



# 7 Days *By Lodj* santé & conso

21-11-2025

**Microbiome de l'humeur : comment nos bactéries intestinales influencent l'anxiété, la motivation et la fatigue**

Valneva envisage d'abandonner le projet de vaccin contre le virus Zika

La mode des instituts de beauté pour enfants suscite l'inquiétude des dermatologues



# LODJ

# WEB RADIO

By Lodj

# R212

La web  
Radio  
des  
marocains  
du monde



WWW.LODJ.MA

# Microbiome de l'humeur : comment nos bactéries intestinales influencent l'anxiété, la motivation et la fatigue

**Pendant longtemps, l'intestin n'était qu'un organe digestif. Aujourd'hui, la science le considère comme un véritable second cerveau, capable de dialoguer avec notre système nerveux, de moduler nos émotions et d'influencer notre énergie au quotidien.**

**Au cœur de ce nouveau champ de recherche : le microbiome intestinal, cet ensemble de milliards de bactéries qui vivent dans notre tube digestif et qui façonnent beaucoup plus que notre digestion.**



**SANTÉ & BIEN ETRE**

En 2025, le microbiome est devenu l'un des sujets les plus étudiés en neurosciences et en psychiatrie. Pourquoi ? Parce que ce que nous ressentons : stress, anxiété, motivation, fatigue dépend en partie de ce qu'il se passe dans notre ventre.

## **Un réseau invisible : l'axe intestin-cerveau**

Notre intestin est relié à notre cerveau via un système de communication appelé l'axe intestin-cerveau. Il s'agit d'un réseau complexe composé : du nerf vague, autoroute nerveuse qui transmet en temps réel des signaux entre les deux organes, de molécules chimiques (dopamine, sérotonine, GABA...), de réponses immunitaires, d'hormones qui modulent l'humeur et l'énergie. Surprise : environ 90 % de la sérotonine, hormone-clé du bien-être et de la régulation émotionnelle, est produite... dans l'intestin.

**Quand le microbiome est équilibré, ces signaux sont fluides. Lorsqu'il est perturbé, ils deviennent chaotiques et notre humeur avec.**

## **Microbiome et anxiété : quand l'intestin sème le trouble**

Certaines bactéries intestinales jouent un rôle direct dans la gestion du stress. Elles aident à produire ou réguler : la sérotonine, qui calme, le GABA, un neurotransmetteur qui apaise le système nerveux, les acides gras à chaîne courte, qui réduisent l'inflammation (un facteur majeur d'anxiété).

**Quand ces bactéries diminuent; alimentation déséquilibrée, antibiotiques, manque de sommeil, stress continu, l'anxiété peut augmenter. Le cerveau perçoit alors plus intensément les signaux d'alerte, et le corps entre plus vite en mode "urgence". Résultat : palpitations, tensions, pensées rapides, irritabilité, parfois même crises d'angoisse.**

## **Microbiome et motivation : l'influence sur la dopamine**

La dopamine, neurotransmetteur de la motivation, du plaisir et de l'élan, dépend elle aussi de l'équilibre intestinal. Certaines bactéries sont capables de produire des précurseurs dopaminergiques. Quand elles manquent, on observe souvent : baisse de motivation, difficulté à se concentrer, perte d'intérêt, fatigue mentale, sensation d'être « à court d'énergie ».

## **Ce phénomène est de plus en plus étudié dans la dépression et les troubles de l'attention.**

Microbiome et fatigue : l'impact sur l'inflammation et le métabolisme

Un microbiome affaibli peut provoquer une inflammation chronique de bas grade.

Ce type d'inflammation, discret mais constant, pèse sur le système nerveux et le métabolisme : Sommeil de moins bonne qualité, fatigue persistante, digestion lente, difficulté à récupérer après un effort, brouillard mental.

De plus, certaines bactéries intestinales participent directement à la production d'énergie. Si elles manquent, le corps tourne en "mode économie", ce qui renforce la sensation de fatigue.

## **Les signaux d'un microbiome déséquilibré**

Sans être alarmiste, quelques signes sont révélateurs : ballonnements fréquents digestion difficile anxiété plus forte que d'habitude fatigue inexplicable variations de motivation sensibilité au stress sommeil perturbé.



# Brèves Santé & Conso



## Valneva envisage d'abandonner le projet de vaccin contre le virus Zika

Le laboratoire franco-autrichien Valneva a annoncé qu'il pourrait mettre fin à son projet de vaccin contre le virus Zika en raison d'un manque de visibilité et de financement.

Dans un communiqué, l'entreprise souligne que, malgré le besoin médical, les perspectives réglementaires et commerciales pour son candidat vaccin VLA1601 restent incertaines.

Valneva a revu à la baisse ses prévisions financières pour 2025 après la suspension de la licence de son vaccin contre le chikungunya.

## Expérimentation des notices numériques pour les médicaments

En France, l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) teste des notices numériques pour plus de 500 médicaments, dont le paracétamol et des vaccins, sur une période de deux ans. Ce projet inclut 420 médicaments hospitaliers et 170 disponibles en pharmacie.

### Objectifs

- Démarche écologique : Accès via QR code sur certaines boîtes de médicaments.
- Mise à jour mensuelle : Informations médicales actualisées et contenus pédagogiques, y compris des vidéos explicatives.



## Orforglipron : un comprimé prometteur pour l'obésité et le diabète de type 2

Un nouvel espoir émerge pour les personnes souffrant d'obésité et de diabète de type 2 : l'orforglipron, un médicament antiobésité en comprimé développé par Eli Lilly. Actuellement, les traitements à base de GLP-1, comme Wegovy et Mounjaro, ne sont disponibles qu'en injections, nécessitant une conservation au froid et engendrant des douleurs.

