Publicité

Provenant du podcast **Le Journal des sciences**

CONTACTER L'ÉMISSION

Résumé

Selon cette étude, l'amélioration de notre alimentation est très faible depuis 1990 sur l'ensemble des pays. Et dans le reste de l'actualité scientifique, le thé protège-t-il du diabète ?

En savoir plus

C’est le résultat d’une vaste enquête qui a passé au crible les habitudes alimentaires de 185 pays entre 1990 et 2018. Pour cela, des chercheurs de Boston ont créé un score par pays. Une échelle allant de 0 à 100. 0 pour un régime alimentaire pauvre en nutriments avec beaucoup de sucres et de viandes transformées, à 100 pour un régime alimentaire avec assez de fruits, de légumes, de noix et de céréales complètes.

Il s’avère que la plupart des pays ont un score autour de 40,3, la France se situe dans cette gamme. Les auteurs notent une amélioration minime de 1,5 point depuis 1990 sur l’ensemble des pays. Comment expliquer cette faible augmentation ? Si la consommation de noix, de légumineuses et de légumes a augmenté avec le temps, ces améliorations sont amoindries, compensées par la présence grandissante de viande rouge, de viandes transformées et de boissons sucrées.

Publicité

Quelles sont les limites de cette étude et quelles leçons tirer pour la France ?

Alexandra Delbot s'entretient avec **Nicolas Sahuc,** diététicien et spécialiste des troubles alimentaires au CHU de Montpellier

LES MATINS DE CULTURE - 852 JDS /02 ITW Nicolas Sahuc v1

1 min

Est-ce que la consommation de thé protège du diabète ?

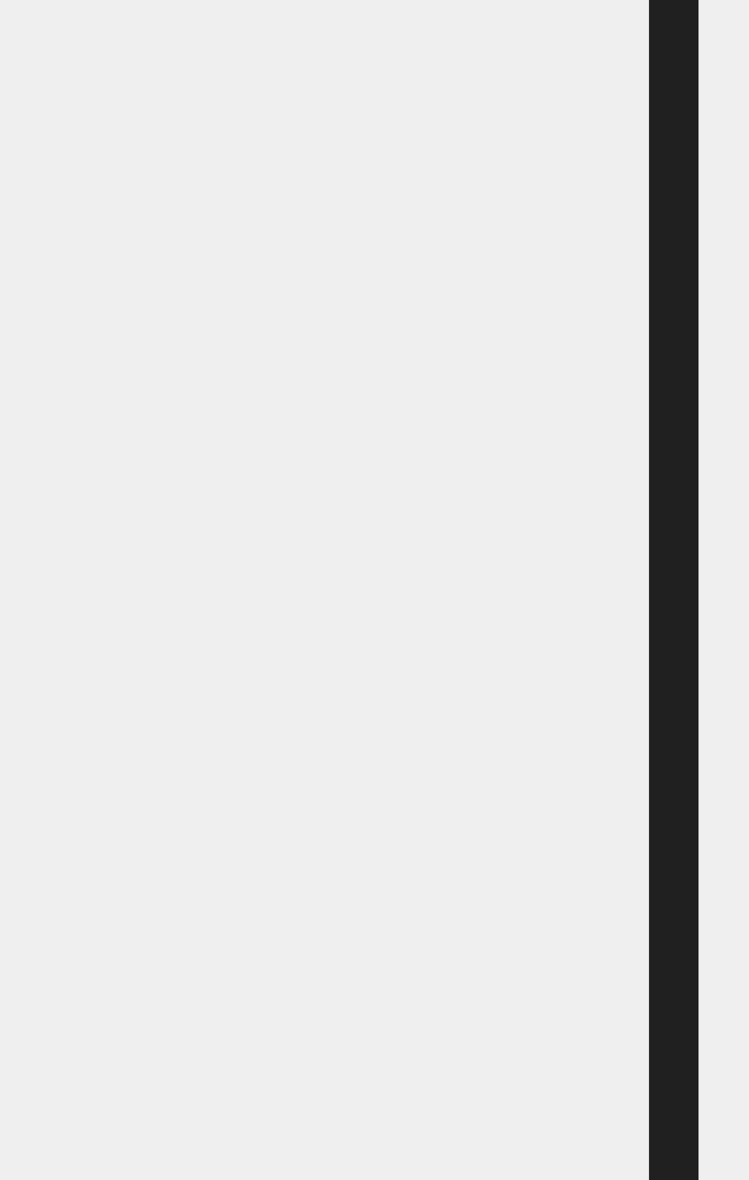
Il s’agit de résultats présentés au Congrès de l’Association européenne pour l'étude du diabète. Des chercheurs ont réalisé une méta analyse, une analyse de 19 études. Il s’avère que consommer une à trois tasses par jour pendant 10 ans est associé à une diminution de risque de diabète de 4%. Et cette réduction grimpe jusqu’à 17% pour les gros buveurs de thé.

