

À LIRE

DES ÉMOTIONS BIEN HUILÉES

C'est un petit flacon mais il peut jouer beaucoup sur votre stress et vos émotions. L'aromatologue Jean-Charles Sommerard a listé les huiles essentielles – l'essence contenue dans les végétaux aromatiques – à utiliser selon votre humeur ou un événement que vous vous apprêtez à vivre. Vous êtes morose ? Respirez de l'huile essentielle de lavande une à deux minutes toutes les heures et frictionnez sur le plexus du santal blanc. Vous avez peur de prendre l'avion ? Optez pour la menthe poivrée. Chapitre intéressant : celui sur le burn-out et les conseils d'huile à utiliser pour s'en prémunir, comme le petit grain mandarinier à masser sous la voûte plantaire.



« Je gère stress et émotions avec les huiles essentielles », de Jean-Charles Sommerard, Ed. Solar. 127 pages, 11,99 €.

À SAVOIR

LA NUIT RENFORCE LES MAUVAISES IDÉES

« Ne vous couchez pas fâché ! » Cette maxime populaire a aujourd'hui une réalité scientifique. Une étude prouve que les émotions négatives, comme la colère ou la tristesse, s'enracinent pendant le sommeil. Ce que cela veut dire ? Que non seulement Morphée n'efface pas les mauvaises idées mais que, pis, il les rend encore plus dures à oublier le lendemain. L'étude démontre en effet que la consolidation des souvenirs se passe la nuit. « Les résultats montrent que les participants (NDLR : 73 au total) ont plus de mal à supprimer les souvenirs négatifs après une nuit de sommeil. » Une différence entre les sexes pourrait exister : le test n'a été fait que sur des hommes. Dans le doute, mieux vaut régler la dispute avant d'éteindre la lampe de chevet !

À FAIRE

OFFRIR UNE VESTE EN MATIÈRE... D'HÔPITAL !

Elles sont en quoi les poches de ta veste ? Dans la matière des hôpitaux gonflables pour les opérations d'urgence de Médecins sans frontières (MSF) ! En contrepartie d'un don (de 300 € tout de même, équivalent à 75 € après déduction d'impôts), MSF vous envoie une veste Homecore désignée par le créateur Alexandre Guarnéri. Réversible, la veste molletonnée laisse apparaître l'inscription « Indépendant » lorsque vous la retournez. L'argent collecté sert à MSF à améliorer ses infrastructures.



www.msf.fr.

Le chiffre

80,3

millions d'euros au compteur. Ce sont les promesses de dons du 30^e Téléthon, après les trente heures de direct ce week-end sur France Télévisions. Un chiffre en légère hausse par rapport à l'année dernière. Mais surtout, cette somme n'est pas définitive.

On peut encore donner au 36.37 qui reste actif toute la semaine ainsi que sur www.telethon.fr

Petit rappel : les dons sont déductibles des impôts à 66 %

Vrai Faux ?

On utilise 10 % de notre cerveau



Non, il n'y a pas des zones cérébrales en sieste permanente ! Nous utilisons bien toutes les parties de notre cerveau... mais pas au même moment, d'où l'idée reçue que seuls 10 % en sont mobilisés. Chaque partie sait parfaitement ce qu'elle a à faire. De même tout l'ensemble de nos milliards de neurones est bien actif.



Messieurs, évitez le soja

LES ADEPTES des soupes miso ont-ils du souci à se faire ? Selon des chercheurs espagnols, les substances présentes dans le soja pourraient nuire à la qualité du sperme et entraver la fécondation.

En cause : la daidzéine et la génistéine. Ces substances au nom compliqué sont des phytoestrogènes présentes dans les produits contenant des graines de soja, comme le

lait, le yogourt ou le tofu. Elles auraient « un impact négatif sur les capacités reproductives », dit l'étude. Menée sur 25 volontaires et présentée lors de la réunion annuelle de l'American Society for Reproductive Medicine, celle-ci démontre à quels contaminants les donneurs de sperme ont été régulièrement exposés.

