

Comment manger sainement?

Notre tête est tellement pleine de concepts sur le fait de manger sain que nous ne savons plus comment nous nourrir. Nous devrions apprendre à réécouter notre corps, explique la nutritionniste Maïke Ehrlichmann lors d'un entretien avec l'agence de presse dpa. C'est ce que font les enfants. Les femmes enceintes et les malades ont également tendance à manger les aliments dont leur corps a besoin. Et il ne s'agit généralement pas d'une saucisse au curry.

Source: Pharmazeutische Zeitung

Ce qui influence notre espérance de vie

Depuis longtemps, nous savons que la force d'une poignée de main ou la capacité de se tenir sur une jambe peut donner des indices sur l'espérance de vie restante. Une étude menée sur une durée prolongée et publiée récemment (Manchester Longitudinal Study of Cognition) portant sur 65 caractéristiques permet de conclure qu'il existe quatre facteurs jouant un rôle central pour prédire notre espérance de vie. Ainsi vivent en moyenne plus longtemps ceux 1. qui ne fument pas (plus), 2. qui sont une femme, 3. qui pensent être en pleine santé et 4. qui ne perdent que lentement en vitesse de réflexion au fil des ans.

Source: sueddeutsche.de

Plus de succès pour les hommes grands et les femmes fines

Le succès est garanti à ceux qui possèdent les bons gènes. Car à critères égaux, un homme mesurant 7,5 centimètres de moins gagne 1500 livres par an de moins que son congénère de plus grande taille. De la même manière, une femme pesant 6,3 kilogrammes de plus aura un salaire plus bas du même montant qu'une femme plus légère. Des scientifiques regroupés autour de Tim Frayling de l'University of Exeter (UK) ont calculé ces chiffres en se basant sur les données de la UK Biobank sur près de 120 000 hommes et femmes.

Source: news.independence-card.com, bmj.com/content/352/bmj.i582

Le bonheur peut aussi briser des cœurs

Pas seulement une tristesse profonde, mais aussi des événements heureux comme une victoire ou la naissance d'un enfant peuvent briser des cœurs. En médecine, cet état est appelé syndrome de Tako-Tsubo. Le stress entraîne un rétrécissement des vaisseaux coronaires. Les muscles cardiaques sont subitement affaiblis et le ventricule gauche gonfle. Les conséquences sont des douleurs aiguës au niveau de la poitrine, de la détresse respiratoire, un infarctus voire même la mort. Une analyse de 1750 cas de Tako-Tsubo a montré que dans près d'un quart des cas, le déclencheur était un choc émotionnel, dont 4 pour cent suite à un événement heureux, tous avec une issue non fatale.

Source: Spiegel online, doi:10.1093/eurheartj/ehv757

Le manque de sommeil à l'origine de fringales



En cas de manque de sommeil, le risque de diabète n'est pas le seul à augmenter, on a également tendance à manger des aliments moins sains et à prendre du poids. Comme l'ont découvert des scientifiques réunis autour d'Erin Hanlon de l'University of Chicago (USA), les personnes épuisées présentent une concentration élevée en endocannabinoïde 2-AG, une substance déclenchant les mêmes récepteurs dans le cerveau et les tissus que le THC contenu dans le hachich, obtenu par la culture du cannabis.

Source: Bild der Wissenschaft, dx.doi.org/10.5665/sleep.5546

La «vitamine B» avant l'équité

Les relations avant l'équité: une expérience réalisée sur des enfants âgés de trois à six ans montre qu'ils préfèrent donner leurs autocollants à des amis qu'à d'autres enfants qui en auraient plus besoin. C'est ce qu'ont montré les analyses de scientifiques réunis autour de Markus Paulus de la Ludwig-Maximilians-Universität München (D). Chez les enfants plus âgés, le comportement consistant à favoriser leurs amis était encore plus manifeste. Paulus indique que dans d'autres études, les enfants ont pris leur décision en se basant sur la compassion pour partager. Le résultat pourrait être différent si l'enfant «dans le besoin» exprimait le fait de souffrir de la situation.