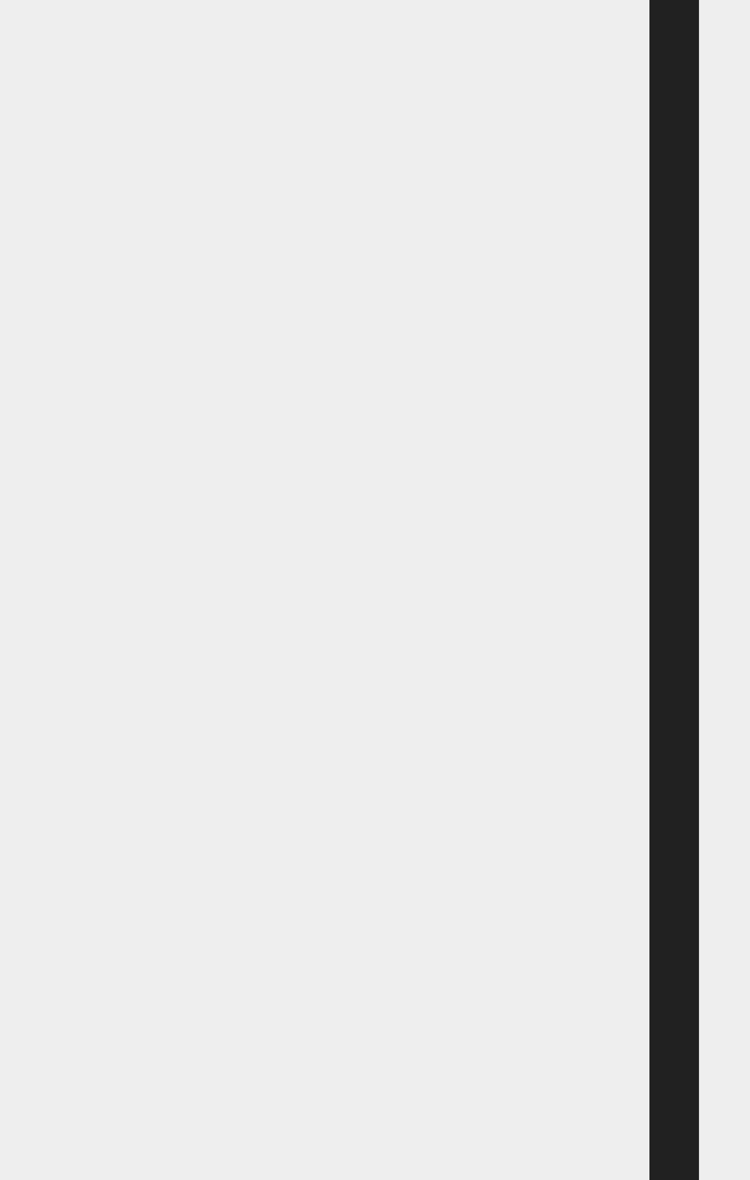
Cela fait écho à une autre étude parue ce mois-ci : boire deux tasses de thé ou plus est associé à une réduction du risque de mortalité de 9 à 13 %.

Attention, pour l’une ou l’autre de ces études, de nombreuses explications pourraient en partie expliquer ces résultats, et sans faire intervenir le thé. Quelles sont les habitudes alimentaires de ces buveurs de thé, mangent-ils mieux, sont-ils moins en surpoids, appartiennent-ils à un niveau socio-économique plus élevé, ont-ils moins de prédispositions génétiques ? Il s’agit donc uniquement d’une corrélation et non d’un lien de causalité.

À réécouter : Diabète : une épidémie silencieuse

[redacted]





[redacted]

27 janvier 2022

Écouter plus tard

Les lauréats des “Breakthrough Prize” annoncés

Ce sont les Oscars de la Science, qui récompensent des percées scientifiques. Un prix américain lancé en 2010 par des entrepren[redacted]n Silicon Valley. Les lauréats se partageront un total de plus de 15 millions de dollars, ce qui en fait le prix scientifique le mieux doté, devan[redacted]el.

Parmi les gagnants, un Français, Emmanuel Mignot, professeur à Stanford, pour ses travaux sur les causes de la narcolepsie, une[redacted]qui provoque des endormissements soudains.

Un autre prix en sciences de la vie a été attribué à Demis Hassabis et à John Jumper, fondateur et chercheur de DeepMind, filiale [redacted] spécialisée dans l'intelligence artificielle. Ils ont développé Alpha Fold, un algorithme qui a permis de prédire la totalité des structu[redacted]rotéines, les effecteurs de nos cellules. Cet outil est une avancée majeure car la structure des protéines permet de définir leurs fonctions.

