

Les bienfaits de la méditation validés par la science ; le vélo, mieux que la marche pour mincir



Et aussi : Découverte d'un anticorps efficace contre la sclérose en plaques ; dopage : comment savoir si un produit est dopant ? ; des bactériophages pour contrer les bactéries résistantes aux antibiotiques

Avec Futura
Sciences

Les bienfaits de la méditation validés par la science

Des chercheurs américains viennent d'apporter une nouvelle preuve que la méditation diminue les symptômes des troubles anxieux et améliore l'attention, la mémoire, l'immunité, la gestion des émotions, les performances cognitives et scolaires, tout comme la créativité.

[Lire la suite sur Futura Sciences](#)

Le vélo, mieux que la marche pour mincir

Une nouvelle étude menée sur 150.000 participants confirme que faire du vélo reste l'un des exercices les plus efficaces pour maintenir ou perdre du poids. C'est un moyen de transport dit "actif" pratiqué par 23 % des hommes et 24 % des femmes.

[Lire la suite sur Futura Sciences](#)

Découverte d'un anticorps efficace contre la sclérose en plaques

Des chercheurs de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) ont testé, chez la souris, une molécule qui protège le cerveau et la moelle épinière contre les attaques auto-immunitaires provoquant la sclérose en plaques, première cause de maladie neurologique chez le jeune adulte. Il reste maintenant à mener de longues et coûteuses campagnes d'essais pour valider un traitement.

[Lire la suite sur Futura Sciences](#)

Dopage : comment savoir si un produit est dopant ?

Quels sont les produits considérés comme dopants ? Voici quelques conseils à destination des sportifs pour mieux repérer les médicaments contenant des substances prohibées et mieux les éviter.

[Lire la suite sur Futura Sciences](#)

Des bactériophages pour contrer les bactéries résistantes aux antibiotiques

Les antibiotiques sont de moins en moins efficaces car les bactéries sont de plus en plus résistantes. L'Institut Pasteur travaille donc au quotidien sur des solutions dont l'une utilise les bactériophages, des virus n'infectant que les bactéries. Laurent Debarbieux, responsable du groupe Interactions bactériophages-bactéries chez l'animal, nous en parle plus en détail durant cette interview.

[Lire la suite sur Futura Sciences](#)