

## Le travail décalé accélérerait le vieillissement cognitif ; boire trop de lait augmenterait le risque de fracture chez les seniors



Et aussi : le cancer du poumon un jour détecté par un simple test sanguin ? ; L'horloge biologique de bébé se règle sur l'alimentation de maman ; la vitamine D pourrait limiter l'asthme.

Avec Futura  
Sciences

### Le travail décalé accélérerait le vieillissement cognitif

Travailler pendant des années en horaires décalés, notamment la nuit, accélère le vieillissement cognitif, selon une étude franco-britannique. Les effets négatifs persisteraient des années après un retour à des horaires normaux.

Alors que le travail de nuit et le travail posté (horaires changeants) sont déjà suspectés de jouer un rôle dans divers problèmes de santé comme les ulcères, les maladies cardiovasculaires et certains [cancers](#), des chercheurs ont entrepris d'étudier son impact sur les capacités cognitives. Pendant dix ans, ils ont suivi 3.000 salariés du sud de la France, âgés de 32 à 62 ans au début de l'étude, œuvrant dans tous les secteurs de production et dont la moitié avaient travaillé en horaires décalés pendant au moins 50 jours au cours de l'année. Leurs capacités cognitives ([mémoire](#), attention, vitesse de réaction) ont été mesurées à trois reprises (1996, 2001 et 2006) lors de tests neuropsychologiques.

[Lire la suite sur Futura-sciences](#)

### Boire trop de lait augmenterait le risque de fracture chez les seniors

Le lait serait-il néfaste lorsqu'il est bu en grande quantité par des adultes ? Une étude suédoise jette le trouble sur ses bienfaits couramment vantés, en particulier pour les femmes. Les auteurs, cependant, appellent à accueillir leurs observations avec prudence.

« Nos résultats pourraient remettre en cause la validité des recommandations » à consommer du lait pour prévenir les fractures liées à l'[ostéoporose](#) — maladie à l'origine d'une fragilisation osseuse chez les personnes âgées —, relèvent les chercheurs de l'université d'Uppsala, en Suède, qui ont mené une étude dont les résultats ont été publiés dans la revue médicale britannique [The BMJ](#). Toutefois, elle doit être interprétée avec prudence, car il s'agit essentiellement d'un travail d'observation qui mériterait d'être confirmé, soulignent leurs auteurs. Elle se base en effet sur l'analyse des données recueillies dans le cadre de deux cohortes, à savoir le suivi d'un large groupe d'individus sur plusieurs années.

[Lire la suite sur Futura-sciences](#)

---

## En bref : le cancer du poumon un jour détecté par un simple test sanguin ?

Chez des patients à risque, une équipe Inserm a détecté des cellules cancéreuses circulantes (les CTC) des mois, voire des années, avant que le cancer ne soit visible par imagerie médicale. Il s'agit d'une avancée majeure pour diagnostiquer ce cancer plus tôt.

« Différents travaux menés chez l'animal ont montré que les [tumeurs](#) invasives diffusent dans le sang des cellules cancéreuses depuis les toutes premières étapes de leur formation », explique l'Inserm dans un communiqué. À ce stade les [tumeurs](#) sont indétectables par un [examen d'imagerie](#). Les scientifiques cherchent donc à identifier ces cellules « sentinelles », afin de traiter le plus précocement possible un [cancer du poumon](#).

[Lire la suite sur Futura-sciences](#)

## L'horloge biologique de bébé se règle sur l'alimentation de maman

Une équipe de l'Inra a montré que le réglage de l'horloge biologique s'effectue peu avant et peu après la naissance. L'alimentation de la mère en fin de grossesse et pendant l'allaitement jouerait un rôle primordial.

L'[horloge biologique](#) est encore très mal comprise, mais plus d'une douzaine de nos [gènes](#) seraient impliqués dans sa régulation. L'équipe de [Bertrand Kaeffer](#) de l'Inra étudie ainsi la manière dont les cellules du nourrisson s'approprient leur rythme [circadien](#). Ils ont ainsi montré que l'enfant acquiert son horloge biologique grâce à l'alimentation maternelle pendant la période périnatale et au moment de l'[allaitement](#).

[Lire la suite sur Futura-sciences](#)

## La vitamine D pourrait limiter l'asthme

Une balade en extérieur par temps ensoleillé serait une solution toute simple pour réduire les épisodes graves d'asthme, selon une étude menée à l'université de Tel-Aviv.

Même si des recherches précédentes ont remis en question les effets de la [vitamine D](#) sur l'[asthme](#), le directeur d'une étude parue dans la revue [Allergy](#), le docteur Ronit Confino-Cohen, pense maintenant que les rayons du [Soleil](#), lesquels favorisent la synthèse de la [vitamine D](#) chez l'Homme, pourraient permettre de réguler les réponses immunitaires et entraver l'emprise de l'asthme sur le [système immunitaire](#) tout entier. « La plupart des données dont nous disposons sur la [vitamine D](#) et l'asthme étaient changeantes et provenaient d'un échantillon pédiatrique de la population », a souligné le docteur Confino-Cohen. « Notre dernière étude est unique parce qu'elle concerne un panel très large de jeunes adultes non contaminés par d'autres maladies ».

[Lire la suite sur Futura-sciences](#)