceux du second groupe ont mangé des aliments contenant de l'arachide trois fois par semaine. Cinq

ans plus tard, le résultat est surprenant: manger de l'arachide diminue le risque d'allergie de 80%. Selon Gideon Lack, les précautions exagérées des parents pourraient contribuer à développer l'allergie à l'arachide.

Source: scinexx.de

### De meilleures notes grâce aux cours de musique



Les cours de musique sont bénéfiques aux enfants, notamment à ceux issus de familles cultivées. Les personnes ayant suivi des cours de musique étant petites ont, par la suite, obtenu de meilleurs résultats à l'école, et leurs chances de passer la maturité, puis de faire des études étaient supérieures de 8% à celles du groupe de comparaison n'ayant pas assisté à des cours de musique. Tels sont les résultats d'une longue étude menée par le Panel socio-économique (SOEP) du DIW.

Source: heilpraxisnet.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, Zürcherstrasse 17, case postale, 8173 Neerach  
Tél. 044 859 10 00, fax 044 859 10 09,  
e-mail: vista@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 le journal «Le Matin dimanche».

Tirage: 74 835 ex. (certifié REMP 107 487 ex; période d'enquête 7.13–6.14)

## APERÇU

**Dans le prochain Vista N° 4/2015 à paraître le 30 avril 2015**

- **Grand dossier:**  
Garder la ligne
- **Vivre en végétariste**
- **Taches de rousseur**
- **Alimentation saine: les fraises**

**SANATREND**