

### ➔ **Hypocondriaques, détendez-vous !**

Selon une étude suédoise, l'espérance de vie des personnes hypocondriaques est réduite par rapport aux autres personnes. Les chercheurs ont suivi 42000 personnes pendant 20 ans. Parmi elles, 1000 étaient hypocondriaques. Ils ont ainsi mis en évidence une réduction de 5 ans de l'espérance de vie chez les personnes hypocondriaques. Pour expliquer ces résultats, l'hypothèse des scientifiques est que l'inquiétude constante peut causer un stress chronique. Celui-ci peut entraîner une augmentation des niveaux d'inflammation dans tout le corps et favoriser l'apparition de maladies.

### ➔ **Attention au plastique dans les bouteilles d'eau.**

Une récente étude a montré que l'eau en bouteille contient beaucoup plus de particules de plastique que l'on ne pensait, avec en moyenne 240000 fragments détectables par litre. Les chercheurs ont utilisé une technique innovante pour tester plusieurs eaux de grande consommation et ont révélé que toutes les eaux en bouteilles testées contiennent des nanoplastiques. Au vu des résultats ils conseillent de consommer préférentiellement l'eau du robinet afin de limiter l'effet des nanoplastiques sur notre organisme. On remplit les gourdes et on évite des emballages plastiques.

### ➔ **Bien manger en août c'est facile.**

Avec l'abondance de fruits et légumes à leur apogée, août est le moment idéal pour se régaler des meilleurs aliments de la saison. La période est bénie pour les amateurs de produits frais et savoureux que vous trouverez facilement localement. Que vous cherchiez à booster votre santé, à cuisiner des plats délicieux ou tout simplement à vous régaler des saveurs estivales, l'offre au mois d'août regorge d'options nutritives et délectables. La liste des fruits et légumes de saison est très longue et vous la trouverez facilement sur le net tout en découvrant les bienfaits sur la santé de chacun. Et n'oubliez pas les bonnes recettes de nos nutritionnistes que vous pouvez retrouver ici : <https://www.action-groupe.org/fr/actualites/recettes/1>



### **Jouer c'est gagner pour votre santé !**

Les jeux ne sont pas que olympiques et ne sont pas non plus l'apanage des enfants. Bien sûr le jeu tient un rôle fondamental dans la construction du « soi » et dans le développement des facultés d'imagination, de logique et d'adresse physique chez les enfants. Il aiguise leur sens de l'observation et de concentration en faisant appel à leur mémoire, leur imagination et leur esprit logique : anticiper, définir des stratégies. Mais le jeu apprend aussi à respecter les autres joueurs et les règles, à apprendre à perdre, à gérer ses émotions et à relativiser l'échec. Et les adultes aussi ont besoin de jouer. Le phénomène n'est pas nouveau, mais il s'est, depuis une quinzaine d'années, développé de façon très importante. Et si jouer rimait avec bonne santé et non plus oisiveté ? Dans de nombreuses familles ou de bandes d'amis, c'est un rituel quasi sacré. Que ce soit pendant les vacances ou les temps libres, tout le monde se retrouve autour d'un jeu. Au programme : challenges, sourires et éclats de rire. Les liens sociaux et familiaux s'en retrouvent resserrés, mais pas seulement. Car au-delà de leur utilité sociale, les jeux sont également bons pour notre santé et notre bien-être. Jouer permet de se vider la tête et de se détendre. En un mot de déstresser. Et les rires qui accompagnent nos parties ont un effet antalgique, grâce à la libération d'endorphines (hormones du bonheur). Tout particulièrement pour nos aînés, jouer est bon pour la mémoire. En effet, le cerveau est comme un muscle qu'il est important de stimuler afin de prévenir les troubles cognitifs. Les joueurs d'échec ou de scrabble, par exemple, en sollicitant leurs neurones, développent de meilleures connexions cérébrales. Ceux qui pratiquent les jeux de plein air, ont une structure osseuse plus forte et moins de risque de chute et de fractures. Enfin, cela apporte du plaisir, un vrai facteur anti-âge ! Et les jeux apportent aussi des solutions thérapeutiques. Le jeu X-Torp a été spécialement conçu pour traiter la maladie d'Alzheimer et a fait l'objet d'une étude clinique. Le joueur est aux commandes d'un bateau et navigue à travers mers et océans. Le scénario permet de stimuler les capacités cognitives, d'orientation et de mémoire avec de nombreux objectifs à atteindre. Le médecin peut suivre les progrès à distance. Pour en savoir plus : [www.curapy.com](http://www.curapy.com). Toap Run a été mis au point et testé par le laboratoire Brain e-Novation à l'Institut du cerveau et de la moelle épinière (ICM) à la Pitié-Salpêtrière. Il est destiné aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Le patient doit effectuer des mouvements pour faire bouger son avatar numérique. L'intérêt : réduire les troubles moteurs et cognitifs associés à la maladie. C'est un complément intéressant à la rééducation plus classique. Les sérieux games permettent de faire travailler les membres supérieurs pour les victimes d'AVC. Ils peuvent être pratiqués, aussi bien à l'hôpital qu'au domicile, seul, avec sa famille ou en réseau avec d'autres patients. A l'aide d'un joy stick, le patient effectue des mouvements simples, de l'extension du coude à la rotation des poignets. Mais, il semblerait, selon une étude Lancet/Topsante.fr., que les cartes et les dominos soient aussi efficaces que la réalité virtuelle. En vacances ou en week-end, sortez les jeux et partagez ses moments avec vos enfants et/ou vos aînés. C'est l'été, pensez à votre santé !