Actuel

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Dégraisser le vrai du faux

ndc. On nous l'a souvent répété: les graisses saturées sont mauvaises pour la santé. Pourtant, le beurre, la crème et le fromage ne seraient pas aussi dangereux pour nos artères qu'on nous l'a fait croire. Une étude publiée dans le British Medical Journal est catégorique: les recommandations diététiques adressées à 220 millions d'Américains et 56 millions de Britanniques en 1983 n'avaient aucune preuve à l'appui. Ces chercheurs ont analysé les données de près de 3000 volontaires pendant les cinq dernières années. Résultat: le type de matière grasse consommée n'a eu, en fait, aucun impact sur le cholestérol et les maladies cardiovasculaires des participants. La conclusion est vite faite: tous ceux qui se sont privés de tartines beurrées pendant trente ans l'ont fait pour rien – ou juste pour leur ligne. Et le jaune d'œuf, alors? Depuis près de 50 ans, on allait dans le sens d'une diminution de la consommation d'oeufs selon le prétexte qu'ils augmentent le taux de cholestérol sanguin. Or, les recommandations officielles du gouvernement américain viennent de changer à ce sujet: manger un œuf par jour n'est finalement pas aussi mauvais pour la santé. Que faut-il en penser face à son coquetier? Une chose est sûre: une alimentation variée et équilibrée où l'on trouve de tout, associée à une activité physique régulière, contribue à éviter les problèmes de santé, la prise de poids… et aussi quelques frustrations.

iStock

Suppléments alimentaires en cause

red. Une récente enquête du procureur général de l'Etat de New York a examiné le contenu de plusieurs produits de marque à base de plantes chez quatre grands détaillants. Les chercheurs ont notamment testé l'échinacée, le ginseng, le millepertuis, la racine de valériane, l'ail et le ginkgo biloba. Ils ont constaté que 4 flacons sur 5 ne contenaient aucun des ingrédients à base de plantes indiqués sur l'étiquette! Les chercheurs y ont trouvé au contraire des contaminants et des produits de remplissage bon marché: du dracaena, une plante d'intérieur, de l'épinette, mais aussi du riz et des asperges. Une fraude qui encourage à la plus grande prudence, car les ingrédients cachés pourraient être dangereux pour les personnes allergiques à ces substances.

Les immigrés vivent plus longtemps

red. Dans la plupart des pays industrialisés, les personnes d'origine étrangère jouissent d'une longévité supérieure à celles des autochtones, alors qu'elles font souvent partie des classes socio-économiques les plus défavorisées. Ces paradoxes face à la mortalité existent également en Suisse, où même face au suicide, les étrangers semblent posséder une plus grande résistance générale. Chez nous aussi, c'est dans les milieux les plus vulnérables que l'écart de mortalité entre migrants et natifs est le plus grand. Selon un récent travail de recherche mené à l'UNIGE, l'explication se trouverait en partie dans une culture de la migration, qui s'exprimerait par plus d'ouverture et plus de volonté dans le caractère de ceux qui quittent leur pays.

www.unige.ch

Alcool: dégâts sur les cerveaux d'adolescents

red. La question de l'effet de l'alcool sur le cerveau des adolescents est au cœur de nombreux travaux de recherche. En effet, environ 20% des adolescents boiraient régulièrement et, en 2011, une étude européenne (ESPAD) indiquait que près de la moitié des jeunes de 15–16 ans avaient bu jusqu'à l'ivresse dans le mois précédent.

Or l'adolescence est une période de maturation du cerveau pendant laquelle de nombreuses connexions synaptiques s'établissent. Cette plasticité rend le cerveau plus vulnérable aux substances toxiques. L'INSERM a donc mené des travaux sur les dangers du binge drinking, pratique répandue chez les adolescents et qui consiste à consommer rapidement de grandes quantités de boissons alcoolisées. Il apparaît que cette consommation massive d'alcool (plus de 5 verres) engendrerait des dégâts bien visibles dans le cerveau adolescent, avec des dommages cellulaires, ainsi qu'une perte de la mémoire à court terme.

www.inserm.fr

Le bénévolat est bon pour la santé

red. Les personnes professionnellement actives qui s'engagent par ailleurs dans le volontariat jouissent d'une meilleure santé que celles qui n'effectuent pas de tâches bénévoles. Elles sont également plus satisfaites de l'équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée, indique une étude intéressante de l'ETH Zurich et de l'Université de Zurich soutenue par le Fonds national suisse de la recherche scientifique (FNS). Jusqu'ici, les chercheurs s'étaient surtout intéressés à l'influence positive du travail bénévole sur les retraités. Mais cette fois, ce sont des travailleurs majeurs qui ont été interrogés en Suisse allemande; l'analyse des résultats montre que les personnes plus isolées profitent encore davantage des effets positifs d'une activité bénévole.

www.fns.ch

Trop de tests cardiaques

red. Le dernier électrocardiogramme que vous avez fait était-il vraiment utile?

Selon une directive de l'American College of Physicians récemment publiée, les tests cardiaques systématique sur des adultes qui ne présentent pas de symptômes peuvent être une perte de temps et d'argent. Il n'existe aucune preuve que les tests de résistance, les électrocardiogrammes ou l'IRM myocardique présentent de réels avantages par rapport à une évaluation normale et routinière des risques chez les personnes asymptomatiques. Par ailleurs, ces tests produisent souvent des réponses conduisant à leur tour à des tests supplémentaires, et impliquent donc des dépenses inutiles. Conclusion: la prochaine fois que le médecin vous propose de faire un tel examen, demandez-lui exactement pour quelle raison.

A Lire

Rivalités féminines au travail: l'influence de la relation mère-fille

Pourquoi certaines femmes ont-elles des relations plus difficiles avec leur supérieur hiérarchique lorsque celui-ci est… une femme? Pourquoi le harcèlement moral entre femmes se développe-t-il tant, et en quoi ces liens de passion et de rivalité profitent-ils d'abord aux hommes? Partant de ces interrogations, l'auteur explore à partir d'entretiens un sujet tabou que beaucoup, quels que soient leur niveau de qualification ou leur place dans la hiérarchie, vivent au quotidien. Et ces situations sont comme la partie émergée de l'iceberg de problèmes plus profonds, puisant leurs racines dans l'inconscient, dans l'histoire de la petite fille face à sa mère.

Donnant à comprendre ces mécanismes, l'auteur offre aux femmes, avec empathie et respect, le jalon décisif qui leur permettra de s'en libérer. L'auteure, Annick Houel, est Professeure émérite de psychologie sociale à l'Université Lyon-II.

Aux Editions Odile Jacob

www.odilejacob.fr