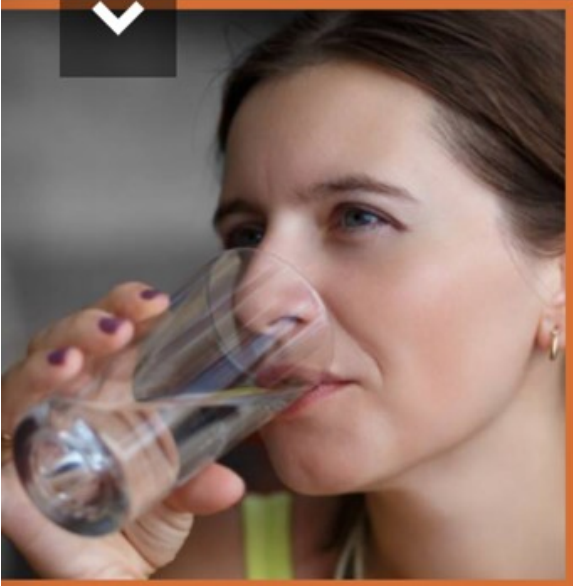




Bon à savoir



QUI FAIT TRAVAILLER 30 MINUTES PAR JOUR SA MÉMOIRE LA DOPE

Retenir 72 mots en 8 minutes, puis les réciter sans se tromper un quart d'heure après ? Des chercheurs américains et allemands assurent qu'avec le bon entraînement, cette capacité serait à la portée de tous. 51 volontaires ont testé différents exercices de mémoire 30 minutes par jour pendant six semaines. Et l'un d'eux, la "méthode des loci", qui consiste à imaginer une route dont les étapes seraient les mots à retenir, s'est révélé particulièrement efficace. Avant l'étude, les individus renaient en moyenne 30 mots sur 72 ; ils se souvenaient de plus du double après avoir suivi durant 6 semaines la méthode des loci. "L'entraînement a accru chez ces sujets la connectivité entre les réseaux impliqués dans la mémoire et la gestion visuo-spatiale", révèle Martin Dresler, professeur de neurosciences et co-auteur de l'étude. Il ne tiendrait donc qu'à nous de sublimer nos capacités mémorielles. "CellPress Webinar", mars 2017

**L'IBUPROFÈNE EST À ÉVITER
PENDANT LA GROSSESSE**

Les chercheurs de l'Inserm estiment que la prise de plusieurs antalgiques pendant la grossesse compromet le développement normal du fœtus masculin au premier trimestre, l'ibuprofène même entraîner des malformations. "Scient. Reports", 2017

**LES VIBRATIONS AIDERAIENT
VRAIMENT À MAIGRIR**

Une expérience sur des souris semble confirmer les bienfaits allégués de la plateforme vibrante Power Plate®.

**BIEN DORMIR, C'EST UN PEU
COMME GAGNER AU LOTO**

Grâce à l'analyse des habitudes de sommeil de plus de 30500 participants, des chercheurs ont découvert que les personnes qui dorment deux heures de plus par nuit ont environ 10% de moins de risque de mourir. "The Lancet", 2017

**LES JEUX
NE DÉSEMPÂCHENT PAS**

Les joueurs de jeux vidéo sont plus empathiques, selon une étude allemande et italienne. 15 hommes accros aux jeux vidéo ont été comparés à 15 non-joueurs. Au cours de leur jeu, les joueurs ont montré plus d'activité dans les zones du cerveau liées à l'empathie. L'empathie ne semble pas accrue. "Frontiers in Psychology", mars 2017

LES VIBRATIONS AIDERAIENT VRAIMENT À MAIGRIR

Une expérience sur des souris semble confirmer les bienfaits allégués de la plateforme vibrante Power Plate®. 20 minutes de ces vibrations par jour pendant 3 mois leur a fait perdre autant de poids que 45 minutes de marche sur tapis roulant. "Endocrinology", mars 2017

