



# *By Lodi* **7 Days santé & conso**

31-10-2025

**Renforcer son immunité  
naturellement avant l'hiver :  
les bons réflexes à adopter**

**Nouvel espoir contre le cancer de la  
prostate**

**Recongeler : le faux pas que ton  
estomac déteste**



# LODj

## WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!



# Renforcer son immunité naturellement avant l'hiver : les bons réflexes à adopter

**Les premiers froids s'installent, les journées raccourcissent, et les virus de saison refont surface.**

**Chaque année, la période entre fin octobre et novembre marque un tournant pour notre organisme.**

**Pour éviter la fatigue et renforcer les défenses naturelles, quelques ajustements simples du quotidien peuvent faire la différence.**



**SANTÉ & BIEN ÊTRE**

## **Pourquoi notre système immunitaire est plus vulnérable à l'automne**

Selon plusieurs études de santé publique, la baisse de luminosité et la chute des températures ont un impact direct sur notre rythme biologique et sur la production de vitamine D, essentielle à la réponse immunitaire. Parallèlement, la vie intérieure plus sédentaire favorise la transmission des virus respiratoires. Résultat : un organisme plus exposé, notamment chez les personnes stressées, fatiguées ou dont le sommeil est perturbé. D'où l'importance d'adopter, dès la fin octobre, une routine de prévention adaptée à la saison.

### **Miser sur les bons nutriments**

**Vitamine C et antioxydants :**

Les fruits et légumes de saison sont nos premiers alliés. Les agrumes, le kiwi, le brocoli ou encore le poivron rouge sont riches en vitamine C, qui stimule la production de globules blancs. Les aliments riches en antioxydants comme les carottes, les betteraves, le potimarron ou les châtaignes protègent les cellules du stress oxydatif, accentué par le froid.

### **Vitamine D :**

La supplémentation à envisager En France comme ailleurs, plus de 80 % de la population présente une carence en vitamine D durant l'automne et l'hiver. Une supplémentation peut être recommandée, sous avis médical, surtout pour les personnes peu exposées à la lumière naturelle.

### **Zinc et fer :**

Ces deux minéraux jouent un rôle clé dans la fabrication des enzymes immunitaires. On les trouve dans les fruits de mer, les légumineuses et les graines.

### **Les incontournables naturels**

Certaines plantes et produits bruts ont fait leurs preuves depuis longtemps pour soutenir l'immunité :

- Le gingembre : stimulant naturel, il active la circulation et aide à lutter contre les infections respiratoires.
- Le curcuma : anti-inflammatoire reconnu, il soutient la digestion et réduit les effets du stress oxydatif.
- Le miel et la propolis : antiseptiques naturels, ils protègent les voies respiratoires et apaisent les gorges irritées.
- L'ail : ses composés soufrés ont un effet antiviral et antibactérien démontré.

Ces ingrédients, intégrés régulièrement à l'alimentation, renforcent la barrière immunitaire.

### **Le rôle du sommeil et de la gestion du stress**

Le lien entre sommeil et immunité n'est plus à démontrer. Moins de 7 heures de sommeil par nuit augmentent de près de 30 % le risque d'infections selon une étude parue dans Sleep Journal (2024).

De même, le stress chronique entraîne une surproduction de cortisol, une hormone qui affaiblit les défenses naturelles. Quelques stratégies simples :

- Maintenir une routine de coucher régulière ;
- Éviter les écrans 30 minutes avant le sommeil ;
- Pratiquer des techniques de respiration ou de cohérence cardiaque ;
- S'accorder des pauses quotidiennes, même courtes.

### **Activité physique : un levier sous-estimé**

Bouger reste l'un des meilleurs moyens de stimuler le système immunitaire.

# Brèves Santé & Conso



## Transition verte : le Maroc avance, mais sans boussole commune

Une étude du ministère des Finances dresse un état des lieux inédit de la prise en compte du climat dans les stratégies des établissements publics marocains.

Si les secteurs de l'énergie, de l'eau et de la finance affichent des progrès notables, d'autres, comme l'urbanisme ou la santé, peinent encore à intégrer la transition verte.

L'absence d'un cadre harmonisé de suivi et de reporting empêche une vision d'ensemble cohérente.

Le rapport recommande la création d'une stratégie unifiée et de référentiels communs.

## Les femmes plus vulnérables à la dépression ? La génétique s'en mêle

Une vaste étude internationale menée par le QIMR Berghofer Institute en Australie vient bouleverser notre compréhension de la dépression. Publiée dans Nature Communications, elle révèle que les femmes présentent deux fois plus de variantes génétiques associées à cette maladie que les hommes.

Ce "fardeau génétique féminin" expliquerait en partie pourquoi elles sont davantage touchées par les troubles dépressifs. Les chercheurs évoquent aussi un lien entre ces gènes et certains marqueurs métaboliques, comme le poids ou l'énergie.



## L'inflammation, ce coupable caché de nos troubles mentaux

Des chercheurs viennent de confirmer un lien direct entre inflammation chronique et troubles mentaux tels que la dépression, l'anxiété ou le déclin cognitif. Longtemps ignorée, cette réaction inflammatoire persistante influencerait la chimie cérébrale et la neuroplasticité, favorisant les déséquilibres émotionnels.

L'étude publiée dans Translational Psychiatry montre que certaines maladies mentales pourraient être déclenchées par un dérèglement du système immunitaire.

