

**Le bénévolat rend heureux**



Les personnes bénévoles sont plus heureuses (voir le n° 4/17 de Vista). Voici ce qu'auraient révélé des études de l'OCDE, comme l'explique le chercheur Karlheinz Ruckriegel, spécialiste du bonheur, dans une interview accordée au quotidien *Badische Zeitung*. «Lorsqu'on demande à une personne ce qui la rend heureuse, certains facteurs sont décisifs. Ainsi, se comporter envers les autres comme nous aimerions qu'ils se comportent envers nous est essentiel. Hormis la santé et les bonnes relations sociales, l'engagement et les activités satisfaisantes sont de mise. Outre l'activité professionnelle, le bénévolat joue un rôle clé.» Être heureux et satisfait de sa vie aurait aussi un impact sur la santé: «Le bonheur soulage le système immunitaire: nous sommes en meilleure santé et vivons plus longtemps.»

Sources: pharmazeutische-zeitung.de; badische-zeitung.de

**Mieux vaut garder ses poils de nez**

Le Dr Erich Voigt de l'université de New York recommande de ne pas arracher les poils de nez incommodes, car des germes pathogènes à la base du follicule pileux pourraient s'introduire dans le tissu nasal et causer une infection. Les vaisseaux qui transportent le sang du nez donnent sur ceux menant au cerveau. En arrachant un poil, on risquerait dans le pire des cas d'introduire un germe dans le cerveau qui aboutirait à une infection.

Pour résoudre le problème esthétique, il est recommandé de couper les poils loin de la racine avec un instrument adapté tel qu'une tondeuse pour poils de nez.

Source: heilpraxisnet.de

**Les femmes, plus stressées que les hommes**

En cas de stress, les hormones sécrétées par les hommes et les femmes diffèrent. Le ressenti subjectif du stress en serait également affecté. Lucy Donaldson de la Société de physiologie britannique a demandé à plus de 2000 personnes d'estimer leur niveau de stress

face à 18 situations, par exemple la mort d'un proche, une arrestation policière ou une maladie grave. L'évaluation des réponses a montré que, dans toutes les situations, les femmes se sentent plus stressées que les hommes. La menace terroriste présente l'écart le plus grand et la naissance du premier enfant le plus faible. De nombreux événements stressent davantage les personnes plus âgées. En revanche, la perte du smartphone inquiète plus les jeunes.

Source: www.scinexx.de

**L'ADN, cette mémoire de données**

Dans les biomolécules de notre substance héréditaire, des informations «de l'extérieur» sont aussi enregistrées de manière fiable et retransmises sans erreur. C'est ce qu'ont montré Yaniv Erlich et Dina Zielinski du New York Genome Center. Même avec des copies de l'ADN, le décodage reste parfait. Tout comme les informations d'un ordinateur sont une suite de zéros et de un, celles du patrimoine génétique sont les bases de l'ADN, à savoir l'adénine (A), la guanine (G), la cytosine (C) et la thymine (T). Contrairement aux disques durs et autres supports de sauvegarde, les biomolécules sont stockables pendant des siècles dans de bonnes conditions.

Sources: scinexx.de, doi: 10.1126/science.aaj2038

**L'immunité des troupeaux**



Quand assez de personnes sont vaccinées contre une maladie, les chaînes de transmission se brisent et la maladie peut être éradiquée. Malheureusement, la population se montre de moins en moins favorable à la vaccination. Est-ce parce que les supports explicatifs soulignent souvent l'avantage personnel du vaccin? À l'université de Francfort, les scientifiques autour de Cornelia Bertsch ont étudié si l'explication des avantages de l'immunité des troupeaux motiverait davantage à la vaccination. «Oui, si nous le faisons de manière intelligente», établit cette étude ayant rassemblé plus de 2000 participants de nationalités et cultures différentes.

Source: Bild der Wissenschaft

### Les seniors doivent faire attention à ce qu'ils mangent



Image: © Nyul, de.123rf.com

De nombreuses raisons peuvent amener les seniors à ne plus s'alimenter correctement, c'est-à-dire trop peu ou de manière non équilibrée: parfois, cuisiner et manger n'ont plus de sens quand le conjoint est décédé ou bien la mastication est douloureuse et les courses trop fatigantes... ou le goût de la nourriture est altéré. On estime que la dénutrition concerne 15% des personnes âgées vivant de manière autonome et 50% des seniors admis à l'hôpital. Selon Esther Schür de la Société allemande pour l'alimentation, les seniors doivent faire très attention à ce qu'ils mangent. Même s'ils ont besoin de moins de calories, la quantité de vitamines et de minéraux nécessaire est presque la même.

Sources: apotheke adhoc, pharmazeutische-zeitung.de

### Paludisme: une nouvelle thérapie en vue

L'artémisinine, une composante de l'armoise annuelle (*Artemisia annua*) est déjà employée dans le vaccin contre le paludisme. Un dérivé de cette substance, l'artémisone, s'est avéré encore plus efficace lors d'essais préliminaires. Des chercheurs des universités de Bayreuth et de Jérusalem développent actuellement un système avec lequel la substance se libère peu à peu, et ce hors du patient. Cela permettrait d'adapter le traitement en fonction des signes cliniques et d'éviter les risques sanitaires incontrôlables que présentent les substances libérées lentement de leur support (capsule ou comprimé) qui restent plus longtemps dans le corps.

Sources: idw, doi: 10.1002/gch2.201600011

### L'homme de Néandertal utilisait des plantes médicinales

Les plaques dentaires découvertes sur des dépouilles humaines datant de plusieurs millénaires ne livrent pas uniquement des informations sur l'alimentation des défunts. Les scientifiques ont trouvé des résidus de peuplier dans le tartre d'un homme de Néandertal d'El Sidrón (Espagne) qui souffrait d'un abcès à une dent et d'une amibiase. Le peuplier contient de la salicine qui se transforme en acide salicylique dans le corps et calme la douleur à l'instar du célèbre acide acétylsalicylique. Par ailleurs, la plaque dentaire a révélé les traces d'un champignon (le *Penicillium*), antibiotique naturel. Il y a 50 000 ans, l'ancêtre de l'homme actuel connaissait-il déjà les vertus curatives de différentes plantes? Il y a tout lieu de le croire car, en 2012, le tartre d'un homme de Néandertal d'El Sidrón avait révélé des traces de plantes non pas consommées pour s'alimenter mais à priori pour se soigner: l'achillée et la camomille.

Sources: heilpraxisnet.de, www.pasthorizonspr.com, doi:10.1038/nature21674; doi: 10.1017/S0003598X00049528