Dans une étude publiée dans "The Lancet", plus de 1 500 adultes obèses ont reçu de l'orforglipron à différentes doses, en plus de conseils sur le mode de vie.



# Brèves Santé & Conso



## Décrypter les mécanismes du cancer mammaire : vers une détection préventive

La recherche sur le cancer mammaire se concentre sur les mécanismes initiaux de la cancérogenèse. Alexandra Van Keymeulen, biochimiste, développe des approches innovantes pour comprendre les transformations cellulaires précoces. L'hypertension des cellules précancéreuses est due à des mutations génétiques accumulées.

La glande mammaire, avec sa structure complexe, révèle que l'origine de la première mutation influence le type de cancer développé. Des techniques comme le traçage de lignée aident à étudier ces évolutions.

## L'hypertension chez les enfants : une épidémie alarmante

L'alimentation déséquilibrée et la sédentarité entraînent une augmentation inquiétante de l'hypertension chez les enfants. Selon une étude publiée dans *The Lancet*, la proportion d'enfants souffrant d'hypertension a doublé en 20 ans, atteignant 6,2 % et touchant 114 millions de jeunes de moins de 19 ans.

De plus, 8,3 % des adolescents sont en « pré-hypertension ».

Ce phénomène, lié à l'obésité 19 % des enfants en surpoids sont concernés augmente le risque de maladies cardiaques à l'âge adulte.



## Unicef et OMS alertent : la santé mentale des enfants reste une priorité négligée

La santé mentale fait aujourd'hui souvent débat, mais celle des enfants reste largement ignorée. Pourtant, ils portent silencieusement le poids des crises actuelles : pression scolaire, isolement numérique, bouleversements climatiques, tensions familiales... Malgré cette réalité, la santé mentale juvénile demeure trop peu intégrée aux priorités internationales, dénoncent l'Unicef et l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Dans un communiqué conjoint, les deux agences rappellent que la santé mentale est reconnue comme un droit humain fondamental au sein des Nations unies depuis une dizaine d'années.

# La mode des instituts de beauté pour enfants suscite l'inquiétude des dermatologues

**De plus en plus d'instituts de beauté proposent aujourd'hui des soins esthétiques pour enfants, allant des manucures et maquillages aux soins de la peau adaptés aux plus jeunes. Si cette tendance séduit de nombreux parents et enfants, elle commence à susciter l'alerte des dermatologues, qui mettent en garde contre des risques sérieux pour la santé cutanée des enfants.**



**SANTÉ & BIEN ETRE**

Selon les spécialistes, la peau des enfants, encore fragile et en développement, est particulièrement sensible aux produits chimiques contenus dans les vernis, les lotions ou les parfums utilisés dans ces instituts.

Une exposition répétée peut provoquer irritations, réactions allergiques, eczéma ou même des infections cutanées.

Certains traitements, souvent banalisés dans les soins pour adultes, peuvent être trop agressifs pour les peaux jeunes et entraîner des dommages durables.

Au-delà des risques dermatologiques, les experts alertent sur les effets psychologiques de cette mode. En exposant les enfants dès leur plus jeune âge à des standards de beauté et à une culture de l'apparence, ces pratiques pourraient renforcer les complexes corporels et influencer l'estime de soi.

« Les enfants ont besoin de se concentrer sur leur développement et leur bien-être plutôt que sur des critères esthétiques souvent artificiels », souligne le Dr. Leila Benomar, dermatologue à Casablanca.

Certains instituts affirment pourtant adapter leurs produits et techniques aux peaux sensibles des enfants, utilisant des vernis hypoallergéniques et des soins doux. Mais pour les dermatologues, même ces précautions ne suppriment pas complètement le risque : « La peau des enfants est fine, immature et réactive.

Même les produits soi-disant inoffensifs peuvent provoquer des réactions imprévisibles », avertit le Dr. Benomar.

Face à cette tendance, les professionnels de santé recommandent aux parents de limiter les soins esthétiques avant l'adolescence, de privilégier les routines de soins simples et naturelles, et de toujours vérifier la composition des produits utilisés.

Certains appellent également à une réglementation plus stricte pour encadrer l'activité des instituts proposant des soins pour enfants, afin de protéger leur santé physique et psychologique.

Cette mode, séduisante pour certains, soulève donc des questions cruciales sur la sécurité et le développement des plus jeunes. Les dermatologues rappellent que prendre soin de soi ne doit pas commencer au détriment de la santé.



# Conso et environnement, quoi de neuf ?



## Nordex s'implante au Maroc pour développer l'hydrogène vert



L'entreprise allemande Nordex, spécialisée dans la fabrication d'éoliennes, vient d'annoncer son installation directe au Maroc dans le cadre d'un projet ambitieux d'hydrogène vert. Cette initiative s'inscrit dans le consortium ORNX, qui regroupe également l'espagnol Acciona et l'américain Ortus. Ensemble, ces sociétés visent à transformer le paysage énergétique marocain en misant sur les énergies renouvelables.

Nordex a été sélectionnée parmi les primo-investisseurs pour l'Offre Maroc en matière d'hydrogène vert. En mars 2025, le gouvernement marocain a révélé que le consortium ORNX figurait parmi les cinq groupes retenus pour un investissement global de 319 milliards de dirhams. Ce projet marque une étape significative dans la transition énergétique du pays, qui cherche à diversifier ses sources d'énergie et à réduire son empreinte carbone. L'entrée de Nordex au Maroc témoigne de l'engagement croissant des entreprises internationales envers le développement durable et les énergies renouvelables.



By Lodj

LODJ24

LA  
WEB TV

100% digitale  
100% Made in Morocco



[WWW.LODJ.MA](http://WWW.LODJ.MA)