Et aussi cette année, aucune femme n’a été récompensée…

Les lémuriens enlacent les arbres pour réguler leur température

Ce que l’on sait, c’est que les Sifaka ou Propithèques, des lémuriens diurnes, ont moins de glandes sudoripares que la plupart des[redacted] et ont donc moins de capacité à réguler leur température.

Pour trouver une explication à cette observation, des scientifiques ont étudié six groupes de propithèques pendant la période chau[redacted]saison sèche à Madagascar. Ils ont noté leurs habitudes d’étreinte d’arbres ainsi que les températures de l'air, du sol et des arbres à plus[redacted]teurs pendant deux mois.

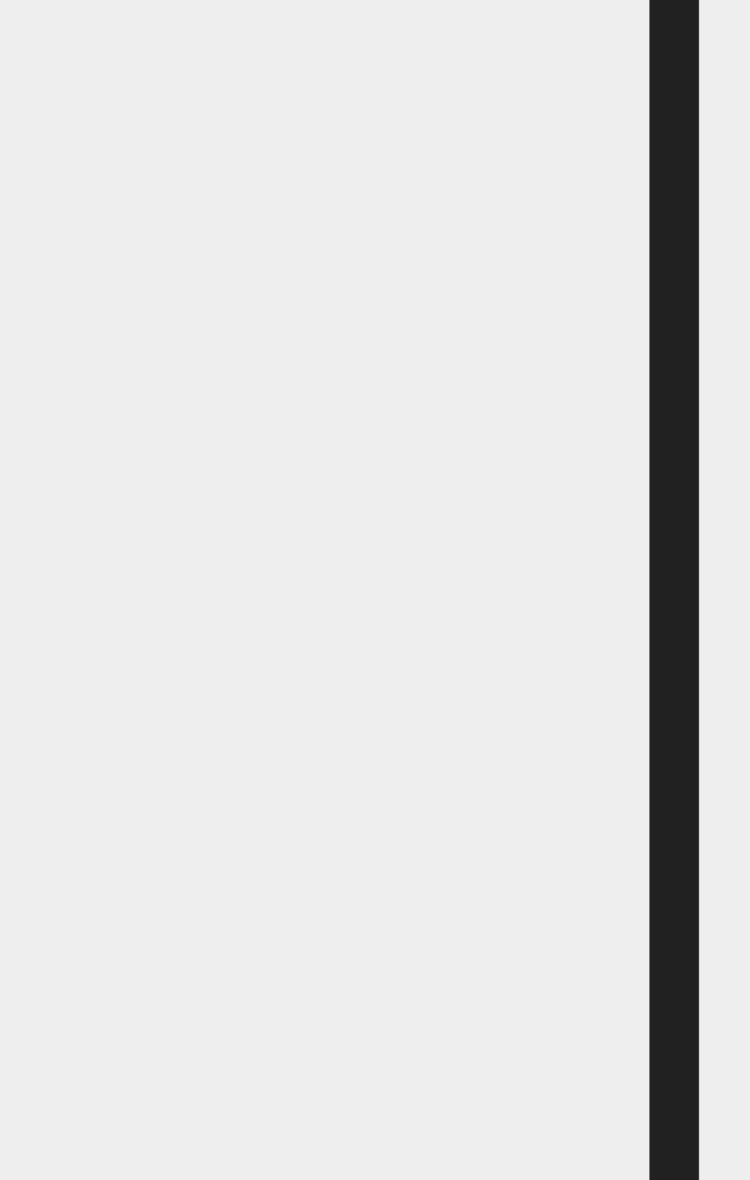
Et il s’avère que les étreintes n'avaient lieu que lorsque la température de l'air dépassait 30 °C. Et que la base de ces arbres est e[redacted]C à 5 °C plus froide qu’en hauteur et plus froide que la température de l'air environnant… Ce qui suggère que ces lémuriens câlinent la bas[redacted]cs pour libérer de la chaleur de leur corps et donc se rafraîchir.

Des informations essentielles pour contribuer aux efforts de conservation de ces espèces. A noter que tout cela n’est pas que mig[redacted] augmentation de la fréquence de ce comportement impose aussi une augmentation des risques de prédation.

