

Straining – le harcèlement sournois

Le «straining», concept influencé par le psychologue Prof. Harald Ege, est une méthode de harcèlement encore peu connue. Lors du straining (pression), un collaborateur est souvent déchargé de toutes ses tâches et condamné au désœuvrement. Les personnes concernées en souffrent grandement et sont stressées. Le stress est aussi favorisé par des mandats de travail désagréables ou des collaborateurs peu appréciés. Dans une enquête menée en 2005 en Italie, 60 pour cent des cas de harcèlement présumés concernaient du straining.

Source: Apotheken Umschau

Des bactéries pour détecter le cancer

Jérôme Bonnet, du Centre de biochimie structurale de Montpellier (France), et ses collègues des Etats-Unis ont réussi à modifier des bactéries afin qu'elles détectent les substances révélant une maladie. Si les «bactéries espions» découvrent un tel biomarqueur, leur patrimoine génétique (ADN) se modifie et elles produisent de grandes quantités de protéines influençant la couleur de leurs cellules. Ou alors le «capteur bactérien» produit une substance luminescente. Cette méthode pourrait bientôt permettre de déceler les cellules cancéreuses.

Source: Apotheken Umschau

Qui lit est presque sourd



Chacun a déjà fait l'expérience de «la surdité par l'inattention»: nous nous concentrons pour lire ou voir quelque chose et nous ratons des signaux acoustiques. Katharine Molloy et son équipe du University College London (UK) ont pu montrer que les bruits étaient précocement réprimés dans la chaîne de transformation des cellules nerveuses cérébrales. Nous pouvons ainsi ne pas entendre ce qu'on nous dit quand nous regardons notre portable. Ou nous ne remarquons pas un bruit important de la circulation en conduisant avec un œil sur le GPS. Les conséquences peuvent être plus graves lorsque nous n'entendons pas les signaux d'avertissements acoustiques venant par exemple des appareils de surveillance du bloc opératoire.

Source: Stern

Boom des opérations des lèvres vaginales

En Allemagne, ces opérations ont fortement augmenté: de 1683 interventions en 2010 à 9711 en 2013, selon la Société internationale de chirurgie esthétique et plastique (ISAPS). Les coûts des interventions, effectuées généralement pour des raisons esthétiques, oscillent entre 2000 et 3000 euros et ne sont généralement pas remboursés par l'assurance-maladie. Mais pourquoi cette insatisfaction croissante face aux lèvres vaginales? Cela tient sans doute au recul de la honte ressentie à ce sujet ces dernières années et aux images qui circulent, faisant ainsi naître un certain idéal de beauté.

Source: Apotheken Umschau

Etre moins assis – pour votre santé

1. Eteignez la télévision à la fin de votre émission préférée et bougez pendant les coupures publicitaires.
2. Faites une balade avec vos amis au lieu de vous retrouver autour d'un café ou d'une bière.
3. Promenez-vous en téléphonant.
4. Prenez le train pour les longs trajets et utilisez sa grande liberté de mouvement.
5. Allez faire du shopping, au lieu de faire vos achats en ligne.
6. Prenez les escaliers.
7. Testez la position debout sur un bureau réglable en hauteur.

Source: Senioren Ratgeber

Placebos forts et faibles

Dans les études contrôlées contre placebo, l'efficacité d'un traitement est mesurée par rapport à un placebo. Moins le «médicament fictif» a de l'effet, plus le traitement se distingue. Mais les placebos peuvent avoir des effets plus ou moins marqués. L'équipe de chercheurs de Raveendhara Bannuru du Tufts Medical Center de Boston (USA) a ainsi comparé 149 études de près de 40 000 patients atteints de gonarthrose. Les pilules contenant du sucre ont eu le moins d'effet, tandis qu'une injection de solution saline dans le genou a produit l'effet maximal (mieux que le paracétamol).

Source: Ärzte Zeitung

L'allaitement favorise-t-il l'intelligence?

Des études ont montré que le quotient intellectuel des enfants allaités était de quelques points supérieur à celui de ceux nourris au biberon. Cela pourrait toutefois ne pas être lié au lait mais au fait que les mères avec un QI plus élevé allaitent plus souvent et que leurs enfants héritent de leur intelligence. La proximité corporelle lors de l'allaitement et l'intense relation mère-enfant pourraient aussi jouer un rôle et favoriser le développement de l'enfant. Et même si les acides gras du lait maternel ont récemment été considérés comme décisifs pour le bon développement cérébral, il n'a pas été prouvé qu'ils étaient responsables d'un QI plus élevé.

