



### → Consommez local où que vous soyez.

Vous êtes de plus en plus à vouloir consommer local. Pour vous aider à passer à l'acte, l'association UFC Que Choisir a créé une carte interactive gratuite des points de vente spécialisés dans le circuit court : au moins 70 % des fruits et légumes répondent à cette définition. Que vous soyez chez vous ou en vacances, pas d'excuse. La carte vous fournit toutes les informations pour acheter des produits locaux : adresse, site internet, horaires d'ouverture, produits vendus... Réalisée en partenariat avec l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), la carte est évidemment évolutive. Vous pouvez même suggérer un nouveau commerce pour enrichir la base et faire profiter d'autres personnes de vos bonnes adresses locales : <https://www.quechoisir.org/carte-interactive-circuit-court-n97688/>

### → Alcool : l'homme descend du singe

Et si le goût des êtres humains pour les boissons alcoolisées provenait de notre descendance... des singes ? C'est ce que suggère une nouvelle étude qui s'est penchée sur les comportements de nos lointains ancêtres. Elle montre que depuis toujours, certains singes recherchent prioritairement des fruits fermentés pour se nourrir. Ceux-ci contiennent un faible niveau d'éthanol (1 à 2 %) sous l'effet de la fermentation naturelle. Les singes les convoqueraient pour leurs apports caloriques supérieurs. Mais l'effet psychoactif et hédonique de ces fruits pourrait aussi avoir entraîné une forte consommation chez les primates, suggère l'étude. Ce comportement observé chez les singes expliquerait pourquoi leurs descendants, les êtres humains, ont développé, eux aussi, un penchant pour les fruits fermentés... et pas seulement pour leurs apports caloriques. Pour vos fêtes de fin d'année : consommez avec modération !



JOYEUX NOEL A TOUS

## Expérience personnelle, interaction, communication, information, prévention sur les MALADIES CARDIOVASCULAIRES



### Yoga : bienfaits sur le corps et le cerveau !

Au cours de la dernière décennie, le yoga est devenu tendance, comme en témoigne la multiplication de ses déclinaisons ou encore la création, en 2015, d'une Journée internationale du Yoga. On prête à cette discipline de nombreux bienfaits et des travaux scientifiques ont cherché à évaluer ses effets sur la santé et sa capacité à améliorer la situation de patients souffrant de diverses pathologies, tels que cancer ou problèmes cardiaques par exemple. Les conséquences de la pratique du yoga ont été étudiées non seulement dans la population générale, mais aussi auprès d'adolescents, personnes souffrant de troubles mentaux, etc. Les résultats semblent indiquer que faire du yoga se traduit effectivement par différents effets positifs sur la santé physique. Cette pratique permet notamment d'améliorer l'équilibre, la souplesse, ainsi que de renforcer les muscles et le cœur. Le yoga pourrait également avoir un effet bénéfique sur le système immunitaire et présenter un intérêt dans la gestion de la douleur. Qu'en est-il de la santé mentale ? On sait aujourd'hui que pour cette dernière, pratiquer une activité physique est bénéfique. Le yoga ne fait pas exception. Il a même un effet direct sur le cerveau. Le yoga présente la particularité de conjuguer des séquences de mouvements avec des exercices de contrôle de la respiration et de régulation de l'attention. Dans une méta-analyse récente, des chercheurs chinois ont décortiqué les résultats de 15 publications scientifiques ayant étudié les effets du yoga ainsi que de pratiques appartenant au même type d'activité physique « corps-esprit » (tai-chi-chuan ou taiji, qi gong, baduanjin, wuqinxi...). L'analyse des résultats de ces différentes études montre plusieurs améliorations chez les pratiquants des activités corps-esprit, parmi lesquelles une augmentation de la taille de certaines régions du cerveau impliquées dans la régulation émotionnelle, la mémoire et le contrôle de soi. Les chercheurs ont également observé une meilleure connectivité fonctionnelle dans les réseaux cérébraux du contrôle cognitif (régulant l'attention, l'inhibition, la mémoire de travail, etc.) et celui du réseau des pensées et des émotions de soi et d'autrui. Une autre méta-analyse a mis en évidence que les modifications cérébrales observées en IRM pouvaient être liées à des modifications comportementales. Une méta-analyse portant sur 42 études s'est intéressée à l'effet de la pratique du yoga sur le stress. Le stress est une réponse biopsychologique se traduisant notamment par des symptômes physiologiques, des pensées négatives et un ralentissement cognitif. Le yoga semble contribuer à la réduction de stress en diminuant la quantité de cortisol, principale hormone du stress. Les études dans ce champ de recherche étant récentes, elles sont encore peu nombreuses et hétérogènes dans leurs protocoles. Il est donc nécessaire de rester prudent sur l'interprétation des résultats. De plus, en cas de trouble anxiodépressif, la pratique du yoga ne se substitue pas à une prise en charge médicale et psychologique. Ces résultats suggèrent néanmoins que le yoga pourrait non seulement être utilisé en tant qu'activité physique, mais aussi pour améliorer la santé mentale. Si vous souhaitez pratiquer le yoga et constater par vous-même ses effets, rendez-vous sur notre site où nous publions très régulièrement des séances et où vous en trouverez d'ores et déjà une trentaine : <https://www.action-groupe.org/fr/actualites/atelier-yoga/1>

