

### Année internationale des légumineuses



Les légumineuses (lentilles, petits pois, haricots) sont cultivées depuis la nuit des temps. Du fait de leur rôle majeur dans la nutrition, l'alimentation animale et l'agriculture, les Nations unies ont baptisé 2016 l'«Année internationale des légumineuses». Les légumineuses contiennent des protéines essentielles, qui représentent jusqu'à 40 pour cent du poids dans le cas du soja et du lupin. Les résidus issus de la transformation ont également un taux de protéine élevé, et peuvent ainsi servir de fourrage. En outre, les rhizobiums présents dans les racines des légumineuses fixent l'azote atmosphérique et le rejettent sous forme d'engrais dans le sol.

Source: aid infodienst

### Le smartphone rend myope

Dans les grandes villes d'Asie, la myopie est passée de 20 à 80 pour cent en quelques années seulement, d'après Wolfgang Wesemann, responsable de la Haute école spécialisée en optique de Cologne. En cause, le changement des modes de vie, et en particulier le manque de lumière naturelle. La myopie est liée à une croissance en longueur trop forte du globe oculaire, notamment chez les 6–18 ans. Comme les jeunes sont toujours plus nombreux à utiliser sans relâche portables et ordinateurs à cet âge, les experts ont indiqué lors d'un congrès à Berlin que cette tendance pourrait toucher l'Europe.

Source: Pharmazeutische Zeitung

### Cercle limité d'amis

Notre réseau social en ligne ressemble à celui de la vraie vie, d'après Robin Dunbar. Les chercheurs de l'Université d'Oxford (Royaume-Uni) l'ont montré: nous avons trois à quatre amis proches (intimes) et env. onze bons amis (bonne affinité). En moyenne, 150 vagues connaissances complètent notre cercle en ligne et notre réseau social. Le manque de temps et la taille du cerveau limiteraient ce nombre.

Source: Bild der Wissenschaft, doi:10.1098/rsos.150292

### Constipation: mythes et réalités

Finissons-en avec les fausses croyances, estime la pharmacienne Dr Hiltrud von der Gathen de Rockenhausen (Allemagne). Par exemple, un manque de liquide ne provoque de la diarrhée que chez les patients déshydratés. Seuls ces patients devraient boire davantage. Manger 30 grammes de fibres par jour serait également à remettre en question. Il en va de même pour le sport: d'après une étude, bouger plus n'aurait pas d'impact sur la digestion. «La plupart des personnes constipées ont besoin de médicaments», analyse la pharmacienne. En choisissant le bon laxatif, dépendance et déplacement d'électrolytes ne sont pas à redouter. Selon les experts de l'AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften), magrocol, picosulfate de sodium, et bisacodyl sont les substances actives à privilégier.

Source: Pharmazeutische Zeitung

### Les plastifiants: une hormone environnementale

Ces substances, ajoutées aux plastiques, se retrouvent dans l'environnement et peuvent atterrir dans notre corps par l'alimentation, la respiration ou la peau. En pratiquant des tests sur des souris, des chercheurs dirigés par Nora Klötting de l'Université de Leipzig (Allemagne) ont démontré que le plastifiant phtalate de bis DEHP perturbait fortement l'équilibre hormonal. Même en petite quantité, il entraînerait une prise de poids considérable des rongeurs. Les chercheurs ont l'intention d'étudier plus en détail l'effet des phtalates sur le corps humain. Les résultats seront exploités pour l'évaluation des risques de ces substances.

Source: www.sinexx.de, doi:10.1371/journal.pone.0143190

### Les amis, aussi importants pour la santé que le sport et l'alimentation

Avoir des interactions sociales dès son enfance améliorerait la santé en début et fin de vie, selon l'étude d'une équipe menée par Kathleen Mullan Harris, University of North Carolina à Chapel Hill (USA). Avec en premier lieu l'étude de l'impact des relations sociales sur des facteurs de risque tels que le surpoids, les inflammations et l'hypertension pouvant entraîner à long terme des maladies cardiaques, AVC et cancers. Les résultats montrent qu'à un âge avancé, l'isolement social est plus problématique pour la santé qu'un début de diabète ou une hypertension traitée. D'après le Prof. James Haar, ces résultats montrent qu'il faut encourager les adolescents et les jeunes adultes à se créer un grand réseau d'amis et à acquérir des compétences sociales. Un élément aussi important pour la santé que faire du sport ou bien s'alimenter.

