

La méditation laisse des traces

La méditation modifie visiblement la structure du cerveau. Selon le psychologue Richard Davidson de l'Université de Wisconsin-Madison, nous pouvons développer notre attention et notre faculté de compassion de la même manière que nous apprenons à pratiquer une discipline sportive. Tanja Singer de l'Institut Max-Planck étudie actuellement «les effets des différents types de méditation, leur portée et le temps qu'ils mettent pour se manifester». 17 professeurs de méditation et 160 participants ont pris part à l'étude, méditant au moins six jours par semaine pendant une période de neuf mois. Tandis qu'un groupe pratiquait la méditation de l'attention, l'autre s'est exercé à développer sa faculté de compassion. Les résultats des deux types de méditation ont révélé des différences notables. Le but ultime de Tanja Singer est de contribuer à un monde meilleur. Développer sa capacité à penser aux autres et à éprouver de la compassion ne serait «pas un luxe, mais une urgente nécessité».

Source: Süddeutsche.de

Des fibres nerveuses spéciales contribuent à l'équilibre

Lorsque nous marchons, nous traitons constamment une multitude d'informations qui nous permettent de nous déplacer sans tomber. Des capteurs dans la plante des pieds fournissent également des informations importantes concernant la pression et le mouvement. Comme l'a démontré Martyn Goulding de l'Institut Salk d'études biologiques à La Jolla dans le cadre d'expériences réalisées sur des souris, les signaux sont transmis à des cellules nerveuses spécifiques (neurones RORa) situées dans la moelle épinière. Les souris privées de ces neurones ayant eu beaucoup plus de difficultés à passer le test de la poutre, les chercheurs en ont déduit que «les neurones RORa sont responsables de la combinaison d'informations indiquant aux pieds comment se déplacer».

Source: Bild der Wissenschaft

Rhume des foins: nouvelle combinaison de principes actifs

Le rhume des foins (rhinite allergique saisonnière) altère souvent fortement la qualité de vie des patients. Ceux-ci associent fréquemment plusieurs médicaments, tels que spray nasal, gouttes oculaires ou antiallergiques en comprimés, mais n'obtiennent pas forcément le succès escompté. Un produit contenant une combinaison de deux principes actifs – azélastine et propionate de fluticasone – est désormais autorisé en Suisse. Une étude a montré qu'elle était deux fois plus efficace contre les symptômes du rhume des foins que les substances prises individuellement. Les auteurs concluent que cette combinaison de principes actifs peut être considérée comme le médicament de choix contre la rhinite allergique moyenne à sévère.

Source: doi: 10.1159/000351404

Adapter le sport au biorythme

Ce qui est valable pour le travail l'est également pour un sportif: qu'il soit matinal ou qu'il préfère faire la grasse matinée, il atteint tôt ou tard son pic de performance, comme le soulignent les résultats de l'étude de Roland Brandstraeter et d'Elsie Facer-Childs impliquant 121 sportifs de haut niveau. Les performances peuvent fluctuer d'environ un quart au fil de la journée – suffisamment pour faire la différence entre la victoire et la défaite. Dans le cadre de la planification de l'entraînement et des compétitions, le duo de chercheurs conseille de faire davantage attention aux rythmes internes.

Source: Süddeutsche.de

L'addiction aux séries TV: un danger néanmoins révélateur

Les personnes seules et déprimées ont tendance à passer énormément de temps devant la télévision: tel est le résultat de sondages réalisés par Wei-Na Lee, spécialiste en communication de l'Université du Texas à Austin. Les accrocs aux séries seraient vraisemblablement capables de mieux refouler les sentiments négatifs. Selon Lee et ses collaboratrices Yoon Hi Sung et Eun Yeon Kang, ce comportement est notamment induit par les portails de streaming, qui permettent de visionner les différents épisodes d'une série les uns après les autres sans devoir patienter une ou deux semaines, comme c'est généralement le cas.

Source: Süddeutsche.de

Surdité développée



Les automobiles, les aspirateurs-souffleurs et les tondeuses à gazon rendent le monde de plus en plus bruyant. Mais il faut bien avouer que nous nous exposons également de plus en plus à des sources de bruit – en écoutant de la musique très fort à l'aide d'un casque ou bien en boîte de nuit. Kurt Fristrup de la National Park Service Division américaine attire l'attention sur le fait que nous nous conditionnons nous-mêmes afin de ne plus percevoir les bruits et les sons faibles issus de la nature. Fristrup et son équipe ont étudié environ 600 lieux situés dans des parcs nationaux américains et ont été surpris de constater que le bruit des avions est omniprésent. Les scientifiques estiment que les nuisances sonores vont doubler au cours des 30 prochaines années.

Source: science.ORF.at

Mariage raté = cœur brisé?

Le risque de développer des maladies cardio-vasculaires est plus élevé chez les couples d'un certain âge malheureux en ménage que chez les couples dont la relation est épanouie. Tel est le résultat d'une étude des équipes réunies autour de la sociologue Hui Liu de la «Michigan State University» et de Linda Waite de l'Université de Chicago. L'équipe de chercheuses a analysé des données d'environ 1200 hommes et femmes mariés âgés de 57 à 85 ans. L'étude a montré que le risque augmente proportionnellement à l'âge et que la qualité du mariage a plus d'impact chez les femmes que chez les hommes. Selon Liu, cela peut être lié au fait que les femmes ont tendance à interioriser les sentiments négatifs, deviennent davantage dépressives et développent par conséquent des maladies cardio-vasculaires.

Source: Health + Life

Le sauna prolonge l'espérance de vie

Vivre heureux en ménage n'est pas le seul facteur à avoir un effet positif sur la santé cardio-vasculaire (cf. à gauche): selon une étude réalisée par des scientifiques réunis autour de Jari A. Laukkanen de l'Université de Finlande orientale, des séances de sauna fréquentes s'avèrent également bénéfiques. Les chercheurs ont réalisé une étude impliquant 2300 hommes d'origine finlandaise âgés de 42 à 60 ans. Plus les séances de sauna étaient longues et fréquentes, plus la probabilité de décéder des suites de maladies cardio-vasculaires était réduite. Différents facteurs pourraient être à l'origine du phénomène observé: le temps passé dans une pièce à température élevée, la relaxation pendant les séances de sauna, l'aspect social de ce dernier ou le mode de vie libre et décontracté permettant de fréquenter souvent le sauna.

Source: Revue pharmaceutique