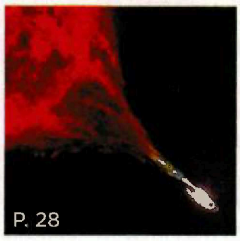
SOMMAIRE

Sciences et Avenir - La Recherche / N° 926 / Avril 2024

DOSSIER P. 52

Comment vaincre l'insomnie

Les problèmes de sommeil perturbent la vie de millions de Français. Mais les recherches ont nettement progressé : nouveau type de somnifère, thérapies comportementales et cognitives... « Sciences et Avenir » fait le point sur ce qui marche... ou pas.



P. 28

Nova : une étoile va illuminer le ciel d'avril

Une « nouvelle » étoile devrait être très bientôt visible à l'œil nu dans la constellation de la Couronne boréale. Un phénomène de nova qui se reproduit tous les 80 ans. Explications.

P. 38

Nouveaux OGM, la révolution verte

L'assouplissement de la réglementation européenne ouvre la possibilité de créer de nouvelles variétés de plantes plus résistantes. Mais ces techniques génomiques divisent les scientifiques.

P. 78

Amazonie : la civilisation oubliée de l'Upano

Le plus vaste réseau urbain de la région amazonienne a été mis au jour au sud de l'Équateur grâce à la technologie du lidar. Vestige exceptionnel d'une civilisation sans écriture.

7 **Éditorial** par Dominique Leglu

8 **Courrier**

9 **Édito** par Mathieu Nowak

SCIENCES FONDAMENTALES

12 **ACTUALITÉS** Les étoiles massives façonnent les systèmes planétaires / Découverte d'un nouveau type de magnétisme

28 **Nova : une étoile va illuminer le ciel d'avril**

33 **Un robot fait de cellules humaines**

36 **Journal de l'IA : Des algorithmes s'attaquent aux odeurs**

NATURE

16 **ACTUALITÉS** Les tortues marines se portent mieux /Des montagnes sous-marines au large du Chili

38 **Nouveaux OGM, la révolution verte**

43 **Quand l'humain érode les montagnes**

46 **Entretien avec l'historienne des sciences Valérie Chansigaud**

SANTÉ

20 **ACTUALITÉS** Une différence cérébrale entre les deux sexes / Une madeleine de Proust au secours des dépressifs

68 **Objectif : vivre 120 ans en bonne santé**

73 **L'étonnante adaptation du corps à l'altitude**

76 **Nutrition : La moutarde, une graine qui a du piquant**

HISTOIRE

24 **ACTUALITÉS** Un zoo fossile d'un demi-milliard d'années / Le plus vieux rouge à lèvres connu a 4000 ans

78 **Amazonie, la civilisation oubliée de l'Upano**

83 **Des espèces disparues renaissent grâce aux robots**

86 **Histoire des sciences : Oppenheimer, le physicien éclipsé par la bombe**

TRANSVERSALES

90 **Sélection livres**

93 **Expositions**

94 **Chroniques**
Climat par Christophe Cassou et Céline Guivarch / Mathématiques par Claire Mathieu / Éthique par Jean-Gabriel Ganascia / L'œil d'Olivier Lascar

96 **Questions de lecteurs**

97 **Le ciel d'avril**

98 **Jeux**

JANIECBROS/GETTY IMAGES - SUPERBOSSA.COM/MPP - GUILLAUME BONNEFONT/IP3/MAXPPP - STÉPHEN ROSTAIN