Source: scinexx.de, doi: 10.1016/j.jecp.2016.02.001

Qui se ressemble s'assemble

Pour construire une relation, nous avons tendance à chercher quelqu'un qui nous ressemble. Dans 86 pour cent des caractéristiques et attitudes examinées sur des couples lors de l'étude menée par une équipe réunie autour d'Angela Bahns du Wellesley College près de Boston (USA), les points communs étaient flagrants. Les chercheurs ont interrogé plus de 1500 couples, rencontrés par hasard alors qu'ils se parlaient. Comme des analyses plus approfondies l'ont montré, la similarité joue un rôle décisif dès le début d'une rencontre: les gens créent en effet des «niches» dans lesquelles ils se sentent bien. Il peut également s'agir de relations avec des ami-e-s. Des amis semblables amènent toutefois peu d'idées nouvelles. Il faut donc des défis dans la vie sociale, des personnes qui font en sorte qu'on ne perde pas de vue le monde réel.

Source: science.ORF.at, dx.doi.org/10.1037/pspp0000088

Bois de l'eau et maigris

Boire de l'eau avant de manger est une astuce connue pour moins manger: lorsqu'on se remplit l'estomac, des récepteurs mécaniques dans la paroi stomacale avertissent le cerveau, avec des répercussions sur la sensation de faim. Le prof. Ruopeng An de l'University of Illinois (USA) a réussi à le prouver en se basant sur les données de 18 300 adultes aux Etats-Unis. Les personnes qui ont augmenté leur consommation quotidienne d'eau d'une à trois tasses ont pris entre 68 à 205 calories de moins par jour et ont également réduit leur taux de sodium, de cholestérol et de glycémie. Pour trois tasses, l'énergie gagnée s'élève à 74 000 calories cumulées sur une année, soit environ 10 kilogrammes de graisse corporelle.

Source: Diabetes Ratgeber, illinois.edu/blog/view/6367/333584

Les enfants modifient le système immunitaire des parents

La performance de notre système immunitaire ne dépend qu'en partie de nos gènes. Au moins la moitié de nos défenses immunitaires est conditionnée par des facteurs environnementaux, comme la flore intestinale, l'alimentation et les infections. Edward Carr du Babraham Institute à Cambridge (UK) et son équipe se sont penchés sur l'influence des différents facteurs environnementaux sur les défenses corporelles. La plus forte influence n'est pas exercée par l'âge, le sexe, le style de vie ou les infections, mais par le fait d'être parents. Comme les chercheurs l'ont constaté, le système immunitaire des parents qui vivent avec leur enfant est très semblable pour tous: le nombre de différences visibles sur les personnes sans lien de parenté baisse ainsi de près de la moitié. Les infections altèrent le système immunitaire, qui reprend toutefois son état d'origine une fois la maladie vaincue. L'effet de compensation dure plus longtemps, avec des différences, pour la parentalité.

Source: scinexx.de, doi: 10.1038/ni.3371

Les garçons aiment remettre au lendemain

Le comportement qui consiste à remettre au lendemain est appelé «procrastination» par les experts. Une étude menée par des scientifiques de la clinique et polyclinique de médecine psychosomatique et psychothérapie de l'Universitätsmedizin Mainz (D) a montré ce qu'il en est de ce «retard chronique». La procrastination est ainsi plus fréquente chez les célibataires, les personnes au chômage et celles à faible revenu, et particulièrement auprès des élèves et étudiants de sexe masculin. Les personnes touchées connaissent les symptômes négatifs de la procrastination, comme le stress, la dépression, la peur, la solitude et l'épuisement.

Source: unimedizin-mainz.de, doi: 10.1371/journal.pone.0148054

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,
Klaus Duffner, Carmen Hunkeler, Jürg
Lendenmann, Markus Meier, Laura
Späni, Hans Wirz (rédacteur en chef)

Image de couverture

© Phasin Sudjai, de.123rf.com

Traduction

Texteo GmbH, Vision Translation AG

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° 6/2016
à paraître le 4 septembre 2016**

- Grand dossier: Femmes
- Du nouveau du côté de la recherche Alzheimer
- Carences fréquentes en éléments nutritifs
- Alimentation saine: Smoothies

SANATREND