Source: <http://uncnews.unc.edu>, doi:10.1073/pnas.1220043110

### Des selles congelées contre la diarrhée chronique

Suite à un traitement antibiotique, le déséquilibre de la flore intestinale peut entraîner des diarrhées chroniques. Dans près de 20 pour cent des cas, une infection par la bactérie *Clostridium difficile* en est la cause. La transplantation (introduction) de selles fraîches a eu de bons résultats chez certains patients. Mais les selles doivent être soigneusement analysées au préalable. Un groupe de chercheurs dirigé par Christine H. Lee de la MacMaster University en Ontario (Canada) l'a démontré: les échantillons fécaux peuvent être congelés après analyse, puis décongelés et dilués à l'eau. Ils seraient alors aussi efficaces que les selles fraîches.

Source: Spiegel, doi:10.1001/jama.2015.18098

### Faire du sport le plus tôt possible

Plus on fait de sport dans sa jeunesse, moins on risque d'avoir un infarctus ou un AVC après 25 ans, ou d'être hospitalisé(e) à cause d'une maladie cardio-vasculaire, telle que l'angine de poitrine. Tel est le résultat d'une étude du Dr Ravi V. Shah du Beth Israel Deaconess Medical Center à Boston (USA), et de ses chercheurs. A l'étonnement des scientifiques, aucun lien n'a pu être établi entre l'activité sportive et le risque d'une calcification des coronaires (sclérose artérielle).

Source: Ärzte Zeitung, doi:10.1001/jamainternmed.2015.6309

### Moins de pauses chez les jeunes

Parmi les actifs de 18 à 24 ans, près d'un tiers travaille souvent sans faire de pause, selon l'étude allemande sur les jeunes actifs BIBB/BAuA (2011/12). Les actifs du secteur tertiaire, notamment de l'hôtellerie, de la restauration, des métiers sociaux et pédagogiques, sont les plus concernés.

Source: www.baua.de

### Le corps s'habitue aux mouvements

Les Hazda, tribu de Tasmanie, vivent en pleine nature et bougent beaucoup. Contre toute attente, leurs besoins énergétiques sont comparables à ceux des Européens et Américains. D'après une équipe scientifique menée par Herman Pontzer de la City University de New York (USA), le besoin énergétique reste à un niveau constant si l'on bouge beaucoup. Selon les chercheurs, il faut non seulement faire plus de sport, mais également réduire l'apport énergétique.

Source: SZ.de

### Hauts talons à risque



On compte plus de femmes souffrant d'hallux valgus (+47 à 148 pour cent) ou de douleurs du pied chez les adeptes des hauts talons. Ces chaussures provoqueraient également plus d'accidents, particulièrement chez les femmes âgées. Voilà les résultats du travail de synthèse mené par Maxwell et Jean Barnish, après évaluation de données recueillies auprès de 14 647 personnes. Aucun lien cependant n'a été établi entre les talons hauts et le risque d'arthrose.

Source: Ärzte Zeitung, doi:6/e010053

## 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 Carbone, Klaus Duffner,  
Carmen Hunkeler, Jürg Lendenmann,  
Markus Meier, Hans Würz (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](http://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](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: 74 810 ex. (certifié REMP 79 168 ex; période d'enquête 7.14–6.15)

## APERÇU

### Dans le prochain Vista N° 5/2016 à paraître le 5 mai 2016

- Grand dossier: Période estivale
- Grincements de dents
- Famille et proches de malades
- Alimentation saine: «Clean Eating»

**SANATREND**