

Courir également utile pour le cerveau

Tout le monde sait que l'exercice influence positivement la santé dans de nombreux domaines. Faire du sport régulièrement peut même améliorer les performances du cerveau et protéger de la démence. Mais le sport a d'autres effets positifs sur le cerveau: comme Matías Alvarez-Saavedra et son équipe de l'University of Ottawa l'ont découvert, le fait de courir renforce la protection (gaines de myéline) fortement endommagée des cellules nerveuses de souris souffrant d'un défaut génétique spécifique et permet même d'entièrement la rétablir. Contrairement aux souris souffrant du même défaut génétique et plus «fainéantes», le facteur de croissance VGF était présent en quantité plus élevée dans le cerveau des souris coureuses. L'administration de VGF aux souris «fainéantes» a permis de mettre en évidence les mêmes améliorations que chez les souris plus entraînées. Cette découverte pourrait lancer la production de nouveaux médicaments contre les dommages nerveux apparaissant dans le cadre de maladies telles que la sclérose en plaques, qui induit également un endommagement des gaines de myéline.

Sources: bild der wissenschaft, doi: 10.1016/j.celrep.2016.09.030

Ne pas lésiner sur les fibres

Photo: © Tobias Amelger, de.123rf.com



Les fibres alimentaires sont précieuses dans le cadre d'une alimentation saine. Sont riches en fibres les produits aux céréales complètes ainsi que les haricots. Beaucoup de personnes ne les aiment toutefois pas ou ces produits sont évités pour les flatulences qu'ils provoquent. Les experts en nutrition recommandent donc de changer lentement de mode d'alimentation en commençant par des flocons d'avoine faciles à digérer et par des lentilles pelées pour les légumineuses. La Société allemande pour l'alimentation recommande que la moitié des fibres ingérées provienne de céréales et l'autre d'aliments frais et de répartir ces aliments sur la journée. Les différents choux, la citrouille, les baies, les pommes et poires et les agrumes par exemple sont riches en fibres.

Source: Senioren Ratgeber

Le shiitake à l'origine d'éruptions cutanées

Le champignon asiatique shiitake ou lentin du chêne est très apprécié pour son goût et ses effets favorables sur la santé. Dans la médecine chinoise, il fait partie des plantes médicinales les plus efficaces. On cultive du shiitake en Europe également et on le trouve frais ou déshydraté dans de nombreux magasins alimentaires ou chez les grossistes. Lorsqu'il est mangé cru ou pas assez cuit, le champignon peut toutefois provoquer des éruptions cutanées, la dermatite du shiitake, comme l'a découvert une équipe de chercheurs autour de Mathew Stephany de l'University of Nebraska, Omaha. Les chercheurs pensent que le polysaccharide lentinane en est la cause. D'autres études ont toutefois montré que le lentinane ne résiste pas à la chaleur. Le nombre de cas connus de dermatite du shiitake n'est toutefois pas très élevé.

Sources: Ärzte Zeitung, doi: 10.1007/s40257-016-0212-6, wikipedia

Respect du traitement sur la mauvaise voie

Les avis des médecins et patients divergent quand il s'agit de l'importance des médicaments. Ainsi, une étude montre que 18,9% des médicaments considérés comme importants par les médecins ne sont pas pris correctement par les patients. Comme a pu le montrer une équipe de chercheurs autour de Stéphanie Sidorkiewicz de l'Université Paris Descartes, les raisons étaient multiples: simple oubli, insouciance ou une boîte de médicaments vide. Mais certains patients l'ont également fait intentionnellement, parce qu'ils se sentaient mieux sans médicaments et qu'ils ne croyaient pas vraiment à leur efficacité, qu'ils craignaient les effets secondaires ou qu'ils prenaient déjà une quantité suffisante de médicaments. Que faire? L'équipe conseille aux médecins de mieux expliquer l'utilité des médicaments aux patients et de vérifier s'ils les prennent vraiment.

Sources: Ärzte Zeitung, doi: 10.1370/afm.1965

Podomètre pas assez motivant

Selon le résumé d'une étude réalisée par des scientifiques autour de Kelly R. Evenson de l'University of North Carolina, les podomètres ne sont que relativement adaptés à l'augmentation de l'exercice physique. L'étude portait sur l'évolution du nombre de pas de 800 salariés de Singapour en une année. Une partie du groupe recevait de l'argent si elle réussissait à faire 50 000 à 70 000 pas par semaine ou pouvait verser cette somme à une organisation caritative. Sur les deux groupes, celui à qui on versait de l'argent a augmenté le nombre de pas quotidien de 570 les 6 premiers mois. Après 12 mois, cette motivation avait toutefois disparu. Seuls 10% utilisaient encore le podomètre. Au total, l'activité du groupe équipé de podomètres a même été inférieure à celle du groupe sans podomètre.

