

La mémoire pourrait être améliorée par stimulation électrique ; rester mince ou regarder un film d'action, il faut choisir !



Et aussi : Les femmes enceintes exposées aux phénols ont des garçons plus gros ; Le potassium protégerait de l'AVC les femmes ménopausées ; Pour maigrir, la restriction des glucides primerait sur celle des graisses.

Avec Futura
Sciences

La mémoire pourrait être améliorée par stimulation électrique

En appliquant des pulsations magnétiques qui induisent un courant électrique dans le crâne, des chercheurs ont amélioré les performances de mémorisation de volontaires. Une découverte qui permet d'envisager un traitement non invasif pour les troubles de la mémoire, qu'ils soient dus à un AVC ou à la maladie d'Alzheimer.

Le [fonctionnement de la mémoire](#) est un mécanisme complexe qui nécessite un travail collaboratif entre différentes régions du [cerveau](#). Pour coordonner tout cela, il faut un chef d'orchestre, un rôle joué par [l'hippocampe](#). C'est pourquoi sa [stimulation](#) pourrait favoriser la mémorisation. Encore faut-il pouvoir accéder à cette région située dans les profondeurs du cerveau...

[Lire la suite sur Futura-sciences](#)

Rester mince ou regarder un film d'action, il faut choisir !

On ne compte plus le nombre d'études montrant les effets néfastes de la télévision sur nos modes de vie sédentaire et sur l'obésité mais de nouvelles recherches menées à la *Cornell University* (État de New York) laissent entendre que la prise de poids pourrait évoluer selon le type de programme que l'on regarde.

« *Nous avons découvert que lorsque vous regardez un film d'action en grignotant, votre bouche va aussi connaître plus d'action !* » a lancé professeur Aner Tal qui a dirigé une étude parue dans [Internal Medicine](#), la revue de l'*American Medical Association*. Et de préciser « *plus un programme est prenant, plus vous allez manger* ». Les chercheurs ont recruté 94 étudiants, auxquels ils ont donné des M&M's, des [cookies](#), des [carottes](#) et du [raisin](#) à grignoter à volonté pendant qu'ils regardaient la télé sur une période de 20 minutes. On leur montra soit une partie du film d'action *The Island* (de Michael Bay), soit le *talk show* américain *The Charlie Rose Show* ou encore 20 minutes de *The Island* mais sans le son.

[Lire la suite sur Futura-sciences](#)

Les femmes enceintes exposées aux phénols ont des garçons plus gros

L'exposition à certains phénols pendant la grossesse, notamment les parabènes et le triclosan, perturberait la croissance des petits garçons durant la vie fœtale et les premières années de leur vie. Le bisphénol A ne semble pas associé à une nette modification de la croissance.

Les [femmes enceintes](#) sont exposées à plusieurs composés très largement produits et présents dans notre environnement. C'est le cas des parabènes (utilisés comme conservateurs dans les cosmétiques et produits de soin), le triclosan (un [pesticide](#) antibactérien retrouvé dans certains dentifrices et savons), la benzophénone-3 (utilisée dans les produits de protection solaire comme filtre anti ultra-violet), les dichlorophénols (dont les précurseurs entrent dans la composition de désodorisants d'intérieur) ainsi que le [bisphénol A](#) (utilisé, entre autres, pour la fabrication de [plastiques](#) en polycarbonate, bouteilles plastiques, [CD...](#) et des résines époxy, revêtement intérieur des boîtes de conserve, [amalgames](#) dentaires). Ces composés appartiennent à la famille des phénols et sont des [perturbateurs endocriniens](#). Des études expérimentales [in vitro](#) et chez l'animal ont mis en évidence que ces composés interagissent avec des systèmes hormonaux impliqués dans la croissance et le gain de poids.

[Lire la suite sur Futura-sciences](#)

Le potassium protégerait de l'AVC les femmes ménopausées

Il semblerait qu'après la ménopause, les femmes pourraient réduire leur risque d'accident vasculaire cérébral en adoptant une alimentation riche en potassium, selon une étude menée aux États-Unis.

Pendant 11 ans, des chercheurs ont analysé la consommation de potassium de plus de 90.000 femmes ménopausées âgées de 50 à 79 ans, et ont noté les [incidences](#) d'[AVC](#). La directrice de l'étude parue dans la revue [Stroke](#) de l'*American Heart Association*, Sylvia Wassertheil-Smoller, avait noté que des recherches précédentes indiquaient que le potassium peut faire baisser la tension. Mais elles n'avaient pas encore montré que ce [minéral](#) pouvait aussi prévenir les AVC.

[Lire la suite sur Futura-sciences](#)

Pour maigrir, la restriction des glucides primerait sur celle des graisses

Un régime pauvre en glucides serait plus efficace pour perdre du poids et prévenir les maladies cardiovasculaires, selon des chercheurs de l'université de Tulane, l'université Johns Hopkins et du Kaiser Permanente.

Un temps très en vogue chez les Anglo-Saxons, le [régime](#) « low carb » (pauvre en [glucides](#)) a toujours eu ses détracteurs parmi les professionnels de la santé, surtout parce qu'il permet de consommer sans regarder des aliments gras longtemps déconseillés à ceux qui tentent de maigrir. Mais la situation semble évoluer, surtout suite à une étude récente sur la question publiée dans le journal [Annals of Internal Medicine](#). Un groupe de chercheurs a voulu déterminer les effets d'un régime pauvre en glucides sur la [prévention](#) des maladies cardiovasculaires. Cette efficacité restait jusqu'alors inconnue, puisque peu de tests, voire aucun, n'ont été réalisés sur un groupe de participants assez variés.

[Lire la suite sur Futura-sciences](#)