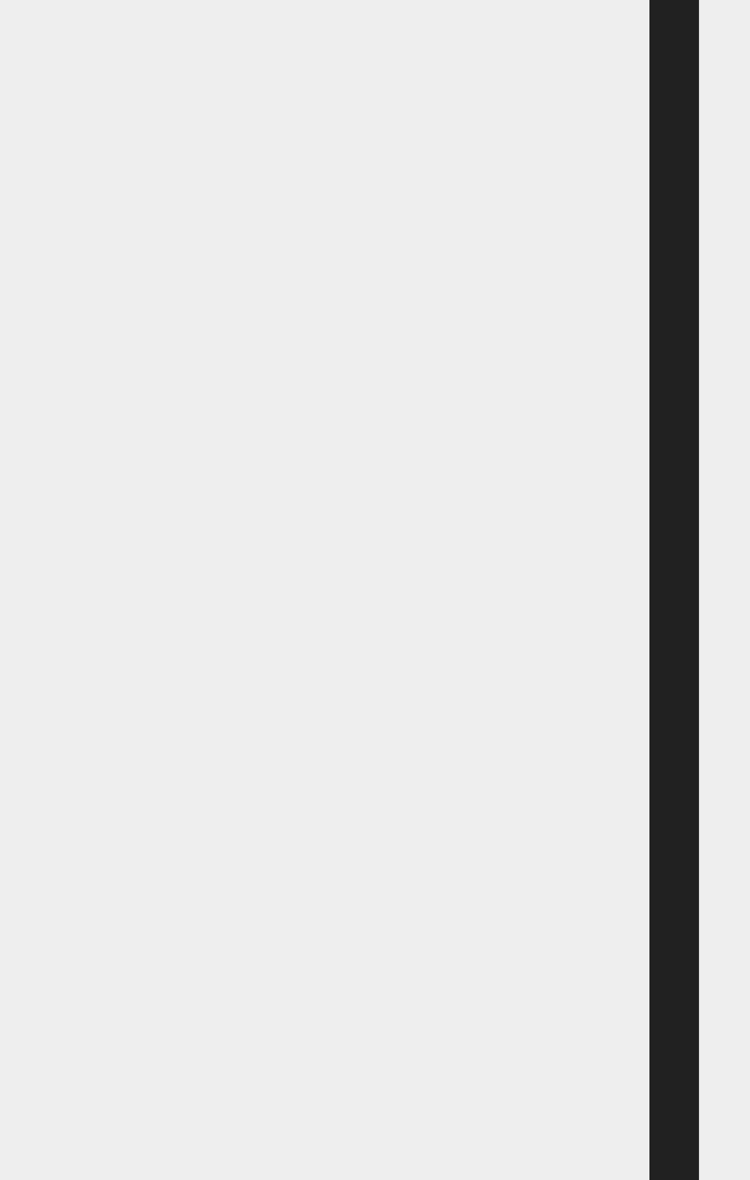
Et une nouvelle image du James Webb

Le télescope a fait de nouvelles prouesses. L'image de Neptune et de ses anneaux est à retrouver ici. Les astronomes n’avaient pa[redacted]ues aussi nettes de la planète la plus lointaine du Système solaire depuis le bref et unique passage d’une sonde, Voyager-2, en 1989.

À réécouter : James Webb Space Telescope, des étoiles plein les yeux



[redacted]



6 septembre 2022

Écouter plus tard

Merci à Nicolas Sahuc pour ses précieuses explications.

Pour aller plus loin

La planète entière mange toujours aussi mal aujourd'hui qu'il y a trente ans (Sciences et Avenir)

INTERVIEW. "Une action urgente est nécessaire pour améliorer la qualité de nos aliments" (Sciences et Avenir)

Les lémuriens s'accrochent aux troncs d'arbres pour se rafraîchir lorsque les températures dépassent les 30 °C (New Scientist - e

Références

Thèmes associés

- Sciences et savoirs
- Sciences
- Le Fil Culture
- diabète
- James Webb, télescope spatial

L'équipe

Alexandra Delbot
Production

Accueil > France Culture > Podcasts > Le Journal des sciences > Alimentation : nous ne mangeons pas mieux qu'il y a 30 ans

Espace presse

Événements

Catégories

Histoire

Géopolitique

Fictions littéraires

Sciences

Politique

Philosophie

Personnes

Simone Veil

Edith Piaf

Victor Hugo

Martin Luther King

Robert Badinter

Albert Camus

Suivre France Culture

●

●

●

●

●

Toutes les radios

France Inter

franceinfo

France Bleu

France Culture

France Musique

Fip

Mouv'

Radio France

La Maison de la Radio et de la Musique

L'entreprise Radio France

Gestion des cookies

Mentions légales

Accessibilité : non-conforme

Archives

Fréquences

Index

Aide et contacts

Nous contacter

Questions fréquentes (FAQ)

La Médiatrice

Votre avis sur le site

Télécharger l'application mobile

DISPONIBLE SUR Google Play

Télécharger dans l'App Store