

La génération «peut-être»

Attendre, peser le pour et le contre, garder toutes les options ouvertes... et ne pas se décider: toujours plus de personnes appartiennent à la génération «peut-être». L'auteure Judith Wischhof évoque cinq bonnes raisons pour lutter contre la procrastination:

1. La procrastination demande de l'énergie et du temps.
2. Une personne ou un événement décide pour nous.
3. Nous sommes constamment en sursis.
4. Nous n'arrivons rien à savourer.
5. Plus réfléchir ne garantit en rien une sécurité complète dans ses choix.

La meilleure option est parfois de se satisfaire de ce qui est bien plutôt que de rechercher sans fin de meilleures possibilités.

Source: zeitzuleben.de

Experts auto-proclamés

Certaines personnes semblent toujours tout savoir mieux que tout le monde. Comme l'équipe de David Dunning à la Cornell University a pu le démontrer, les experts auto-proclamés sont le plus souvent hors sujet dans les domaines dans lesquels précisément ils revendiquent en savoir le plus. Dans un test au cours duquel ils devaient expliquer des termes techniques financiers ou biomédicaux, 92% des «experts» ont aussi su définir des termes inventés tels que «crédit annualisé», «bio-sexuel», «méta-toxine» ou «rétroplexe». L'équipe des chercheurs conclut que l'attitude propre aux personnes touchées par une surestimation chronique d'eux-mêmes ne leur permet aucun approfondissement d'un sujet.

Source: Süddeutsche.de

Combattre le moustique du paludisme grâce à 20E

Lors de sa fécondation, la moustique femelle porteuse du paludisme reçoit non seulement le sperme du mâle, mais aussi une quantité d'hormone 20E (20-Hydroxyecdysone). 20E produit un effet sur divers gènes de la femelle, ce qui entraîne la contraction de ses organes sexuels et l'impossibilité de copuler à nouveau. Les femelles auxquelles 20E a été administré artificiellement réagissent de la même manière, comme le constate l'équipe de chercheurs dirigée par Paolo Gabrieli. Ceci pourrait ouvrir une perspective pour freiner la propagation des moustiques vecteurs de paludisme.

Source: Deutsche Apotheker Zeitung/doi: 10.1073/pnas.1410488111

Le baiser – un rituel complexe

Embrasser entraîne l'échange d'un nombre incalculable de bactéries. Pourtant, dans ce rituel, la question hygiénique est souvent reléguée au second plan. Selon le biopsychologue Peter Walschburger, le baiser a plutôt un effet positif: embrasser améliorerait l'humeur, éveillerait l'esprit, renforcerait le système immunitaire et réduirait le stress.

Ingelore Ebberfeld n'est cependant pas convaincue par la théorie actuelle sur le baiser qui proviendrait de la becquetée à la couvée. Pour l'anthropologue culturelle, embrasser, c'est plutôt renifler – toucher, respirer, lécher. Alors que la femme embrasse pour savoir si son partenaire est «le bon» et pour tester son humeur et ses sentiments, l'homme embrasse plutôt dans un but précis: «transmettre ses gènes».

Source: Pharmazeutische Zeitung online

Le petit matin rend plus fin

Celui qui s'expose à la lumière matinale a moins d'appétit pendant la journée. La raison: la lumière stimule la production de leptine et de ghréline, des hormones de rassasiement. Une étude à petite échelle a démontré les faits suivants: parmi les sujets étudiés, les lève-tôt et les amateurs de lumière matinale présentaient moins de problèmes de surpoids que les autres.

Source: Deutsche Apotheker Zeitung

Trois secondes – le présent

A l'aide d'études, le neuropsychologue prof. Ernst Pöppel a pu démontrer qu'il y a chez l'homme une fenêtre de trois secondes. Nous percevons tout ce qui arrive pendant ce laps de temps comme le présent. Le scientifique et son équipe n'ont pu prouver cette fenêtre que chez les hommes. M. Pöppel suppose que la fenêtre chez la femme est plus variable – peut-être plus longue ou plus courte et par conséquent indétectable aux tests. Bien que M. Pöppel n'ait mené ses études que sur des Chinois et des Chinoises, il pense que cette fenêtre du présent est un phénomène général à la source duquel il pourrait y avoir une programmation génétique.

Source: Die Welt

La sieste convient aux enfants en âge pré-scolaire

Les enfants en bas âge font généralement une sieste qui est abandonnée en grandissant. L'équipe de recherche dirigée par Rebecca Spencer à l'University of Massachusetts a pu montrer à quel point la sieste est importante pour les jeunes enfants. Elle aide à mieux enregistrer ce qui a été appris le matin. Dans son étude, l'effet de la sieste a été le plus bénéfique auprès d'enfants qui étaient habitués à une période de repos à midi quel que soit leur âge. En conséquence, les chercheurs recommandent aux crèches et jardins d'enfants de proposer aux enfants de faire la sieste.

Source: www.pnas.org/content/110/43/17267.abstract