Ces découvertes ouvrent la voie à de nouvelles approches thérapeutiques



# Brèves Santé & Conso



## Nouvel espoir contre le cancer de la prostate

Des chercheurs du Cedai-Sinar Cancer Center de Los Angeles ont obtenu des résultats prometteurs en combinant deux médicaments déjà existants – l'enzalutamide et le leuprolide – chez des patients atteints d'un cancer de la prostate.

Menée sur plus de 1.000 participants dans 17 pays pendant huit ans, l'étude a montré une réduction de 40,3 % du risque de décès chez ceux ayant reçu les deux traitements simultanément. Les deux molécules, déjà approuvées par la FDA, pourraient être prochainement prescrites ensemble pour limiter les récurrences et améliorer la survie des patients.

## Près d'un enfant sur trois dans le monde contaminé au plomb

Selon un rapport relayé par Vox, près d'un enfant sur trois dans le monde présenterait un taux de plomb trop élevé dans le sang, soit environ 800 millions d'enfants touchés.

Cette contamination provient surtout du recyclage artisanal et non encadré des batteries usagées, une pratique très polluante. Le plomb, neurotoxique, entraîne des troubles cognitifs chez les enfants et des risques de maladies graves chez les adultes.

Bien que la peinture et l'essence au plomb aient été éliminées, le recyclage dangereux des batteries reste une menace mondiale.



## Nouveau traitement prometteur contre l'AVC

Une équipe de l'Université de Caen a développé un médicament "deux-en-un" capable à la fois de détecter et dissoudre les micro-caillots sanguins invisibles aux techniques d'imagerie classiques, responsables de séquelles après un AVC ischémique.

Ces micro-caillots, persistants même après l'élimination des gros caillots, limitent la récupération des patients. Testé avec succès sur des souris, ce traitement innovant pourrait réduire les effets secondaires et améliorer la réhabilitation des survivants d'AVC. Les premiers essais cliniques sur l'homme sont prévus dans les années à venir.

# Recongeler : le faux pas que ton estomac déteste

**On l'a tous entendu : « Ne recongèle pas ton plat ! » Mais avouons-le, on s'est tous posé la question en voyant ce tajine ou cette viande au frigo... Pourquoi ce conseil est-il vraiment sérieux ?**

**Spoiler : ça n'a rien à voir avec la magie du froid, et tout avec ces vilaines bactéries qui adorent se réveiller.**



**SANTÉ & BIEN ÊTRE**

Quand vous sortez un poulet du congélateur et que vous le laissez décongeler, de petites cellules de l'aliment se fragilisent. Normalement, la congélation stoppe presque tout... sauf quelques bactéries coriaces.

Et là où ça devient dangereux, c'est si vous tentez de recongeler : les cristaux de glace formés lors de la nouvelle congélation détruisent encore plus de cellules, donnant aux bactéries un festin gratuit pour se multiplier à vitesse grand V.

**Résultat : Salmonella, Listeria ou E. coli peuvent débarquer, transformant votre tajine en danger pour votre estomac.**

## **Une touche de "darwinisme culinaire"**

La nature est implacable : les bactéries survivantes de la congélation sont les plus résistantes. Lorsqu'elles reprennent vie après décongélation, elles profitent d'un environnement où la concurrence est faible, car les autres bactéries moins robustes ont disparu.

Moralité : recongeler, c'est comme donner un super buffet aux bactéries les plus coriaces. Même dans nos souks ou au marché local, cette règle reste valable, que ce soit pour le poisson frais d'Essaouira ou le kefta du coin.

## **Comment garder vos plats sûrs et gourmands**

La règle est simple et marocaine-friendly : si vous décongelez un plat, consommez-le rapidement, idéalement dans les 24 heures.

Pour le reste, pensez aux petites astuces de grand-mère : séparer vos portions avant congélation, utiliser des boîtes hermétiques, et noter la date sur vos sacs. Même vos restes de couscous peuvent ainsi être savourés sans stress.

Et si un plat n'a pas été entièrement consommé ? Transformez-le en tajine revisité ou en soupe, mais ne le remettez jamais au congélateur. Votre ventre vous dira merci.

Recongeler un aliment décongelé, c'est jouer à la roulette bactérienne. Avec un peu d'organisation, vos plats resteront délicieux et sûrs, et vous pourrez profiter de vos repas marocains préférés sans mauvaise surprise.

La prochaine fois que vous sortirez du poulet ou un plat de légumes surgelés, souvenez-vous : « congeler, oui ; recongeler, non ! »



# Le chiffre de la semaine



**La production  
prévisionnelle  
des dattes  
s'élève à  
160 000  
tonnes**



La campagne agricole 2025-2026 s'annonce favorable pour le palmier-dattier. Les projections font état de 160 000 tonnes de dattes, un niveau en hausse par rapport aux années déficitaires marquées par stress hydrique et épisodes de chaleur extrême. Les régions oasiennes, notamment Drâa-Tafilalet, Ouarzazate, Errachidia et Zagora, récoltent les fruits des investissements des dernières années: plantations nouvelles, régénération de palmeraies, lutte contre les maladies, et infrastructures de valorisation.

Cette dynamique s'appuie sur des programmes publics qui ont ciblé la résilience des oasis.

L'extension des systèmes d'irrigation localisée (goutte à goutte), la rationalisation de la ressource en eau, et l'introduction de variétés adaptées, dont Mejhoul, Boufeggous et Deglet Nour, améliorent les rendements et la qualité. Des unités de conditionnement, de stockage frigorifique et de transformation (pâtes de dattes, sirops, produits dérivés) ont émergé, permettant d'allonger la durée de commercialisation et d'augmenter la valeur ajoutée.

*Plus de détails en cliquant sur l'image*



# 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

