

**Les superaliments, pas toujours super**



Il arrive que les «superaliments» ne contiennent pas tout ce que vante leur emballage. «Lorsqu'un superaliment est à la mode, la demande augmente rapidement», déclare Peter Nick, biologiste cellulaire à l'Institut de technologie de Karlsruhe (KIT). Mais comme les zones de cultures n'apparaissent pas toutes seules, les matières premières rares sont allongées, voire remplacées, pas nécessairement à des fins frauduleuses. On a ainsi pu trouver du clou de girofle dans un échantillon de tisane de bambou, vraisemblablement à cause d'un malentendu linguistique. Beaucoup de produits provenant du commerce sur Internet contiennent des substances nocives. Peter Nick a mis au point des tests permettant de différencier les empreintes digitales des plantes «réelles» des autres pour identifier les contrefaçons. La Société allemande de nutrition (DGE) a fait remarquer qu'aucun élément scientifique ne prouvait que les superaliments provenant de pays exotiques étaient plus sains que les produits locaux. «Il n'est pas nécessaire de manger des fruits exotiques pour couvrir nos besoins quotidiens en nutriments.»

Sources: Pharmazeutische Zeitung online

**Le stress des autres influe notre cerveau**

«Les modifications cérébrales liées au stress sont provoquées par de nombreux troubles psychiques comme le stress post-traumatique, les troubles anxieux et la dépression», déclare Jaideep Bains, membre du Hotchkiss Brain Institute de l'université de Calgary. «De nouvelles enquêtes affirment que le stress et les émotions sont «contagieux.» Dans une étude sur des souris, Jaideep Bains et son équipe ont découvert que le stress était effectivement transmissible. Les cerveaux des souris «contaminées» ont montré les mêmes modifications au niveau des cellules nerveuses que ceux des modèles murins affectés par le stress. Jaideep Bains suppose que ces résultats s'appliquent aussi à l'homme: «Il y a des preuves attestant que certains symptômes peuvent persister au sein d'une même famille ou dans un groupe de personnes proches souffrant de stress post-traumatique.» Toutefois, selon le chercheur, la capacité à ressentir l'état émotionnel des autres serait importante afin de tisser des liens sociaux.

Sources: ScienceDaily / doi: 10.1038/s41593-017-0044-6

**La vitamine D réduit la mortalité**

Un apport normal en vitamine D peut significativement réduire la mortalité chez les patients atteints de maladies cardio-vasculaires. C'est ce que montre une étude de Jutta Dierkes et de son équipe du Département de médecine clinique de l'université de Bergen en Norvège. La concentration sanguine optimale se situait entre 42 et 100 nmol/l. Des taux supérieurs ou inférieurs influent négativement sur le risque de décès. La dose idéale pour une supplémentation en vitamine D peut varier selon l'individu et l'habitat, de l'alimentation et de la saison. Afin de déterminer l'apport adapté, la concentration sanguine en vitamine D doit être préalablement calculée.

Source: ScienceDaily / doi: 10.1210/jc.2017-02328