



À VOTRE SANTÉ



30 minutes d'exposition chaque jour à une lampe de luminothérapie réduit le risque de dépression... et pas seulement saisonnière.

SOURCE: JAMA PSYCHIATRY.

L'atout cuivre
LE MEILLEUR ENNEMI DES MICROBES

Son action antibactérienne est connue depuis longtemps. Les hôpitaux sont d'ailleurs équipés de poignées de porte et rampes d'accès en cuivre. Certains lieux publics (école, mairie...) commencent désormais à installer ce métal naturellement antimicrobien: les indésirables n'y survivent pas plus de trois heures.

Quoi de neuf?

Des cellules souches pour réparer le cœur

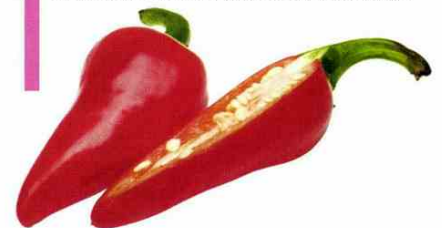
La start-up CellProthera a créé – à partir des propres cellules du patient – un greffon capable, une fois réinjecté, de réparer les lésions engendrées par un infarctus sévère. Cette alternative aux opérations lourdes ou à la greffe sera bientôt possible. Des essais cliniques débutent.

Du sport à la carte
Gymlib.

La gym sans engagement, une solution idéale pour les retraités. Le site gymlib.com propose des forfaits de courte durée (une entrée, un mois...) partout en France et à prix négociés. Flexible et économique, on aime! De quoi suivre une rééducation ponctuelle (après une intervention par exemple) ou découvrir les nouvelles activités proposées dans la salle de sport près de chez soi (aquabike, Pilates...). Plus d'excuse pour ne pas se bouger!

Du piment pour vivre plus vieux

Plus ça pique, mieux c'est! Ajouter des piments au menu, une fois par semaine, diminuerait de 10% le risque de mourir prématurément, selon une récente étude. Ce condiment est naturellement riche en antioxydants et notamment en capsaïcine, responsable de la fameuse sensation de chaleur en bouche.



CHANTER CONTRE ALZHEIMER

On connaît les bienfaits de la musique sur le cerveau. Selon une nouvelle étude, menée par des chercheurs finlandais, le chant améliore les performances cognitives (tests de mémoire, d'orientation) chez les patients atteints de démence légère à modérée. Et ce n'est pas tout. L'activité musicale impacte aussi leur humeur, en diminuant les symptômes de dépression!

© GETTY IMAGES/ISTOCK (2) ; B. BOISSONNET/BSIP/COR.

DIANE MOTTEZ