

### Une famille teste des produits bio avec succès

Il vaut la peine de s'alimenter avec de la nourriture produite de façon écologique, même si cette dernière est plus chère que celle produite de façon conventionnelle. Dans une famille suédoise de cinq personnes, qui se sont alimentées pendant 14 jours avec des produits bio, les niveaux des insecticides, fongicides et des phytosanitaires recherchés dans l'urine ont diminué en moyenne d'un facteur de 9,5. Chez les enfants, l'effet était plus important. Les chercheurs, dirigés par Jörgen Magnér de l'Institut suédois de recherche sur l'environnement, ont attribué cela au fait que les enfants consomment une proportion plus importante de nourriture en regard de leur poids corporel. Le clip sur Youtube «L'effet biologique» a été consulté plus de 4,5 millions de fois.

Source: 20min.ch

### Barbecue: attention au papier d'aluminium

Pour leur cuisson, les aliments destinés au grill sont souvent enveloppés dans une feuille d'aluminium. Sur demande du magazine hollandais «Mark», les chercheurs ont examiné la quantité d'aluminium qui passe dans la nourriture. En fonction de chaque aliment, cette quantité dépasse largement les valeurs limites autorisées pour la santé. La plus forte dose a été trouvée dans des asperges enveloppées dans une feuille d'aluminium: de 22,7 à 27 mg. L'autorité de sécurité alimentaire européenne a fixé à 8,6 mg la dose quotidienne maximale tolérable pour un adulte de 60 kg. De façon générale, la nourriture acide et salée ne devrait pas être enveloppée dans une feuille d'aluminium.

Source: scinexx.de

### Facteur de longévité 1: la camomille

Parmi 1677 immigrants mexicains, âgés au début de l'étude (2000–2001) de plus de 65 ans, 14% buvaient du thé à la camomille. Une fois l'étude terminée, en 2007, il apparaissait que les buveuses de thé à la camomille

voyaient leur taux de mortalité diminuer de 33% par rapport aux autres femmes, ou de 28% si, en plus, certains facteurs de risques personnels connus ont été pris en considération. Étonnamment, l'effet du thé à la camomille chez les hommes n'a pu être prouvé.

Source: Deutsche Apotheker Zeitung

### Facteur de longévité 2: les noix

Une étude néerlandaise portant sur 120852 hommes et femmes âgés de 55 à 69 ans a montré que d'autres aliments pouvaient contribuer à une longévité accrue. Depuis le début de l'étude en 1986, 8823 participants avaient trouvé la mort. Piet van den Brandt et Leo Schouten de l'Université de Maastricht ont évalué les données et en sont arrivés à une conclusion surprenante: ceux qui ont consommé au moins 10 grammes de noix par jour ont pu bénéficier de leurs propriétés favorables. Ainsi, les participants qui ont mangé régulièrement des noix ou des arachides ont réduit de 23% leur risque de mourir dans les 10 années à venir. Contrairement aux tests effectués avec des noix, le beurre d'arachide ne protège pas contre les maladies du système nerveux et des voies respiratoires, et encore moins contre le diabète.

Source: aerzteblatt.de

### Vieille recette aux effets étonnants

L'ail, le poireau (ou l'oignon), le vin et la bile de bœuf sont les composantes d'une pommade ophtalmique, dont la recette se trouve dans le «Bald's Leechbook», qui date du 9<sup>e</sup> siècle. Les scientifiques de l'Université de Nottingham ont fabriqué la pommade ophtalmique d'après cette recette avant de la tester sur des souris. Le résultat est étonnant: la recette originale a tué 99,9% de *Staphylococcus aureus* résistant à la métiline (SARM). Diluée et introduite dans des blessures, la pommade miracle s'est également avérée au moins aussi efficace que les médicaments modernes.

Source: Deutsche Apotheker Zeitung

### Le cubèbe est la plante médicinale de l'année 2016

L'Association de Naturopathie NHV Théophrastus a désigné le cubèbe (*Piper cubeba*), également connu sous le nom de poivre à queue, comme «Plante médicinale de l'année 2016». Les fruits globulaires de cet arbuste originaire de l'Indonésie ont été longtemps recommandés comme remède domestique contre les maux de tête et les maladies des voies respiratoires ou des voies urinaires en raison de leur effet anti-inflammatoire. Hildegard von Bingen (1098–1179), religieuse bénédictine, poète et éminente chercheuse, a écrit que le cubèbe mène «... à un esprit joyeux, à une compréhension sagace et à la connaissance pure». Le cubèbe est utilisé comme épice dans de nombreuses cuisines. En Europe, on y a recours pour apporter une note piquante-amère au riz, aux légumes, aux fruits de mer, à l'agneau ou aux ragoûts.

