



# 7 Days *By Lodi* santé & conso

10-10-2025

## Cancer du sein : faut-il se méfier des huiles de cuisson ?

Dépression : le Maroc parmi les pays plus touchés d'Afrique

Quand la peau devient ovule : l'espoir renaît pour l'infertilité



# LODj

## WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!



# Cancer du sein : faut-il se méfier des huiles de cuisson ?

**Le cancer du sein, le plus fréquent chez les femmes dans le monde, fait régulièrement l'objet de recommandations pour réduire les risques liés à l'alimentation et au mode de vie.**

**Parmi les nombreuses questions qui se posent, celle des huiles de cuisson revient souvent : certaines huiles peuvent-elles favoriser le cancer du sein ou, au contraire, contribuer à le prévenir ?**



**SANTÉ & BIEN ETRE**

## **Le rôle des graisses dans notre alimentation**

Les graisses sont essentielles à notre organisme : elles fournissent de l'énergie, permettent l'absorption des vitamines liposolubles et participent à la construction des membranes cellulaires. Mais toutes les graisses ne se valent pas.

Les huiles riches en acides gras insaturés, comme l'huile d'olive, l'huile de colza ou l'huile de noix, sont généralement considérées comme bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et pourraient avoir un effet protecteur face à certains cancers.

En revanche, les huiles riches en acides gras saturés ou les huiles fortement transformées peuvent avoir des effets moins favorables lorsqu'elles sont consommées en excès. La cuisson à haute température — friture ou cuisson prolongée — peut aussi modifier la structure chimique des huiles, générant des composés potentiellement toxiques, comme les aldéhydes ou les acides gras trans, qui sont suspectés d'augmenter le stress oxydatif et l'inflammation, deux facteurs liés au développement de certains cancers.

## **Préférer les cuissons douces**

Pour limiter les risques, il est conseillé de privilégier les cuissons douces : vapeur, pochage, cuisson au four ou à la poêle à feu moyen avec des huiles stables à la chaleur. L'huile d'olive vierge extra, par exemple, reste stable jusqu'à environ 180°C et conserve ses antioxydants.

Les huiles de colza ou de noix, plus sensibles à la chaleur, sont mieux utilisées à froid, en assaisonnement ou en vinaigrette.

## **La modération avant tout**

Il ne s'agit pas d'éliminer complètement les huiles de cuisson, mais de les utiliser avec discernement. Les excès de graisses, qu'elles soient d'origine animale ou végétale, sont à éviter.

Une alimentation variée, riche en fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes, combinée à une activité physique régulière, reste le meilleur moyen de réduire le risque de cancer du sein.

## **Verdict : oui aux bonnes huiles, mais avec prudence**

En résumé, toutes les huiles ne se valent pas lorsqu'il s'agit de prévention du cancer du sein. Les huiles de qualité, consommées crues ou à basse température, sont à privilégier, tandis que les cuissons à très haute température et les huiles trop transformées sont à limiter.

La clé reste la modération et l'équilibre alimentaire, afin de profiter des bienfaits des graisses sans exposer son corps à des composés nocifs.

# Brèves Santé & Conso



## Un nouvel espoir contre le cancer triple négatif

Des chercheurs ont identifié un acteur inattendu de la résistance du cancer du sein triple négatif : les cils microscopiques à la surface des cellules tumorales.

Ces organites permettent aux cellules hybrides d'échapper à la chimiothérapie.

En les bloquant, via des molécules appelées naonédines testées sur des organoïdes, les scientifiques ont restauré la sensibilité des cellules aux traitements.

Cette découverte, encore in vitro, ouvre la voie à de nouvelles thérapies pour les cancers les plus agressifs et pourrait concerner d'autres types de tumeurs résistantes.

## Dépression : le Maroc parmi les pays plus touchés d'Afrique

La dépression s'impose de plus en plus comme un fléau silencieux au Maroc, touchant toutes les générations.

D'après World Population Review, près de 2,3 millions de Marocains, soit 6,54 % de la population, en souffriraient en 2025. Le pays se hisse ainsi au 3<sup>e</sup> rang africain, derrière la Tunisie et le Lesotho.

Ce phénomène reflète un profond malaise social, nourri par le chômage, la précarité psychologique et les inégalités économiques qui fragilisent la santé mentale des citoyens.



