

Le marrube blanc: plante médicinale de l'année 2018



Discrète et peu exigeante, cette herbe a été élue par l'institut d'histoire et de médecine de l'université de Wurtzbourg plante médicinale de l'année 2018: le marrube blanc (*Marrubium vulgare*). Autrefois, elle faisait partie des plantes médicinales les plus prisées. Aujourd'hui, on ne retrouve ses substances actives plus que dans deux médicaments contre le rhume. Cette régression pourrait s'expliquer par ses substances amères, car de nos jours, les médicaments amers ne sont plus appréciés. Cette plante peu exigeante peut être cultivée sur les aires ensoleillées des jardins. Les feuilles du marrube blanc permettent la préparation de thés qui aident à guérir les problèmes de digestion et les maladies des voies respiratoires.

Sources: Ärzte Zeitung online, Pharmazeutische Zeitung

La spermidine pourrait prévenir la maladie d'Alzheimer

La spermidine est une substance qui se forme dans notre métabolisme. Si l'on nourrit des levures, vers et drosophiles avec de la spermidine, leur longévité croît. Chez les drosophiles, la perte de mémoire liée à l'âge est même stoppée. On attribue cela à l'augmentation des processus d'autophagie, les processus d'auto-nettoyage des cellules lors desquels les dépôts de protéines pathogènes sont également évacués. Selon Agnes Flöel, une première étude des effets sur l'homme effectuée avec de la spermidine naturelle extraite de germes de blé a révélé des améliorations notables des capacités mnésiques dès trois mois d'administration. La directrice de la clinique universitaire de neurologie de Greifswald dirige également l'étude SmartAge, qui analyse l'effet de la spermidine sur l'apprentissage, la mémoire et la structure du cerveau. D'après A. Flöel, la spermidine fait partie des mimétiques réducteurs de calories, c'est-à-dire des substances reproduisant les effets du jeûne

ou se formant lors de ce dernier (voir aussi l'article suivant). D'autres mimétiques qui ont déjà été analysés sont le resvératrol issu de la vigne et l'extrait de thé vert.

Source: heilpraxisnet.de

Quand les bactéries s'organisent

De nombreuses infections impliquent plusieurs types de bactéries. Ces communautés peuvent être considérées comme de petits écosystèmes. Comme le rapportent Tobias Bollenbach et son équipe de l'université de Cologne, cette cohabitation apporte d'importants avantages aux microorganismes: en tant que communauté, ils s'avèrent plus résistants aux influences extérieures nuisibles. Ainsi, une certaine bactérie peut produire un antibiotique qu'une autre détruit. Dans une communauté de bactéries, la résistance aux bactéries peut être triplée. Pour pouvoir lutter efficacement contre les bactéries pathogènes, il faut donc détruire ces écosystèmes stables, par exemple en introduisant des types étrangers ou en concurrence.

Source: science.ORF.at, doi:10.1073/pnas.1713372114/-/DCSupplemental

Claudication intermittente: bouger peut aider



Photo: © Manuel-Faba-Ortega, de. 123rf.com

Près d'une personne de plus de 65 ans sur dix souffre de claudication intermittente, ou artériopathie oblitérante périphérique (AOP). Les hommes sont quatre fois plus touchés que les femmes. Le tabac et le diabète sextuplent le risque d'AOP. Lorsqu'elles marchent ou montent des escaliers, les personnes atteintes ressentent dans les jambes, les pieds et les fesses des crampes très douloureuses, conséquences d'une perturbation de la circulation sanguine dans les artères des jambes. Elles sont alors contraintes de s'arrêter. D'après la société allemande de médecine et de chirurgie vasculaire, un entraînement structuré et régulier à la marche permet de rallonger les trajets et d'éviter une opération, voire une amputation.

Source: idw.de

Moins manger, vivre plus longtemps



Si on limite l'apport en calories des mammifères, leur durée de vie est prolongée. En cause, le fait que «jeûner» modifie l'environnement des gènes, qui vieillit moins rapidement. C'est ce qu'a découvert l'équipe de scientifiques de Shinji Maegawa de la Temple University à Philadelphie. La réduction de 30 pour cent de l'apport en calories des singes rhésus pendant sept à 14 ans a révélé qu'à l'observation de leurs gènes, les animaux semblent sept ans plus jeunes qu'ils ne le sont réellement. Les résultats sur les souris sont encore plus impressionnants. Chez l'homme aussi, de plus en plus d'indices tendent à confirmer l'effet anti-âge d'une réduction des calories. Toutefois, selon l'épigénéticien Steve Horvath de l'université de Californie à Los Angeles, un jeûne de courte durée a le même effet que de longues périodes de jeûne. D'après S. Horvath, passer à une alimentation plus saine pourrait également ralentir le vieillissement.

Source: spiegel.de, doi:10.1038/s41467-017-00607-3

Tatouages: quand les pigments évoluent

Se faire tatouer est à la mode: on estime que la moitié des jeunes adultes porte un tatouage. Toutefois, quasiment aucune étude n'existe sur l'évolution des encres que l'on pique sous la peau. Le fait est qu'on retrouve dans les ganglions lymphatiques des pigments organiques, des métaux lourds ou encore du dioxyde de titane. Le transport peut avoir lieu de manière passive par le sang et la lymphe ou activement par les cellules immunitaires, comme l'indiquent Ines Schreiber et son équipe de l'institut allemand d'évaluation des risques. L'équipe de chercheurs a suivi le parcours des pigments de couleur dans le corps par spectrométrie de fluorescence X. Ils ont pu observer que des métaux toxiques comme le chrome et le nickel, mais aussi des nanoparticules de pigments de couleur se déposent dans les glandes lymphatiques et y restent pour la vie. D'après le co-auteur Bernhard Hesse, les nanoparticules se comporteraient toutefois différemment des microparticules: «Le problème est que nous ne savons pas comment réagissent les nanoparticules.»

Source: scinexx.de, doi: 10.1038/s41598-017-11721-z, esrf.eu

RECTIFICATIF

Dans l'article «Remèdes naturels» (Vista n° 7/Novembre 2017), le remède «écorce de saule» (page 16, en haut à gauche) a été mal orthographié à trois reprises après avoir été écrit correctement la première fois. L'article faisait bien référence à de l'écorce de saule et non à de la sauge. Nous vous prions de bien vouloir excuser cette confusion.

MENTIONS LÉGALES

Édition/maison d'édition/annonces

Sanatrend SA
Zürcherstrasse 17, case postale
8173 Neerach
tél. 044 859 10 00
e-mail: contact@sanatrend.ch

Éditeur

Daniel M. Späni

Préresse Médias

galledia ag, Flawil

Équipe de rédaction

Vivien Wassermann (rédactrice en chef),
Alexandra Bucher, Klaus Duffner, Carmen
Hunkeler, Jürg Lendenmann, Markus Meier,
Laura Späni, Susanna Steimer Miller,
Athena Tsatsamba Welsch, Theo Uhler,
Alexandra Uster, Hans Wirz

Image de couverture

© Valentyn Volkov, istockphoto.com

Traduction

Supertext Deutschland GmbH, Berlin

Impression

Swissprinters AG, Zofingen
imprimé en
suisse

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

Les entreprises vous informent

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 4 mars 2018

- **Grand Dossier: Médecines complémentaires**
- **En forme pour le printemps**
- **Vieillir en bonne santé**
- **Soigner les troubles du comportement**

