

## Les aquariums sont bons pour la santé ; Les microbes sont-ils tous dangereux ?



Et aussi : Le cerveau serait dix fois plus actif que ce que l'on pensait ; Les carafes filtrantes ne seraient pas très efficaces selon l'Anses ; Sport : l'interval training, ou entraînement fractionné, pour rester jeune.

Avec Futura  
Sciences

### **Sport : l'interval training, ou entraînement fractionné, pour rester jeune**

L'entraînement fractionné, ou HIIT (pour high-intensity interval training), limite le vieillissement au niveau cellulaire. Ce type d'exercice favorise la synthèse de protéines qui servent à la production d'énergie, ce qui ralentirait le vieillissement cellulaire.

[Lire la suite sur Futura Sciences](#)

### **Le cerveau serait dix fois plus actif que ce que l'on pensait**

En pleine Semaine du cerveau, une équipe de neurophysiologistes lâche une bombe dans ce domaine de recherche bouillonnant : les dendrites, ces prolongements du neurone que l'on assimilait à des fils électriques, participent sans doute au traitement de l'information. L'idée n'est pas nouvelle mais la preuve est faite et ces chercheurs ajoutent un fait nouveau : il y a aussi de l'analogique dans le travail cérébral.

[Lire la suite sur Futura Sciences](#)

### **Les carafes filtrantes ne seraient pas très efficaces selon l'Anses**

Pour l'Anses, les preuves de l'efficacité des carafes filtrantes ne sont pas claires. Bien que ne présentant pas de risques pour la santé humaine, ces appareils libéreraient tout de même des contaminants dans l'eau.

[Lire la suite sur Futura Sciences](#)

### **Science décalée : les aquariums sont bons pour la santé**

Les propriétés relaxantes de l'aquarium dans la salle d'attente du dentiste seraient bien réelles... D'après une recherche britannique, les visiteurs qui passent du temps à regarder les poissons dans un aquarium public voient leur santé physique et morale s'améliorer, avec un moral en hausse, une pression artérielle et un rythme cardiaque en baisse.

[Lire la suite sur Futura Sciences](#)

### **Les microbes sont-ils tous dangereux ?**

---

Les préjugés ont la vie dure et cela vaut aussi pour les microbes. Pourtant, tous ne sont pas forcément dangereux. Certains nous protègent même des maladies. Le livre *Moi, microbiote, maître du monde*, de Ed Yong, paru aux éditions Dunod, rétablit la vérité sur nos compagnons microscopiques.

[Lire la suite sur Futura Sciences](#)