

FUTURA

Une bière par jour fait du bien à la santé (FDS #81)

Podcast écrit et lu par : Emma Hollen

[Musique d'introduction, de type journalistique]

Une bière qui fait du bien, des insultes en latin, une tempête de sable normande, un virus inquiétant dans les égouts de Londres et le départ d'un grand paléanthropologue. Bonjour à toutes et à tous, je suis Emma Hollen et bienvenue dans Fil de Science, le podcast Futura où l'on retrace ensemble l'actualité de la semaine.

[Virgule sonore, whoosh]

On commence avec une nouvelle qui devrait ravir celles et ceux qui aiment fêter l'été avec une bonne petite pinte bien fraîche. Qu'elle soit blanche, brune, blonde, ambrée ou, plus récemment, sans alcool, la bière accompagne l'humanité depuis la nuit des temps et il semblerait que ce ne soit pas sans raison. Récemment, une équipe de chercheurs de l'Université de Lisbonne a décidé de se concentrer spécifiquement sur les bières blondes, et a en effet démontré que la consommation d'une bière par jour serait bénéfique pour la santé. Plus spécifiquement, elle participerait à améliorer la diversité du microbiote intestinal, cette colonie de micro-organismes (bactéries, levures, et autres champignons) qui joue un rôle essentiel dans notre digestion, notre système immunitaire et influe même sur notre santé neurologique. Il est communément admis que plus sa diversité est importante, mieux il se porte, or d'après une étude menée en 2019, la bière serait une source de probiotiques qui pourraient avoir un impact positif sur la flore intestinale. Dans le cas de l'expérience menée par l'université de Lisbonne, 22 hommes ont décidé de se sacrifier pour la science en consommant une bière blonde de 33 cl tous les soirs, pendant 4 semaines, non-alcoolisée pour certains et contenant environ 5% d'alcool pour les autres. Des analyses menées sur des échantillons de sang et de matières fécales, ainsi qu'un séquençage ARN, ont permis de constater que la diversité microbienne se trouvait améliorée après les 4 semaines, avec donc un potentiel effet bénéfique sur la santé. Ils attribuent ces effets positifs aux polyphénols, des nutriments issus du malt et du houblon qui contiennent des antioxydants, mais cette hypothèse doit encore être testée. Ils ont d'autre part constaté que la consommation d'une bière par jour, alcoolisée ou non, ne causait pas d'augmentation du poids ou de la masse grasse corporelle. De là à dire que la bière est bonne pour la santé, ce serait peut-être un peu exagéré, mais une petite mousse non alcoolisée sur la plage cet été ne risque pas de vous faire trop de mal, et qui sait, elle vous fera peut-être même du bien.

[Virgule sonore]

[Musique mystérieuse]

Bien avant les commentaires Youtube et les tweets passifs-agressifs rédigés et envoyés en moins d'une minute, il fallait sortir son marteau et son burin pour afficher son opinion en place publique. Eh oui, du temps des Romains, quand on avait quelque chose à dire à quelqu'un on l'écrivait dans la roche, et c'était fait pour durer. C'est ainsi que le biochimiste Dylan Herbert est récemment tombé sur une pierre portant l'inscription « *Secundinus Cacor* », sur le site de Vindolanda, au nord de l'Angleterre. Version tronquée de « *Secundinus cacator* » la phrase peut être grossièrement traduite par « *Secundinus est un ch***r* » et afin de ne laisser aucune place à l'ambiguïté, l'auteur s'est appliqué à graver un membre viril bien tendu sous le nom de son ennemi. 2.000 ans plus tard certaines interactions n'ont donc manifestement pas beaucoup changé, mais cette découverte invitera peut-être certains et certaines à réfléchir à deux fois aux messages qu'ils souhaiteront confier à la postérité.

