



ACTUS santé



L'ocytocine, également appelée « hormone de l'attachement », qui est sécrétée par notre cerveau, s'avérerait être une alliée du cœur, comme le montre une récente étude américaine*. Les auteurs révèlent que l'ocytocine participerait à la régénération des cellules cardiaques, après des lésions. Des recherches supplémentaires sont nécessaires, mais ces premiers résultats pourraient être une piste sérieuse pour la prise en charge.

*Publiée dans *Frontiers in Cell and Developmental Biology*.



Savourer sans culpabiliser

Vous adorez le chocolat ? Bonne nouvelle, si vous le choisissez bien, et que vous le consommez avec modération, vous n'aurez plus de raisons de culpabiliser ! Découvrez les bienfaits sur la santé et sur les émotions de cette gourmandise dans *Chocolat, du plaisir à la santé*, de Victoire Finaz et du docteur Hafid Halhol (aux éditions Le Courrier du Livre, 220 p.).



↑ SUPPLÉMENTATION LA VITAMINE D EN OPTION

Les jours sont plus courts, et la lumière naturelle se fait plus rare... Pourtant, comme l'indique le Haut Conseil de la santé publique qui a mis à jour ses recommandations, une supplémentation en vitamine D ne doit pas être systématique. Avant toute prise de compléments alimentaires, il est conseillé de demander l'avis de son médecin.



C'EST QUOI ? ↑ UNE BALLE DOUBLE EMPLOI

Le meilleur moyen de terminer une séance de sport est de s'offrir un automassage ciblé des zones que l'on a sollicitées. Pour un massage en profondeur, on s'équipe d'une balle comme celle-ci. Son plus ? Elle s'ouvre et se transforme en double balle, pour détendre les muscles de la nuque, des mollets ou encore du dos. Balle de massage 2 en 1, Décathlon.



← COUP DE POUCE TONUS

Avec l'arrivée de l'hiver, les températures basses et la fin d'année souvent un peu stressante peuvent fatiguer notre organisme et l'exposer à une baisse d'énergie. Pour y faire face, on associe le miel (pour son action antiseptique et son effet stimulant sur la flore intestinale) au CBD (pour ses vertus anti-inflammatoires et relaxantes). Complexe miel & CBD, Secrets de Miel.

Le chiffre

80%

DES FRANÇAIS

déclarent sourire au moins une fois par jour.

Et cela leur apporterait des émotions positives telles que la joie, le bien-être, la satisfaction, l'apaisement, l'encouragement, l'assurance ou le réconfort. Y a d'la joie!

Source : étude Ifop pour Colgate.

PAR AUDE TIXERONT

ISTOCK/GETTY IMAGES