## Cancer du col : dépistage renforcé pour les personnes immunodéprimées

Face au risque accru de cancer du col de l'utérus chez les personnes immunodéprimées, la Haute Autorité de Santé (HAS) préconise désormais un dépistage plus rapproché pour ce public. Bien que la vaccination contre le papillomavirus (HPV) reste un pilier de la prévention, elle ne protège pas contre tous les types de virus oncogènes.

Les femmes concernées — notamment celles atteintes de lupus, greffées, ou sous traitement immunosuppresseur — doivent donc bénéficier d'un suivi gynécologique régulier et adapté à leur état de santé.



# Brèves Santé & Conso



## L'OMS veut mettre fin aux décès liés aux hémorragies

L'Organisation mondiale de la santé (OMS), la FIGO et l'ICM unissent leurs efforts pour mettre fin aux décès causés par l'hémorragie du post-partum (HPP), principale complication de l'accouchement dans le monde.

Près de 45 000 femmes en meurent chaque année, souvent faute de prise en charge rapide. Les nouvelles directives prônent une prévention renforcée, un diagnostic précoce et une intervention immédiate selon le protocole MOTIVE (massage utérin, médicaments ocytociques, acide tranexamique, solutés intraveineux, examen vaginal et soins spécialisés).

## Les énergies renouvelables perdent de la vitesse

Selon le dernier rapport de l'Agence internationale de l'énergie, la croissance mondiale des énergies renouvelables ralentit, compromettant l'objectif de tripler les capacités d'ici 2030 fixé lors de la COP28.

Ce recul s'explique notamment par la suppression d'incitations fiscales aux États-Unis et la réforme du marché chinois, qui fragilise la rentabilité des projets. L'AIE révisé ainsi ses prévisions à 4.600 GW, soit 5 % de moins que l'an dernier.



## OMS : un adulte sur cinq dépendant au tabac

Selon l'OMS, 1 adulte sur 5, soit 1,2 milliard de personnes en 2024, consomme encore du tabac, malgré une baisse de 27 % depuis 2010.

Le ralentissement de la réduction chez les hommes et la hausse de l'usage des cigarettes électroniques chez les jeunes inquiètent les experts. Plus de 100 millions d'utilisateurs d'e-cigarettes sont recensés, dont 15 millions d'adolescents.

La prévalence varie selon les régions, avec l'Europe la plus touchée et l'Afrique la moins, mais en croissance.

# Quand la peau devient ovule : l'espoir renaît pour l'infertilité

**Imaginez pouvoir concevoir un enfant grâce à vos propres cellules de peau... Impossible ? Et pourtant, des scientifiques américains viennent de franchir un pas que l'on croyait irréalisable, et pour beaucoup de femmes, c'est un souffle d'espoir inattendu.**



**SANTÉ & BIEN ETRE**

## **Une prouesse scientifique qui change la donne pour les femmes sans ovules**

À l'Université de l'Oregon, des chercheurs ont réussi l'exploit de reprogrammer des cellules cutanées pour qu'elles se comportent comme des ovules humains.

Concrètement, ils ont pris le noyau d'une cellule de peau et l'ont inséré dans un ovocyte vidé de son noyau, avant de l'activer pour qu'il expulse la moitié de ses chromosomes. Résultat : un ovule « recréé » capable d'être fécondé.

Pour les femmes confrontées à l'infertilité, que ce soit à cause de l'âge ou d'affections médicales, cette avancée est plus qu'une découverte scientifique : c'est un horizon nouveau.

e rêve de concevoir un enfant avec ses propres gènes, sans avoir recours au don d'ovules, pourrait devenir réalité dans quelques années. Ici, pas besoin de baguette magique, juste de patience et de science.

## **Comment les chercheurs ont transformé des cellules de peau en ovules**

La technique, appelée mitoméiose, reste complexe et exigeante.

Les scientifiques ont injecté ces ovules reconstruits avec du sperme et ont observé que certains se divisaient pour former des embryons précoces.

Certes, le taux de réussite reste modeste : sur 82 ovules, seuls 9 % ont atteint le stade de blastocyste, avec une centaine de cellules. Mais le symbole est fort : une barrière jugée infranchissable depuis des décennies vient de tomber.

Cette avancée scientifique nous rappelle aussi que le corps humain recèle des capacités incroyables. Un peu comme la recette ancestrale de tisanes de grand-mère ou l'huile d'argan qui régénèrent notre peau, la nature et la science continuent de nous surprendre, chacune à sa manière.