Source: Pharmazeutische Zeitung

### Les Suisses plus minces

De nombreux facteurs contribuent à l'obésité: l'urbanisation, l'augmentation des activités sédentaires, la dépendance à l'automobile ainsi que la surabondance d'aliments riches en calories. Comme le montrait une étude réalisée par Stefanie Vandevijvere de l'Université d'Auckland en Nouvelle-Zélande (doi: 10.2471/BLT.14.150565), tous les habitants des pays bénéficiant d'un revenu moyen et élevé sont concernés. Ainsi, en 2010 en Allemagne, 139 calories quotidiennes supplémentaires ont été consommées par rapport à 1971, et aux USA, il s'agit même de 768 calories par jour. Une tendance inverse a été constatée dans les pays à revenu élevé, comme la Barbade et l'Islande, ou encore la Suisse: non seulement les habitants de la Confédération ont consommé quotidiennement 74 calories en moins, mais ils étaient également légèrement plus minces.

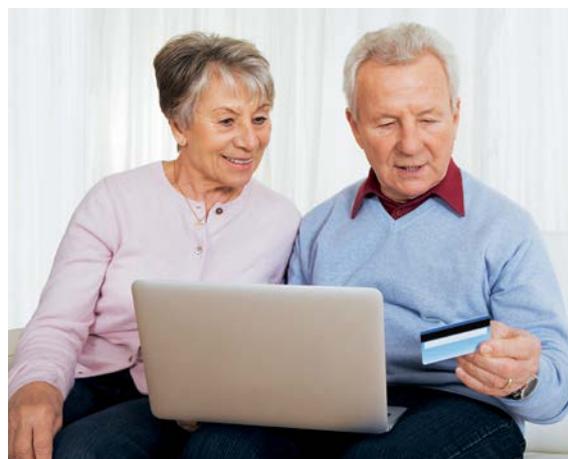
Source: science.ORF.at

### Nano-éponges au lieu d'antibiotiques

Le SARM est le redoutable germe *Staphylococcus aureus*, résistant à l'antibiotique méticilline. Il produit des poisons (toxines) qui se fixent à la membrane cellulaire des globules rouges, avant de la perforer et de tuer les cellules. Les nano-ingénieurs dirigés par Liang Fang Zhang, directeur d'études à San Diego, ont développé des nano-éponges dotées d'une surface semblable à la membrane cellulaire des cellules sanguines. Avec une concentration de plusieurs milliards par millilitre, les chercheurs ont intégré ces nano-éponges dans un hydrogel. L'hydrogel a été appliqué sur des plaies de souris infectées par le SARM ou d'autres germes pathogènes, et les nano-éponges ont absorbé les toxines. Avec un effet notable: non seulement les blessures sont restées plus petites que celles des souris du groupe de contrôle, mais les toxines n'ont pas pénétré dans la circulation sanguine des rongeurs.

Source: Deutsche Apotheker Zeitung

### Augmentation du nombre de seniors en ligne



Entre 2010 et 2015, le nombre de personnes âgées qui utilisent les dispositifs Internet et mobiles a augmenté de 47%. Un tiers des plus de 65 ans dispose d'une tablette ou d'un smartphone. Par ailleurs, ils sont seulement 56% – sur l'ensemble des seniors de l'Internet –, une valeur faible par rapport à l'ensemble de la Suisse avec un taux d'utilisation de 88%. C'est ce que montrait la deuxième enquête confiée par Pro Senectute au Centre de gérontologie de l'Université de Zurich. Les non-connectés risquent de perdre le contact, car de plus en plus d'informations ne seront plus publiées que sur Internet. Cette organisation en faveur des personnes âgées veut donc proposer une nouvelle tendance avec des offres spécifiques Paroli. En savoir plus sur ce thème dans la revue «ps:info» 2/2015, qui peut être téléchargée à l'adresse [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch).

Source: Pro Senectute

### Quand le mariage «pèse dans la balance»

L'observation que le mariage a un effet positif sur la santé et l'espérance de vie peut être décrite comme une «prime de mariage». Les psychologues de l'Université de Bâle et de l'Institut Max Planck de Berlin pour la recherche en éducation, en coopération avec la Société allemande pour la recherche sur la consommation, ont montré dans une étude (Doi: 10.1016/j.socscimed.2015.06.001) que le poids corporel ne constituait pas un indicateur de santé. Si l'on compare l'indice de masse corporelle des couples mariés avec celui de 10 226 personnes vivant seules dans 9 pays européens, on observe que l'IMC moyen des hommes mariés était de 26,3 contre 25,6 pour les célibataires. Bien que les hommes mariés s'alimentent plus sainement que les célibataires, ils font moins de sport que les personnes seules. Pour les femmes mariées, la différence d'IMC était de 25,6 contre 25,1. Chez les deux sexes, la différence de la valeur d'IMC pour une taille de 165 cm (femmes) et de 180 cm (hommes) entraîne une augmentation du poids de 2 kilogrammes.

