

## Faire la fête pour vivre plus longtemps ? Ce que dit la science

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau.

*[Musique d'introduction, de type journalistique]*

Cette semaine dans *Futura Récap* : faire la fête pourrait améliorer la santé selon certaines conditions, une pandémie de grippe aviaire pourrait devenir incontrôlable en quelques jours, les grandes tendances technologiques de 2026 dessinent un futur dominé par l'IA, un projet financé par des milliardaires inquiète pour ses risques climatiques, et la pénurie mondiale de mémoire électronique menace de freiner la révolution de l'intelligence artificielle.

Bonjour à toutes et à tous, voici les 5 actus de la semaine qu'il ne fallait pas rater !

*[Virgule sonore, whoosh]*

*[Musique mystérieuse]*

Selon une étude américaine de l'Université de l'Indiana publiée en décembre 2022, faire la fête peut améliorer la santé, réduire l'anxiété et même augmenter l'espérance de vie, à condition que trois éléments essentiels soient réunis. Il faut d'abord se rassembler avec d'autres personnes, ensuite partager un repas ou des boissons, et enfin célébrer un événement positif. Ces pratiques renforcent le sentiment de soutien social, c'est-à-dire la conviction de pouvoir compter sur ses proches en cas de difficulté. Les chercheurs soulignent que célébrer les réussites, qu'elles soient personnelles ou professionnelles, joue un rôle clé dans ces bienfaits. Féliciter quelqu'un pour une réussite permettrait ainsi d'augmenter le bien-être de tous les participants. Les effets positifs observés incluent une diminution de l'anxiété et de la dépression, ainsi qu'une meilleure santé globale. Fait notable, ces bénéfices existent même lors de fêtes virtuelles, tant que le partage et la célébration sont présents. Les chercheurs estiment que ce type d'événements pourrait lutter contre l'isolement social, notamment dans les Ehpad ou les centres d'accueil. Ces résultats confirment d'autres études montrant que des interactions sociales régulières sont associées à une meilleure santé.

*[Virgule sonore]*

Le virus de la grippe aviaire H5N1 circule actuellement à un niveau inédit, avec des millions de volailles abattues en France et des centaines de millions d'oiseaux touchés aux États-Unis, où des cas humains ont déjà été recensés. Bien que la transmission interhumaine n'ait pas encore été observée, les autorités sanitaires restent en alerte car une adaptation du virus à l'humain pourrait déclencher une pandémie mondiale. Des chercheurs

de l'université Ashoka, en Inde, ont ainsi utilisé une modélisation basée sur des données réelles pour simuler la propagation d'un H5N1 « humanisé ». Leurs résultats montrent que la pandémie débiterait discrètement, par un contact étroit entre un oiseau infecté et une personne, avant de devenir dangereuse dès l'apparition d'une transmission interhumaine soutenue. La fenêtre d'action serait extrêmement courte : au-delà de 2 à 10 cas humains, l'épidémie risquerait de devenir incontrôlable. La mise en quarantaine rapide des contacts et de leurs ménages pourrait contenir la propagation, mais une intervention trop tardive serait inefficace. La simulation révèle que le timing des mesures est crucial, car ni l'abattage des oiseaux ni l'isolement tardif ne suffiraient une fois les infections tertiaires installées. Malgré de meilleures capacités de préparation qu'en 2009, de nombreuses incertitudes demeurent, notamment le risque de recombinaison du virus avec des souches de grippe saisonnière, ce qui pourrait rendre une future pandémie particulièrement fulgurante et difficile à maîtriser.

[*Virgule sonore*]

