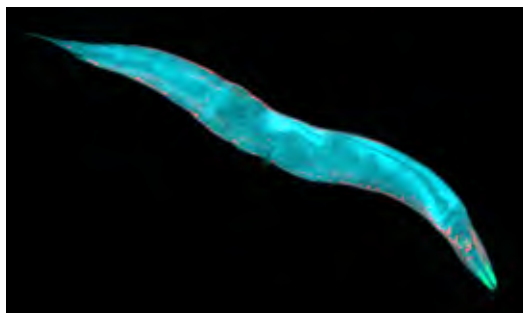


# Le saviez-vous?

## Le bénéfice d'un stress léger sur nos cellules et notre santé

Sources: unibas.ch | doi: 10.1038/s41467-025-63987-x

Bien que l'espérance de vie ait augmenté ces dernières décennies, la durée de vie en bonne santé n'a pas progressé au même rythme. La longévité et la santé sont influencées à la fois par les gènes, mais aussi par des facteurs environnementaux et nutritionnels. Une équipe dirigée par la Prof. Dr Anne Spang du Biozentrum de Bâle a montré que certaines molécules d'ARN améliorent la vitalité du nématode *Caenorhabditis elegans*. Ces ARN alimentaires activent des mécanismes de protection contre le stress cellulaire et ralentissent certains processus liés au vieillissement. Il est probable que des nutriments spécifiques aient des effets comparables chez l'être humain.



## Statut social et santé

Sources: aerzteblatt.de | eurohealthnet.eu | who.in

Une comparaison des données de santé à l'échelle européenne entre 2014 et 2024, réalisée par Euro Health Net, montre que plus le statut social d'une personne est élevé, plus elle a de chances de vivre longtemps et en bonne santé. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la qualité du système de santé n'influence la santé qu'à hauteur d'environ 10%. Les conditions de vie et de travail, la sécurité financière, l'environnement et les relations sociales sont des facteurs bien plus déterminants.



## Le rythme est dans le cerveau

Sources: medicalxpress.com | doi: 10.1002/hbm.70267

La musique a un impact puissant sur nous et peut influencer nos ondes cérébrales et mettre notre corps en mouvement. Une équipe du Wu Tsai Neurosciences Institute de Stanford est parvenue à synchroniser les ondes cérébrales avec la musique, augmentant ainsi l'efficacité de la stimulation magnétique transcrânienne (TMS). La TMS est un outil prometteur, aussi bien pour la recherche fondamentale sur le cerveau que pour le traitement de troubles neuropsychiatriques. L'auteure principale de l'étude, Jessica Ross, espère que ces résultats ouvriront la voie à un renforcement de l'effet de la TMS dans la prise en charge de la dépression, des douleurs chroniques et d'autres affections neurologiques.

## Les femelles papillons de nuit évitent les plantes «bruyantes»



Sources: scinexx.de | doi: 10.7554/eLife.104700.1

Certaines espèces végétales émettent des ultrasons, notamment lorsqu'elles sont soumises à la sécheresse. Une équipe dirigée par Rya Seltzer de l'Université de Tel Aviv a montré que la noctuelle du cotonnier (*Spodoptera littoralis*), est capable de percevoir ces signaux et de les utiliser pour choisir où pondre ses œufs. Elle évite ainsi les plantes «bruyantes», et privilégie les plantes silencieuses, et donc en bonne santé. Selon les chercheurs, il s'agit de la première démonstration d'une interaction acoustique entre des insectes et des plantes.