Source: Université de Bâle

### Les joggeurs ont souvent des accidents

Depuis 2000, les accidents de jogging ont augmenté de 90%, un nombre qui a triplé chez les femmes. Voici les conseils que tous les coureurs devraient connaître:

- Ne courez que si vous êtes en bonne santé et que si vous ne ressentez pas de douleurs physiques.
- Ecoutez votre corps: passez à la vitesse inférieure si votre puissance diminue.
- Protégez vos articulations: préférez les chemins de campagne et de forêt aux surfaces d'asphalte.
- Faites des pauses: les joggeurs débutants doivent faire une pause de 2 à 3 jours.
- Prévenir glissades et trébuchements inattendus: travaillez avec une force déterminée et équilibre.
- De bonnes chaussures: demandez conseil aux experts et remplacez vos chaussures régulièrement.

Source: Suva

### Intestin sain, cerveau sain

Le stress n'est pas le seul à porter atteinte au travail des «troupes de nettoyage et de réparation dans le cerveau», les macrophages ou les microglies (voir Infos santé, Vista n° 2/2015). En plus d'une psyché équilibrée, une flore intestinale saine exerce une influence positive sur les microglies. C'est ce qu'a montré une équipe de recherche dirigée par Daniel Emy de l'Hôpital universitaire de Fribourg. Les souris dont l'intestin ne contenait pas de bactéries intestinales – soit parce qu'élevées dans un environnement stérile, soit parce que les bactéries intestinales avaient été tuées par des antibiotiques – ont montré une réponse immunitaire altérée du cerveau. Les souris ont été mises en contact avec des souris normales, la flore intestinale normalisée et les macrophages du cerveau ont récupéré. Comme les chercheurs l'ont découvert, les acides gras à chaîne courte sont les messagers entre la flore intestinale et les microglies.

Source: scinexx.de

### La qualité de vie dans la vieillesse

Qu'en est-il de la joie de vivre, du sens de la vie et de l'autonomie chez les personnes à un âge avancé? Dans une étude (doi.org/10.1037/pag0000037), le gérontologue Markus Wettstein et son équipe ont interrogé 124 personnes, dont 79% de femmes âgées de 87 ans qui vivaient seules et ne présentaient pas de déficience intellectuelle. Durant les 4 années de la période d'observation, la joie de vivre et l'autodétermination, initialement élevées, n'ont que légèrement diminué. Dans le même temps, la peur de la maladie et de la mort a diminué. Parmi les aspects négatifs, on a retrouvé les humeurs dépressives. Une des raisons pourrait en être que les personnes âgées exercent de moins en moins d'activités qui provoquent des humeurs positives. De ce fait, les interventions visant à maintenir ou à améliorer la qualité de vie durant la vieillesse devraient en tout premier lieu s'adresser aux aspects négatifs.

Source: idw.de

### Pourquoi les femmes vieillissent

Jusqu'au 20<sup>e</sup> siècle, les deux sexes avaient la même espérance de vie. Alors, pourquoi l'espérance de vie des femmes a-t-elle plus fortement augmenté que celle des hommes pour atteindre une augmentation maximale de 6,5 ans (Allemagne) voire 8 ans (Etats-Unis) autour de 1980? C'est ce qu'a examiné le groupe de chercheurs menés par Hiram Beltrán-Sánchez de l'Université de Californie (doi: 10.1073/pnas.1421942112). Selon les chercheurs, l'un des principaux facteurs est le tabagisme, qui serait responsable de près d'un tiers de la différence. De même, l'augmentation de la prédisposition des hommes à la maladie cardiaque pèse lourd dans la balance. De plus, les hommes exercent souvent des métiers insalubres et dangereux, tandis que la mortalité maternelle a diminué au cours des dernières décennies. A l'heure actuelle, la différence d'espérance de vie, aux Etats-Unis et en Allemagne, s'élève à cinq ans.

Source: Spiegel Online

## 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

### Directrice éditoriale

Isabelle Mahrer

### Rédacteur en chef

Dr méd. Markus Meier

### Traduction

Emeline Belier, TranScript GmbH,  
Supertext SA

### Photo de couverture

Photographie chez Pascale Weber

### Impression

Roto Smeets Deutschland GmbH

### Equipe rédactionnelle

Nadja Belviso, Jürg Lendenmann,  
Sandra Poller, Katharina Schwab,  
Andy Stuckert, Hans Würz

### 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](http://www.vistaonline.ch)

### Abonnement Vista

9 numéros pour CHF 39.- (TVA incluse)  
Commandes: service des lecteurs Vista

### Jeux

La solution de l'énigme du dernier numéro peut être consultée sur [www.vistaonline.ch](http://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 le journal «Le Matin dimanche».  
Tirage: 74 820 ex. (certifié REMP 107487 ex; période d'enquête 7.13–6.14)

## APERÇU

### Dans le prochain Vista N° 7/2015 à paraître le 1<sup>er</sup> octobre 2015

- Grand dossier: Santé buccale
- Premiers secours en cas d'urgence
- Caissons-maladie/Coach pour la santé
- Alimentation saine: le levain

**SANATREND**