L'année 2026 s'annonce comme une nouvelle étape majeure pour la technologie, dominée presque entièrement par l'intelligence artificielle, dont l'expansion se poursuivra sans effondrement de la « bulle ». Après une année 2025 marquée par les smartphones pliables, les lunettes intelligentes et la montée en puissance des processeurs dédiés à l'IA, 2026 verra s'intensifier la rivalité entre OpenAI et Google, notamment avec l'arrivée attendue de GPT-6 et l'omniprésence de Gemini. L'IA restera toutefois loin de l'intelligence artificielle générale, les limites actuelles en matière de raisonnement transversal demeurant importantes. Cette concurrence accrue, combinée à une pénurie de mémoire vive, devrait entraîner une forte hausse des prix des smartphones et des ordinateurs, faisant de 2026 une année difficile pour l'informatique grand public. Les processeurs ARM continueront de s'imposer, tandis que Nvidia délaissera progressivement les joueurs pour se concentrer sur l'IA. Par ailleurs, 2026 devrait être la véritable année des lunettes intelligentes, avec l'arrivée de nouveaux acteurs majeurs comme Apple, Google et Samsung. Les smartphones pliables, y compris les modèles à trois volets, devraient aussi se généraliser, sous réserve de prix acceptables. En revanche, les robots domestiques resteront absents des foyers, leur développement profitant surtout au monde professionnel. L'IA sera donc omniprésente en 2026, mais son essor se fera au prix d'une inflation technologique significative.

[*Virgule sonore*]

Depuis plusieurs années, la géo-ingénierie solaire est envisagée comme un moyen de refroidir la Terre, mais ses coûts élevés et ses risques environnementaux ont jusqu'ici freiné tout projet d'ampleur. La situation a changé avec l'annonce de Stardust Solutions, une startup américano-israélienne ayant levé 75 millions de dollars auprès de milliardaires de la Silicon Valley et de la famille Agnelli. L'entreprise affirme avoir mis au point une particule capable de réfléchir la lumière solaire, imitant l'effet refroidissant des éruptions volcaniques, sans nuire à la santé humaine, aux écosystèmes ni à la couche d'ozone. Des tests à grande altitude sont prévus dès avril 2026, ce qui inquiète fortement une partie de la communauté scientifique et juridique. Le Center for International Environmental Law rappelle que la géo-ingénierie solaire est encadrée par le droit international et soumise à un moratoire, tout en posant de graves questions éthiques et environnementales. Selon ses experts, cette technologie est imprévisible, pourrait aggraver les déséquilibres climatiques et créer des inégalités majeures entre régions du monde. Le risque d'une dépendance durable à cette

solution est également pointé, car l'arrêt du dispositif provoquerait une hausse brutale des températures. À terme, le contrôle de ce type de technologie par quelques puissances ou entreprises pourrait déclencher de véritables conflits climatiques à l'échelle mondiale.

*[Virgule sonore]*

L'essor fulgurant de l'intelligence artificielle s'accompagne de signaux d'alerte inquiétants, annonçant un choc planétaire lié à une pénurie mondiale de mémoire électronique. La production de puces, notamment de mémoire HBM indispensable aux processeurs d'IA, ne parvient plus à suivre la demande exponentielle des géants du numérique. Google, Microsoft, Amazon et OpenAI monopolisent les capacités de production en passant des commandes massives, au point que certains projets comme le supercluster Stargate nécessiteront à eux seuls une part colossale de la production mondiale. Les fabricants de mémoire, tels que Samsung, SK Hynix ou Micron, promettent des investissements, mais les nouvelles usines ne verront pas le jour avant plusieurs années. Les prix des composants explosent, certaines mémoires ayant doublé ou triplé en quelques mois, entraînant une hausse inévitable des prix des smartphones et des ordinateurs. Des marques comme Realme, Asus ou Xiaomi annoncent déjà des augmentations significatives. Cette pénurie profite surtout aux recycleurs de composants, mais elle menace l'équilibre économique global. En effet, la flambée des coûts freine aussi les investissements dans l'IA elle-même. À terme, cette dépendance excessive à la mémoire pourrait ralentir, voire fragiliser, la révolution de l'IA, révélant peut-être la véritable bulle du secteur.

Pour tout savoir sur les dernières histoires passionnantes du monde scientifique ou pour retrouver le reste de nos actualités, rendez-vous sur Futura !

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

C'est tout pour cette semaine ! Si vous nous écoutez sur les apps audio, pensez à vous abonner pour nous retrouver toutes les semaines et à nous laisser une note et un commentaire. Cette semaine, découvrez notre dernier épisode de Science ou Fiction. Vous y apprendrez si oui ou non les rennes du Père Noël pourraient vraiment voler. Je vous laisse découvrir ça. Merci pour votre écoute et votre soutien, très bonne journée ou excellente soirée, et à bientôt !