

0 gluten – plus d’arsenic et de mercure

Aux États-Unis, un quart de la population se nourrit déjà sans gluten. Le gluten est un ensemble de protéines que l’on retrouve p. ex. dans l’épeautre, le blé et l’orge. Les intolérants au gluten (maladie cœliaque) peuvent être confrontés à une inflammation chronique de la muqueuse intestinale. Chez nous, seule une personne sur 100 est intolérante au gluten. Rien ne prouve qu’un régime sans gluten profite également aux personnes sans intolérance. Une étude de l’équipe de recherche de Maria Argos de l’UIC School of Public Health a montré qu’un régime sans gluten comporte aussi des inconvénients: chez les sujets, il engendrait des concentrations 2x plus fortes d’arsenic dans l’urine et la teneur en mercure dans le sang a augmenté de près de 70%. Causes possibles: la consommation accrue de riz (qui peut accumuler des toxines de l’environnement), de la farine de riz (qui est contenue dans des produits sans gluten comme substitut à la farine de blé) et du sirop de riz (qui est utilisé comme édulcorant).

Source: nytimes.com, doi: 10.1097/EDE.0000000000000640

Des compliments à l’effet imprévu

Les compliments peuvent motiver la personne concernée, mais aussi les autres. C’est ce que les chercheurs Nicky Hoogveld et Nick Zubanov ont démontré dans une étude portant sur plus de 300 nouveaux étudiants. Parmi ceux qui faisaient partie des 30% meilleurs, certains étaient complimentés en classe devant les autres, d’autres pas (groupe témoin). Il a été constaté que, contrairement aux attentes, les personnes complimentées n’amélioreraient pas leur performance aux examens suivants. Les résultats des étudiants qui ne faisaient pas partie du

groupe complimenté mais qui étaient présents lors des éloges se sont significativement améliorés. Selon les chercheurs, les compliments ont modifié la perception de la norme de performance du groupe. Ceux qui n’avaient pas reçu de compliments ont été incités à améliorer leur performance.

Source: idw, doi: 10.1016/j.socec.2016.11.001

Des protéines variées pour les muscles



Les protéines sont indispensables au développement musculaire. Selon l’avis général, elles doivent provenir de la viande – la plus maigre possible. Les chercheurs de Kelsey Mangano de l’Université du Massachusetts à Lowell ont testé les effets de protéines de sources animale et végétale sur la croissance et les muscles. Bilan: le groupe à la plus forte consommation de protéines (1,8 g/kg de poids corporel) avait la masse musculaire et la force les plus élevées, sans différence entre mangeurs de viande et végétariens.

Source: spiegel online; doi: 10.3945/ajcn.116.136762

Lactobacilles = flore vaginale saine

Une flore vaginale saine contient surtout des bactéries lactiques (lactobacilles) qui empêchent les micro-organismes potentiellement pathogènes de se propager. Pendant la grossesse et après la ménopause, le risque de prolifération dans le vagin et d'infection est accru. Des traitements médicaux (p. ex. antibiotiques) peuvent aussi perturber l'équilibre de la flore vaginale. Les préparations probiotiques aident à prévenir et à traiter les infections vaginales, comme l'a démontré une étude d'une équipe de scientifiques dirigée par Lisa Hanson. Les préparations probiotiques comme Burgerstein Biotics qui contiennent des cultures bactériennes d'acide lactique sont autorisées en tant que complément alimentaire en Suisse.

Source: Hanson L et al. JMWJ 2016; 61 (3), 339–355.

Davantage de cancers chez les femmes

Dans les 20 prochaines années, le taux de cancer augmentera 6x plus vite chez les femmes que chez les hommes (3 % au lieu de 0,5 %). Telles sont les dernières prévisions de Cancer Research UK. Tabagisme et obésité sont deux des raisons pour lesquelles plus de femmes seront touchées par le cancer.

Source: cancerresearchuk.org

Nanoparticules et virus

Une infection virale d'herpès qui se déroule sans symptômes typiques peut devenir aiguë en raison des particules fines. C'est le résultat d'expériences menées sur des

souris et des cellules humaines. Selon les chercheurs, les nanoparticules modifient le système immunitaire de telle sorte que les virus semblent moins dangereux. Les virus deviennent actifs, se multiplient et endommagent la cellule hôte. Reste ensuite à déterminer si les conclusions tirées du modèle cellulaire peuvent être transposées sur l'homme entier.

Source: scinexx.de, doi:10.1186/s12989-016-0181-1

Bonheur et santé



Image: © langstrup.de, 123rf.com

Quand on est heureux, on est aussi en meilleures forme et santé. Mais est-ce que, dans une relation, le bien-être émotionnel et physique de l'un peut influencer celui de l'autre? Les psychologues William J. Chopik et Ed O'Brien ont démontré que c'est bien le cas. Vivre avec un partenaire heureux a des effets positifs sur la santé, similaires à ceux produits lorsque l'on est heureux soi-même.

Source: Süddeutsche.de; psycnet.apa.org