Le saviez-vous?

Tous les chemins menaient à … Byzance

Sources: wissenschaft.de | doi: 10.1038/s41467-026-75453-3

Rome n'était pas le centre du réseau routier de l'Empire romain. C'est la conclusion à laquelle est parvenue l'équipe d'Adam Pažout et de Tom Brughmans, de l'Université d'Aarhus, après avoir analysé environ 300 000 kilomètres de voies romaines. Byzance (aussi connue sous le nom de Constantinople et aujourd'hui Istanbul) était encore plus centrale et mieux reliée au réseau routier que Rome. La ville se trouvait au carrefour de deux continents et reliait l'Empire romain aux provinces du Proche-Orient.



Soutien et réconfort

Sources: scinexx.de | doi: 10.1016/j.obhdp.2026.104474

Nous ne nous contentons pas de refléter ce que nous communiquent les autres: nous adaptons les informations que nous révélons à l'état émotionnel de notre interlocuteur. C'est ce qu'ont pu démontrer, dans neuf études, des chercheurs de la City University of London St. George's autour de la Prof. Irene Scopelliti. Lorsque notre interlocuteur nous fait part d'un échec, nous partageons des échecs similaires afin de lui apporter soutien et réconfort. Face à des annonces de succès de notre interlocuteur, en revanche, nous retenons nos propres succès, les différons, les reformulons ou les atténuons, de peur qu'ils ne soient perçus comme blessants pour notre interlocuteur.



Sucre: la retenue précoce porte ses fruits

Sources: sciencedaily.com | doi: 10.1073/pnas.2610287123



Le rationnement du sucre au Royaume-Uni a pris fin en septembre 1953. Chen Zhu et Weilong Zhang, de l'University of Cambridge, ont analysé des données concernant des personnes nées entre 1951 et 1956. Ils ont constaté que les cohortes dont les 1000 premiers jours de vie sont tombés durant la période de rationnement présentent une diminution, proportionnelle à la dose, de l'incidence du cancer à l'âge adulte. D'une part, ces cohortes consommaient moins de sucre, prenaient des portions plus petites et adoptaient, cinq décennies plus tard, une alimentation plus saine et plus variée. Cela concorde avec des préférences gustatives durables, façonnées durant une période critique du développement. D'autre part, ces cohortes présentent une longueur télomérique des leucocytes plus grands ainsi qu'un taux de granzyme B plus bas, ce qui indique une activation immunitaire chronique réduite.

Faire quelque chose qui n'est pas rien

Sources: mindful.org, Misty Pratt

Qui n'a jamais essayé d'intégrer quelque chose de nouveau, comme le yoga, la méditation ou la musculation, dans son quotidien, pour ensuite trouver mille raisons pour lesquelles cela n'était pas possible? «Le problème n'est pas que les méthodes exigeantes en temps ne fonctionnent pas», écrit le psychologue Dr Eli Susman, auteur de Micropractice. «C'est qu'elles sont présentées comme exigeant plus de temps que ce que beaucoup d'entre nous peuvent y consacrer.» L'objectif serait de s'exercer plus brièvement. «Le système nerveux apprend par la répétition, non par la durée. C'est la constance qui remodèle les habitudes – non pas des efforts héroïques occasionnels, mais une pratique assidue, quelle que soit la mesure qui t'est possible sur le moment.»

Rassemblé par: Jürg Lendenmann
Photos: Pamela Ranya/stock.adobe.com, Look!/stock.adobe.com, Real Moment/stock.adobe.com