

Le soleil active le système immunitaire



Parce qu'elle peut endommager la peau et provoquer des cancers, la lumière du soleil a mauvaise presse. Or, bien dosée, elle a également des effets positifs. Nous savions déjà que les UV participaient à la synthèse de la vitamine D dans notre peau. L'équipe de chercheurs de Gerard Ahern, du Georgetown University Medical Center, a pu démontrer un autre effet jusqu'alors inconnu: les longueurs d'onde bleues du soleil stimulent la mobilité des lymphocytes T – les globules blancs, nos défenses immunitaires. Ainsi, les cellules T arrivent plus vite sur le lieu de l'infection par exemple, afin d'y mettre les agents pathogènes hors d'état de nuire.

Sources: Bild der Wissenschaft, doi:10.1038/srep39479

Se tenir la main atténue les douleurs



L'empathie aide à gérer les douleurs. Comme l'équipe de la chercheuse spécialisée dans les douleurs Irit Weissman Fogel de l'Université d'Haifa a pu le montrer, les douleurs sont mieux supportées en présence d'un être aimé. L'atténuation de la douleur est même plus marquée lorsque les personnes se tiennent la main, et cet effet est d'autant plus important que l'accompagnant est capable d'empathie avec la personne qui souffre.

Sources: wissenschaft-aktuell.de doi: 10.1016/j.jpain.2016.06.007

Respirer par le nez stimule le cerveau

Christina Zelano et son équipe de la Northwestern University à Chicago ont constaté que, chez les patients souffrant d'épilepsie, l'activité du cerveau variait au rythme de la respiration. Les zones du cerveau les plus touchées étaient

celles des souvenirs et des émotions. Les études menées ensuite ont montré que l'effet était également visible chez les 60 participants sains. Autre particularité relevée par les chercheurs: le cerveau est uniquement stimulé lorsque l'on respire par le nez et non par la bouche.

Source: scinexx.de

Myrrhe bienfaisante



La myrrhe, gomme-résine de la plante *Commiphora*, est traditionnellement utilisée dans le traitement des maladies inflammatoires en raison de ses propriétés antioxydantes et apaisantes. L'équipe de chercheurs d'AJ Fatani, de la King Saud University à Riyad, a pu montrer sur des rats qu'en cas de colite ulcéreuse, la myrrhe protégerait aussi bien la muqueuse intestinale que la mésalazine, substance chimique.

Sources: Deutsche Apotheker Zeitung, doi: 10.3892/etm.2016.3398

L'odeur de la «reine des légumes»

Faites-vous partie des 40 pour cent de gens qui, après avoir mangé des asperges, se bouchent le nez lorsqu'ils vont aux toilettes? Si oui, cela signifie que vous êtes capable de sentir le produit de composition de l'acide asparagique, substance chimique dont l'odeur ressemble à celle de la sécrétion de la mouffette. L'équipe de chercheurs de Sarah Markt, de l'Harvard TH Chan School of Public Health à Boston, a mené des études pour savoir pourquoi 60 pour cent des gens ne perçoivent pas cette odeur. Chez ces participants, ils ont découvert 871 variations génétiques du chromosome 1, toutes liées aux récepteurs olfactifs. D'autres tests devraient permettre d'en savoir plus sur le fonctionnement des récepteurs olfactifs.

Sources: scinexx.de, 10.1136/bmj.i6071

USA: espérance de vie en baisse

En 2015, le taux de mortalité de la population américaine augmentait de 1,2% par rapport à 2014, une première depuis 1999. En 2015, l'espérance de vie à la naissance a de nouveau baissé de 0,1 année.

Sources: Deutsche Apotheker Zeitung, NCHS Data Brief No. 267

Profiter de la vie pour vivre plus longtemps

La joie de vivre peut réduire la probabilité de décès de jusqu'à 24 pour cent. C'est le résultat de l'étude menée par l'équipe dirigée par Andrew Steptoe de l'University College. Ils ont accompagné 9 300 personnes pendant quatre ans, et leur ont posé trois fois des questions sur leur état d'esprit. Ceux qui, à chaque enquête, ont répondu qu'ils appréciaient la vie, ont vécu jusqu'à sept ans de plus que la moyenne. Par ailleurs, les femmes étaient plus optimistes que les hommes, et les personnes mariées plus que les célibataires. L'étude n'a cependant pas permis de savoir quel était le lien de causalité: la joie de vivre augmente-t-elle la durée de vie, ou une longue vie en bonne santé accroît-elle la joie de vivre?

Sources: science.ORF.at, doi: 10.1136/bmj.i6267

Intelligence artificielle en musique

L'intelligence artificielle a déjà réussi à composer des morceaux à partir de modèles de génies comme Bach ou Mozart. Mais les auditeurs sont encore très critiques face à cette musique générée par ordinateur, dixit Francisco Tigre Moura. Dans le cadre du projet Musicstats.org, ce professeur de marketing et son équipe de l'Université technique internationale de Bad Honnef à Bonn (IBUH), ont étudié les liens entre la musique, la technologie et le marketing. Selon le chercheur, l'auditeur ne devrait bientôt plus distinguer une chanson écrite «naturellement» ou issue de l'intelligence artificielle.

Sources: idw, musicstats.org

Allemagne: Une personne sur deux en incapacité de travail

En 2015, 50,4% des actifs (2014: 48,2%) ont présenté une incapacité de travail, selon le «Gesundheitsreport 2016» de la DAK-Gesundheit, caisse maladie allemande. Plus de la moitié des jours d'arrêt maladie étaient liés à des maladies

du système musculo-squelettique (21,7%), des voies respiratoires (16,6%) et du psychisme (16,2%).

Sources: PTA heute, DAK-Gesundheitsreport

Pokémon GO: pas d'avantage durable sur la santé



Jouer avec l'application «Pokémon Go» augmente le niveau d'activité physique: 955 pas supplémentaires la première semaine. C'est ce qu'ont calculé les chercheurs de l'équipe de Katherine B. Howe de l'Université de Harvard à partir des données de plus de 1 000 joueurs de Pokémon Go. Ensuite, cependant, la courbe redescend, et retrouve son niveau de départ au bout de six semaines.

Sources: aerzteblatt.de, doi: 10.1136/bmj.i6270

Les troubles de l'audition reculent

Selon les résultats de la National Health and Nutrition Examination Survey, ces dix dernières années les troubles de l'audition ont baissé chez les 20-69 ans aux États-Unis, notamment grâce aux protections auditives au travail. Certains facteurs de risque de perte d'audition ont pu être identifiés: l'âge, le sexe, l'appartenance à un certain groupe ethnique, le niveau de formation et l'exposition au bruit.

Sources: Süddeutsche.de, doi:10.1001/jamaoto.2016.3527

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

Vivien Wassermann (rédactrice en chef),
Nadja Belviso, Andrea Brunner, Alexandra
Bucher, Klaus Duffner, Natalie Hemengül,
Carmen Hunkeler, Jürg Lendenmann,
Markus Meier, Ann Schäfer, Laura Späni,
Hans Wirz

Image de couverture

© Ramil Gibadullin, 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

7 numéros
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

Le prochain Vista paraît le 7 mai 2017

- Grand dossier:
les troubles du sommeil
- Une maison saine
- Méthodes de blanchiment
des dents
- Un soin pour chaque
type de peau

SANATREND