Sources: aerzteblatt.de, doi 10.1016/S2213-8587(16)30284-4

LärmApp

Les dommages provoqués par le bruit allant croissants, l'association allemande des médecins ORL lance l'application LärmApp pour sensibiliser les jeunes, avant tout, au problème. Cette application gratuite disponible sur iOS et Android « mesure le niveau sonore (en décibels/dB) du lieu où l'on se trouve et affiche, sur le principe d'un feu tricolore, l'intensité du bruit. De plus, elle explique quels sont les dommages provoqués par le bruit sur l'audition, quels sont les premiers signes et comment utiliser des protections auditives ».

Source: hno-aerzte-im-netz.de

Stress et alimentation

Le stress peut anéantir les efforts fournis pour s'alimenter plus sainement. C'est ce que démontre une étude menée par Janice Kiecolt-Glaser et Martha Belury de l'Université d'État de l'Ohio. Le petit déjeuner que les 58 participants ont reçu était préparé avec des graisses saturées pour la moitié, et une huile de tournesol plus saine pour l'autre moitié. Comme on s'y attendait, le petit déjeuner le moins sain a eu un impact négatif sur deux marqueurs inflammatoires et deux biomarqueurs. Pourtant, dans les deux groupes, les femmes ayant souffert de stress les deux jours précédents ne présentaient aucune différence sur les quatre marqueurs. Les chercheuses en déduisent donc que le stress annule les effets positifs d'une alimentation saine.

Sources: scinexx.de, doi: 10.1016/j.biopsych.2014.05.018

Lacunes en premiers secours

Nos connaissances sur les premiers secours ne sont pas aussi bonnes qu'on l'imagine. Lors d'une enquête représentative de Forsa, plus de la moitié des interrogés indiquaient être capables d'intervenir en cas d'urgence. Mais le diable se cache dans les détails: par exemple, seules 11% des personnes savaient comment faire un massage cardiaque correct. Pas étonnant que nous nous surestimions: pour 53 pour cent des interrogés, le dernier cours de premiers secours date de plus de 10 ans.

Source: apotheke adhoc

Le rat-taupe nu ne connaît pas la douleur

Il vit sous terre, n'a aucun poil, est presque aveugle et la plupart des gens le trouvent affreux: le rat-taupe nu. Si cet animal de la taille d'une souris vit longtemps – il peut atteindre 30 ans –, il est aussi résistant au cancer et insensible à la douleur. Il réagit à peine à des stimuli chimiques comme l'acide ou les extraits de piment. L'équipe de Gary Lewin, du centre Max Delbrück pour la médecine moléculaire (MDC) de Berlin, vient de découvrir pourquoi il ne réagit pas aux stimulations par la chaleur sur peau enflammée. Leurs découvertes pourraient aider à créer de nouveaux traitements pour les patients atteints de douleurs chroniques.

Sources: Ärzte Zeitung, doi: 0.1016/j.celrep.2016.09.035

Médecine genrée – nouvelle base de données

Pour les hommes comme pour les femmes, être traité en fonction du sexe peut être vital. C'est pourquoi le Professeur Bettina Pflieger de la faculté de médecine de l'Université de Münster veut collecter des données sur la médecine genrée et les rendre accessibles à tous. Le 1^{er} novembre 2016 marquait le lancement du site www.gendermed-wiki.de, qui réunit toutes les informations sur les influences du sexe sur la prévention des maladies, les effets des médicaments, la réussite des traitements et le tableau clinique.

Source: Süddeutsche.de

Faire du sport avec le ménage

Vous aimeriez brûler des calories et n'avez pas le temps d'aller à la salle de sport? Alors de nombreuses tâches ménagères peuvent vous aider – à condition de les effectuer avec plus de dynamisme que d'habitude. On peut par exemple faire des squats en accrochant le linge ou en nettoyant la salle de bains. Il faut cependant veiller à faire les mouvements correctement pour protéger les articulations et à adapter les activités à ses possibilités physiques.

Source: Apotheken Umschau

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

Préresse Médias

Kromer Print AG, Lenzburg

Equipe de rédaction

Nadja Belviso, Klaus Duffner,
Carmen Hunkeler (rédactrice
en chef suppléante), Olga Küng,
Jürg Lendenmann, Laura Späni,
Athena Tsatsamba Welsch, Vivien
Wassermann (rédactrice en chef),
Hans Wirz

Image de couverture

© Jacek Nowak, Dmytro Smaglow, 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

9 numéros pour CHF 44.– (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 PromoPost. Tirage: 68 232 ex.
(certifié REMP 70 216 ex; période d'enquête 7.15-6.16)

APERÇU

Dans le prochain Vista No 2/2017 à paraître le 5 février 2017

- Grand dossier:
Finie la fatigue
- Comment renforcer ses défenses
immunitaires
- Opérations orthopédiques
inutiles
- Les bonnes graisses

SANATREND