« Ce type de recherche clarifie ce qui affecte la capacité

de reproduction des hommes », précise le docteur Dominguez, de la clinique de la reproduction IVI. L'an passé, c'est une étude américaine qui pointait que le régime alimentaire à base de soja pouvait avoir des répercussions sur la qualité du sperme. Les chercheurs préconisaient de ne pas consommer de soja soixante-quatorze jours avant de faire un bébé. **FL.M.**

INCROYABLE

Sitôt opéré, sitôt à la maison

LA PHOTO EST ARRIVÉE directement sur le téléphone portable du médecin. Sa patiente de 60 ans tout sourire dans son jardin... elle qui un jour plus tôt ne posait pas le pied à terre sans déclencher une douleur aiguë. A l'hôpital Raymond-Poincaré (AP-HP), le docteur Yves Stiglitz a réalisé la première pose de prothèse totale de la cheville en chirurgie ambulatoire.

En clair, l'opération qui nécessite normalement cinq jours d'hospitalisation, sans pouvoir s'appuyer sur sa cheville, s'est réalisée avec un retour de la patiente l'après-midi même à son domicile.

« En marchant, avec un plein appui sur sa cheville ! Cela a été possible grâce à une modernisation des techniques chirurgicales et à un nouveau protocole d'anesthésie loco-régionale. Or, on sait que plus on se remet vite, plus on récupère vite. Le fait de ne pas passer de nuit à l'hôpital permet de se sentir moins malade, c'est bon pour le moral », s'enthousiasme Yves Stiglitz. La prothèse de la cheville connaît un véritable essor. « Elle permet de conserver la mobilité de l'articulation là où la seule alternative était le blocage de l'articulation », explique l'Assistance publique-Hôpital de Paris (AP-HP). Ce type d'implants sert aux patients victimes d'arthrose, de fractures, de maladies inflammatoires.



La cheville, notre talon d'Achille ? Chaque jour, 6 000 Français consultent pour une entorse de la cheville ! C'est le traumatisme le plus fréquent. Il est à l'origine de 7 à 10 % des consultations aux urgences, rappelle sur son site la Sécurité sociale. 90 % des cas restent néanmoins sans gravité. Selon la Sécu, « les jeunes en pleine croissance et les sportifs » sont les publics qui risquent le plus de se donner une telle entorse.



FLORENCE MÉRÉO

ÇA SE PASSE... EN AUSTRALIE

Le scorbut revient

Longtemps, il fut la maladie des marins au long cours et des prisonniers. Le scorbut, que l'on pensait oublié, vient de faire son retour en Australie. Des chercheurs ont annoncé qu'il avait été diagnostiqué chez douze patients, tous guéris après une cure de vitamine C. Car cette maladie, causant un déchaussement des dents, des saignements de gencive, de nez, des défauts de cicatrisation pouvant aller jusqu'à la mort, est avant tout la conséquence d'une carence en vitamine C. Au pays du kangourou, les patients concernés, de toutes origines sociales, ne consommaient que très peu, voire pas, de fruits et de légumes. Ou alors, ils les faisaient trop cuire, détruisant ainsi les vitamines. La Grande-Bretagne aussi a vu des cas de scorbut réapparaître.



VITE UNE RÉPONSE

Aut-il consulter si on a souvent mal à la tête ?

Il n'est pas question bien sûr d'aller voir un médecin à chaque fois que l'on a mal à la tête, surtout si la douleur explique simplement par un repas un peu arrosé la veille. Mais si les céphalées deviennent fréquentes, sans cause évidente ou connue, et quasi quotidiennes, il est alors utile, voire indispensable d'aller consulter. Le docteur Serge Nieswic, généraliste à Paris, précise : « Il ne faut pas rendre à la légère des maux de tête répétés. Le médecin doit alors rendre la tension du patient. Des céphalées fréquentes chez une personne qui fait de l'hypertension cardiaque doivent par exemple être surveillées de près. » En fonction des cas, le praticien pourra prescrire tel ou tel traitement, allant des anti-inflammatoires, en passant si nécessaires par des médicaments spécifiques pour les maux migraineux.

Envoyez-nous vos questions par e-mail à sante@leparisien.fr ! Nos journalistes vous répondront.

Votre rendez-vous demain ARGENT

Fournisseurs d'énergie : faites jouer la concurrence