[Virgule sonore]

Vous l'avez peut-être vu ou même vécu, samedi dernier, en soirée, un coup de vent d'une rare violence s'est abattu sur la Normandie en entraînant une tempête de sable. Aucun organisme météo n'avait prévu cet événement, qui a emporté la vie d'un surfeur, fait cinq blessés graves et causé des blessures légères chez 75 autres personnes. En cause, la rencontre brutale de l'air froid en provenance des îles britanniques et de l'air chaud lié à la canicule sur le territoire français, qui ont généré l'apparition d'orages et de fortes rafales descendantes. En l'espace de quelques secondes, des vents à 100 km/h balayaient les plages de Ouistreham et de Deauville, contraignant les vacanciers à trouver refuge au plus vite au milieu des nuages de sable qui brouillaient le champ de vision. Si ce type de phénomène reste difficile à prévoir avec exactitude, il est bon de garder en tête que les jours de chaleur exceptionnelle peuvent réserver de mauvaises surprises. Alors profitez bien de vos vacances, mais restez vigilants tout de même.

[Virgule sonore]

[Musique journalistique]

Retour en Angleterre, où une découverte faite dans les égouts de Londres inquiète les épidémiologistes. La poliomyélite, que l'on pensait éradiquée depuis 1999 grâce à la vaccination, serait de retour dans un quartier nord-est de la capitale. En effet, ce mercredi 22 juin, les autorités sanitaires britanniques ont déclaré avoir détecté un poliovirus de type 2 dans les eaux de la station d'épuration de Beckton, un variant dérivé de la souche vaccinale employée pour éradiquer la polio de type 1. Pour elles, comme pour l'OMS, la récurrence à laquelle le virus a été détecté au cours des derniers mois est inquiétante, mais il faudra encore que des tests positifs soient réalisés chez des humains ou que des cas se déclarent pour que la circulation effective du poliovirus soit attestée. Dans le doute, la vaccination des enfants est recommandée.

[Virgule sonore]

Et enfin, pour finir, cette semaine a malheureusement été marquée par le décès du paléanthropologue Yves Coppens, emporté à l'âge de 87 ans. Son nom est célèbre en France pour ses travaux sur l'origine de l'Homme, et pour sa co-découverte, avec Donald Johanson et Maurice Taïeb, de l'*Australopithecus afarensis*, plus connu sous le nom de

Lucy. Ses théories, bien que controversées, ont permis de nourrir un débat anthropologique riche durant des décennies, et à Yves Coppens de mener une carrière brillante, d'abord à la Sorbonne, puis au Muséum national d'Histoire naturelle, au Musée de l'Homme et enfin au Collège de France. Outre son étude de l'origine des Hommes, le regretté parrain de Futura nourrissait aussi une passion pour les mammoths dont je vous invite à découvrir les détails dans un épisode de Chasseurs de Science que nous rediffusons. Il s'agit de l'histoire incroyable de Jarkov, un mammoth de 23 tonnes transporté sur 250 kilomètres en hélicoptère lors d'une expédition menée par Yves Coppens en 1997. Je ne vous en dis pas plus et vous laisse aller découvrir cet épisode sur vos applications de podcast préférées.

[Musique de conclusion, en écho à celle d'introduction]

C'est tout pour cette semaine ! Merci d'avoir suivi cet épisode de Fil de Science. Si ce n'est pas encore le cas, je vous invite à nous retrouver sur Spotify, Apple Podcasts, Castbox et bien d'autres applications et à vous abonner aux productions de Futura. Cette semaine, outre notre épisode de Chasseurs de Science sur Yves Coppens, je vous recommande également notre dernière chronique de La Santé sur Écoute, où Julie fera un point sur le bronzage et les crèmes solaires à sélectionner pour protéger votre corps et l'environnement. Il ne me reste qu'à vous souhaiter un excellent week-end, de bonnes vacances à celles et ceux qui prennent enfin un peu de repos, et pour ma part, je vous retrouve dans trois semaines, après des congés bien mérités. À bientôt !