Source: Stern

La danse, un exercice complet

En dansant nous apprenons régulièrement de nouveaux pas complexes. Selon une équipe de chercheurs allemands menée par Notger Müller, cela favorise plus la constitution des cellules nerveuses et des connexions qu'un monotone cours de fitness. La danse renforce en outre l'endurance, la tonicité et la mobilité, estime la jeune professeure Denise Temme de la haute école de sport de Cologne. Des mouvements grands ou très petits, rapides, lents, toniques ou dirigés ne se retrouvent sinon qu'en gymnastique ou dans les sports de balle, moins adaptés aux personnes plus âgées. La danse améliore aussi la coordination et la concentration et stimule la capacité de communication et d'expression du corps. Ceux qui voudraient essayer devraient commencer par des danses de salon calmes, comme le slow fox ou la rumba.

Source: Apotheken Umschau

L'hérédité du cancer

L'hérédité du cancer est bien plus élevée que ce que l'on pensait et concerne 20 à 30 pour cent des cas. Le risque pour les proches de patients atteints de cancer de l'intestin avant 40 ans est particulièrement grand. Il est recommandé, pour ce groupe à risque, de faire un dépistage précoce du cancer de l'intestin.

Source: Ärzte Zeitung

Intuition sous-estimée

Faire confiance à ses tripes serait presque toujours déconseillé, selon le professeur Gerhard Roth de l'Institut de recherche sur le cerveau de Brême. L'intuition, elle, puiserait dans la mémoire à long terme et serait le fruit des expériences passées. Dans les situations complexes, surtout dans la vie professionnelle, les décisions intuitives seraient la meilleure alternative. Mais il faut parfois laisser le temps au temps: le stress et la pression sont les ennemis de l'intuition.

Source: Die Welt

Blessures: l'eau salée nettoie mieux que le savon

Les fractures ouvertes sont nettoyées avec de l'eau savonneuse sous pression pour enlever la saleté et les éclats d'os. Un rinçage à l'eau salée est plus efficace, selon les chercheurs dirigés par Mohit Bhandari de la McMaster University à Hamilton (Canada). Même avec une pression réduite, ce nettoyage entraîne moins d'infections que la méthode classique.

Source: scinnex.de; doi: 10.1056/NEJMoa1508502

Les bactéries dans les conduites d'eau

Les micro-organismes sont capables de survivre à la surface des conduites d'eau et des joints en caoutchouc des compteurs en y formant des biofilms. La vie dans la communauté symbiotique les rend encore plus résistants et leur permet aussi de mieux utiliser les substances nutritives. Pour éviter autant que possible la prolifération des microbes dans les conduites d'eau, il est recommandé d'utiliser des matériaux de qualité lors de la construction et de laisser couler l'eau après une période prolongée (vacances) de non-utilisation. Rincer régulièrement les canalisations avec de l'eau chaude aide également à réduire la contamination par des germes. L'utilisation de filtres n'a toutefois pas eu le succès escompté.

Source: Spiegel online

Acupuncture et technique Alexander contre le mal de nuque

L'acupuncture et la technique Alexander sont plus efficaces pour les patients souffrant de douleurs à la nuque que le traitement standard à base d'antidouleurs et de physiothérapie, et ce de 4 pour cent, comme l'a prouvé récemment une étude anglaise (MacPherson et al.). Les patients traités avec les deux méthodes médicales complémentaires disposaient aussi de meilleures stratégies pour surmonter la douleur.

Source: Deutsche Apotheker Zeitung. Ann. Intern Med 2015;163:653

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

Responsable préresse

Maurizio Lacava

Equipe de rédaction

Nadja Belviso, Simone Berger Bösch,
Rosanna Carbonne, Klaus Duffner,
Carmen Hunkeler, Jürg Lendenmann,
Markus Meier, Sandra Poller, Andy Stuckert,
Hans Wirz (rédacteur en chef)

Photo de couverture

Pascale Weber

Traduction

Texteo GmbH, TranScript GmbH,
Supertext SA

Impression

Roto Smeets Deutschland GmbH

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

Abonnement Vista

8 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 le journal «Le Matin dimanche». Tirage: 74 810 ex. (certifié REMP 79 168 ex; période d'enquête 7.14–6.15)

APERÇU

Dans le prochain Vista N° 4/2016 à paraître le 3 avril 2016

- Dossier principal:
Santé masculine
- Rhume des foins
- Performances intellectuelles
- Alimentation saine: fast-food

SANATREND