## **Les limites actuelles et l'espoir à long terme de cette découverte**

Avant de rêver à des essais cliniques, il faudra encore dix ans de recherches pour améliorer la sécurité et le taux de réussite de ces ovules artificiels.

Les anomalies chromosomiques sont fréquentes, et les questions éthiques restent nombreuses. Mais ce premier succès ouvre la voie à une médecine reproductive plus personnalisée et redonne confiance à celles qui pensaient que l'infertilité serait une barrière définitive.

Dans nos habitudes quotidiennes, cette découverte nous invite à prendre soin de notre corps et de notre peau, car qui sait jusqu'où nos cellules pourraient nous surprendre demain ?

Une pensée optimiste qui fait chaud au cœur, à l'image de nos tisanes chaudes au marché ou des rituels doux du hammam, où l'espoir et le bien-être se rencontrent.

Alors oui, l'aventure scientifique est encore longue, mais pour des milliers de femmes, ce petit miracle de laboratoire est déjà une lumière dans l'ombre.

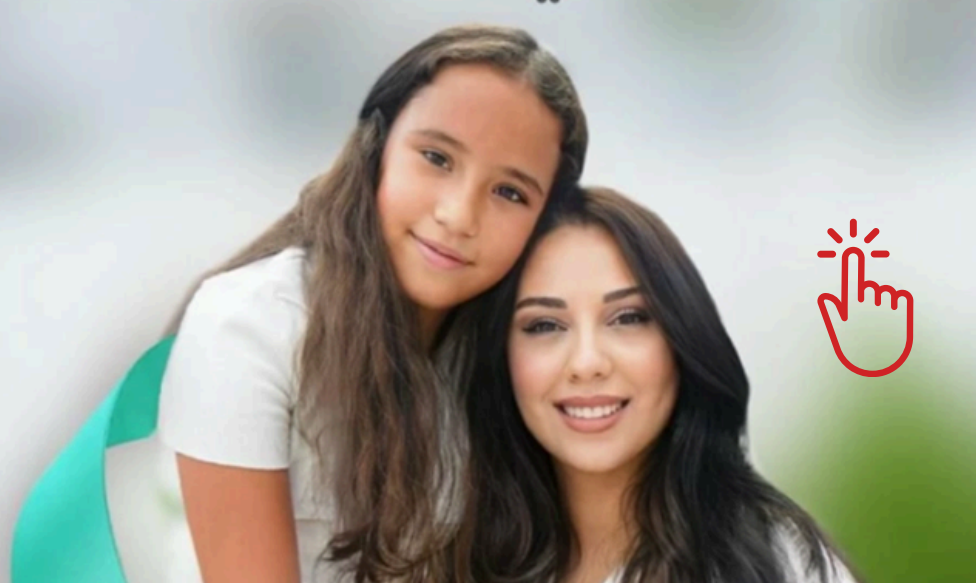


# Octobre, un mois de sensibilisation



**Octobre Rose  
2025 : le Maroc  
renforce la  
lutte contre les  
cancers du  
sein et du col  
de l'utérus**

الحملة الوطنية للوقاية والكشف المبكر  
عن سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم



Le ministère de la Santé et de la Protection sociale a lancé, du 1er au 31 octobre 2025, une vaste campagne nationale dédiée à la sensibilisation, à la prévention et à la détection précoce des cancers du sein et du col de l'utérus. Une initiative qui s'inscrit dans le cadre du Plan National de Prévention et de Contrôle du Cancer (PNPCC) 2020-2029, et qui vise à consolider les acquis tout en améliorant l'accès équitable aux soins.

Chaque année, près de 13 000 femmes marocaines découvrent qu'elles sont atteintes d'un cancer du sein, et 4 000 en meurent, faisant de cette maladie la première cause de mortalité par cancer chez la femme.

L'association Dar Zhor rappelle qu'un dépistage précoce augmente considérablement les chances de guérison et appelle à transformer la peur en solidarité.

# LODj

WWW.PRESSPLUS.MA



## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



PRESSPLUS EST LE KIOSQUE %100 DIGITAL & AUGMENTÉ DE L'ODJ MÉDIA GROUPE DE PRESSE ARRISSALA SA

**MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS...**

QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÊME VOTRE PC

