

### Facteurs qui protègent de la démence

Des données de pays européens le prouvent: le taux de démence est un quart inférieur à celui d'il y a 10 à 20 ans. Aux États-Unis, ce taux baisse également: de 11,6% en 2000 à 8,8% en 2012. Les chercheurs autour de Kenneth Langa ont pu mettre en évidence une baisse moindre des altérations des capacités intellectuelles sans démence et découvrir divers facteurs en relation avec la démence. Ainsi, les personnes ayant suivi la formation la plus longue et avec les plus grandes capacités présentaient moins de cas de démence. Surprenant: le surpoids et l'obésité font également baisser le risque de démence de 30% par rapport aux personnes avec un poids normal. Alors que les maladies cardiaques réduisent également le taux de démence, les patients ayant souffert d'un AVC présentent un risque multiplié par 3.

Sources: Ärztezeitung, doi: 10.1001/jamainternmed.2016.6807

### Notre rythme interne

Écouter de la musique est une alternance complexe entre perception et interprétation. Comme Atser Damsma et Hedderick van Rijn ont pu le prouver, nous intégrons le rythme, une sorte de «tact-o-mètre» retentissant alors en nous. Les deux chercheurs de l'université néerlandaise de Groningen ont pu prouver que les pupilles des sujets se dilataient lorsque des éléments rythmiques étaient éliminés à certains endroits du morceau. D'autres études montreront si les autres éléments de la musique se voient dans les yeux.

Source: scinexx.de, doi: 10.1016/j.bandc.2016.10.004

### Insomnies chères

De nombreux adultes dorment trop peu. Selon une étude de RAND Europe ([www.rand.org](http://www.rand.org)), le chiffre est de 30% en Allemagne, 35% en Grande-Bretagne, 45% aux États-Unis et même 56% au Japon. Les insomnies provoqueraient ainsi 200 000 jours d'absence au travail chaque

année en Allemagne, avec pour conséquence une baisse de la productivité et un coût pour l'économie allemande de près de 40 milliards d'euros.

Source: arzteblatt.de, doi: 10.7249/RR1791

### Le curcuma contre les inflammations



Photo: © Thanthima Limsakul, de: 123rf.com

Il fait partie des zingibéracées et fournit l'un des principaux composants du curry: l'épice jaune indienne, plus connu sous le nom de curcuma (*Curcuma longata*). Mais le curcuma est bien plus qu'une épice et colorant. Comme ont pu le montrer Jessica Hoppstädter et ses collègues de l'université de Sarre, le composant principal, la curcumine, agit contre les inflammations. Un peu à la manière de la cortisone, mais sans ses effets secondaires. Des médicaments à base de curcumine pourraient donc être utilisés pour le traitement des maladies inflammatoires de l'intestin, comme la maladie de Crohn.

Sources: scinexx.de, doi: 10.1074/jbc.M116.733253

## 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](mailto:contact@sanatrend.ch)

### Editeur

Daniel M. Späni

### Préresse Médias

Kromer Print AG, Lenzburg

### Equipe de rédaction

Nadja Belviso, Alexandra Bucher, Klaus Duffner, Natalie Hemengül, Carmen Hunkeler, Olga Küng, Jürg Lendenmann, Markus Meier, Laura Späni, Alexandra Uster, Athena Tsatsamba Welsch, Vivien Wassermann (rédactrice en chef), Hans Wirz

### Image de couverture

© Ekspanio, istockphoto.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](mailto:vista@sanatrend.ch)  
[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Abonnement Vista

6 numéros.  
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 PromoPost. Tirage: 68 232 ex. (certifié REMP 70 216 ex.; période d'enquête 7.15-6.16)

## APERÇU

### Le prochain Vista paraît le 3 avril 2017

- Grand dossier: Détoxification
- Vous renforcez ainsi votre vision
- Quel degré de perte de mémoire est normal?
- Ce qui est utile en cas de perte de cheveux

**SANATREND**