

Le saviez-vous?

Le café: bien plus qu'un coup de fouet énergétique

Sources: sciencedaily.com | doi: 10.1007/s00394-026-04038-z

Les publications sur des effets encore méconnus du café se multiplient. Lors de l'analyse d'une étude portant sur 2645 participants, des chercheurs de l'Université d'Oulu, en Finlande, ont constaté que les groupes présentant une consommation de café plus élevée affichaient une masse grasse totale moindre, une masse grasse viscérale moindre ainsi qu'une masse musculaire squelettique plus élevée, alors que l'IMC était comparable dans tous les groupes. Chez les deux sexes, des corrélations inverses ont été observées entre la consommation de café et les acides aminés à chaîne ramifiée (BCAA) circulant dans le sang. Ceux-ci sont associés, indépendamment, à un profil hormonal propre à chaque sexe, potentiellement pertinent sur le plan métabolique chez les hommes.



Le secret de la longévité

Sources: wissenschaft.de | doi: 10.1016/j.celrep.2026.117728

Les lymphocytes T CD4 cytotoxiques (CD4-CTL) étaient connus comme une caractéristique propre aux super-centenaires. Comme le montre une nouvelle étude de l'équipe de Kosuke Hashimoto, de l'Université d'Osaka, au Japon, ces cellules commencent, dès l'âge d'environ 100 ans, à se

multiplier et à se diversifier. Il s'agirait d'une adaptation à des antigènes persistants, contribuant possiblement à la longévité en réprimant les cancers.



Des amitiés précieuses

Sources: wissenschaft.de | doi: 10.1080/09638237.2026.2695973

Les personnes satisfaites de leurs amitiés et de leurs relations de couple évaluent également leur santé physique et psychique comme bonne. C'est ce qu'a montré une étude de la Kütahya Health



Sciences University, en Turquie, qui a exploité les données de la Global Flourishing Study. Cette étude a réuni 204 907 personnes âgées de 18 ans et plus, originaires de 22 pays à travers le monde.

L'équipe de recherche conclut que des relations sociales solides constituent un pilier universel du bien-être, par-delà les cultures. Les politiques de santé publique devraient reconnaître les relations sociales ainsi que les relations familiales vécues durant l'enfance comme des facteurs environnementaux qui façonnent la santé psychique et physique perçue.

Le sucre, moteur de l'évolution

Sources: science.orf.at | doi: 10.1126/science.aed8437



Jusqu'ici, la viande et les protéines étaient considérées comme les principaux moteurs de l'évolution du cerveau humain. La chercheuse australienne en nutrition Jennie Brand-Miller et son équipe ont modélisé la répartition des besoins en macronutriments sur quatre millions d'années d'évolution des hominidés, en tenant compte des exigences changeantes d'un cerveau en croissance et de la reproduction. Elles sont parvenues à la conclusion que le glucose – provenant d'abord des fruits et du miel, puis, plus tard, du broyage et de la cuisson de l'amidon – a été essentiel au développement du cerveau humain.