

# 7Days *By Lodj* santé & conso

12-12-2025



## Reflux gastro-œsophagien : le stress n'en est pas la cause, mais il peut intensifier la douleur

Immunité : les shots de gingembre  
sont-ils vraiment utiles ?

La Parodontite : une maladie  
silencieuse qui détruit les dents...

# LODJ

WEB RADIO  
*By Lodj*

# RE2I

La web  
Radio  
des  
marocains  
du monde



WWW.LODJ.MA

# Reflux gastro-œsophagien : le stress n'en est pas la cause, mais il peut intensifier la douleur

**Le reflux gastro-œsophagien (RGO) est une affection courante qui se traduit par une remontée acide de l'estomac vers l'œsophage, provoquant brûlures, douleurs thoraciques ou régurgitations. Beaucoup de personnes associent ce trouble au stress, mais la réalité médicale est plus nuancée : le stress ne provoque pas le RGO, même s'il peut amplifier la perception de la douleur.**



## Le rôle réel du stress dans le RGO

Le stress ne modifie pas directement la fonction de l'œsophage ni la production d'acide gastrique à un niveau suffisant pour provoquer un reflux. Cependant, il influence la sensibilité nerveuse de l'œsophage. En période de tension psychologique, certaines personnes ressentent les brûlures ou les douleurs de manière plus intense, et ces symptômes peuvent paraître plus fréquents ou plus difficiles à supporter.

## Les véritables causes du RGO

Le reflux gastro-œsophagien a des causes physiques ou liées au mode de vie :

### -Causes physiques :

- Hernie hiatale : déplacement d'une partie de l'estomac dans le thorax, facilitant la remontée acide.
- Surpoids : la pression abdominale accrue favorise le reflux.
- Grossesse : l'utérus qui se dilate exerce une pression sur l'estomac, et les hormones relaxent le sphincter œsophagien.

### -Facteurs liés au mode de vie :

- Alimentation : repas copieux, aliments gras, épicés ou acides.
- Consommation de tabac et d'alcool : ces substances relâchent le sphincter inférieur de l'œsophage.
- Médicaments : certains traitements, comme les anti-inflammatoires ou les bronchodilatateurs, peuvent favoriser le reflux.

## Quand consulter ?

Il est recommandé de consulter un professionnel de santé si :

- Les symptômes deviennent fréquents ou s'aggravent avec l'âge.
- Ils s'accompagnent de signes d'alerte : douleurs persistantes, difficultés à avaler, perte de poids inexplicable, vomissements ou sang dans les selles.

Un diagnostic précoce permet de mettre en place un traitement efficace et d'éviter les complications, telles que l'œsophagite, les ulcères ou, dans de rares cas, les modifications précancéreuses de l'œsophage.

# Brèves Santé & Conso



## Casablanca-Settat : coupures d'eau annoncées

L'ONEE informe que des travaux de raccordement des infrastructures au canal principal du Barrage Al Massira entraîneront des perturbations dans l'alimentation en eau potable de Casablanca, Settat et Berrchid.

Le vendredi, certaines zones de Casablanca, dont Sbata, Ain Chock, Ben Msick, Sidi Othman et Moulay Rachid, connaîtront une baisse de pression ou des interruptions partielles.

L'alimentation sera totalement suspendue pour les groupements Mkanssa, Sadaqa, Charaka et Bouirate. À partir de vendredi, Settat et Berrchid seront également impactées.

## Chocolat noir : un secret anti-âge ?

Une étude du King's College de Londres montre que la théobromine, présente dans le chocolat noir, pourrait ralentir le vieillissement biologique.

Analysant le sang de plus de 1 500 participants, les chercheurs ont constaté que ceux avec des taux plus élevés de cette molécule avaient un âge biologique inférieur à leur âge réel. La théobromine agirait en influençant l'activation des gènes, mais le mécanisme exact reste inconnu.

Les auteurs précisent toutefois qu'ils ne recommandent pas de consommer davantage de chocolat en raison de sa teneur en sucre et en graisses.



## Choux et cancer : un duo surprenant

Une étude de l'Institut Curie et de l'Inserm montre que consommer des choux et autres crucifères pourrait améliorer l'efficacité de l'immunothérapie contre certains cancers. Les chercheurs ont observé que des souris nourries avec ces légumes répondaient deux à trois fois mieux au traitement que celles qui en étaient privées. Cette différence est attribuée à l'indole-3-carbinol, une molécule présente dans les crucifères et essentielle au bon fonctionnement des cellules immunitaires. Son absence réduit fortement l'action de l'immunothérapie. Ces résultats ouvrent une piste prometteuse.

# Brèves Santé & Conso



## Immunité : les shots de gingembre sont-ils vraiment utiles ?

Malgré leur packaging prometteur, les shots de gingembre vendus en supermarché n'ont aucun effet démontré sur le système immunitaire, selon les diététiciens.

Ces boissons sont surtout composées d'eau, de sucre et de jus, avec très peu d'épices naturelles, et ne constituent en rien une « potion magique ».

Si le gingembre peut aider la digestion ou soulager les nausées, aucune étude ne prouve son impact sur l'immunité.

Pour réellement renforcer ses défenses, il faut miser sur une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité, une bonne gestion du stress et une activité physique régulière.

## Une nouvelle technologie pour tester les médicaments

Des chercheurs de l'Université de New York Abou Dhabi ont développé « Spheromatrix », une technologie innovante qui facilite la culture, la congélation et le stockage de modèles tumoraux destinés aux tests de médicaments anticancéreux.

Basée sur un papier filtre spécialement conçu, elle permet de produire des sphéroïdes tumoraux de manière contrôlée et fiable. Contrairement aux méthodes traditionnelles, souvent coûteuses et difficiles à conserver, cette plateforme offre des modèles « prêts à l'emploi » pouvant être stockés en bio banques puis utilisés à la demande.



## Grippe saisonnière au Maroc : pas d'alerte

L'OMS et le ministère de la Santé affirment qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter concernant les décès évoqués dans les médias au sujet de la grippe saisonnière.

La situation est étroitement surveillée et le système national de suivi de la grippe fonctionne normalement, sans signaler de hausse inhabituelle des cas. Les analyses montrent que le virus dominant reste le A(H1N1), présent chaque année depuis 2010. Aucun nouveau variant n'a été détecté. La grippe touche tous les âges mais les complications concernent surtout les personnes vulnérables : femmes enceintes, jeunes enfants, personnes âgées et patients souffrant de maladies chroniques.



# La Parodontite : une maladie silencieuse qui détruit les dents...

**La parodontite est l'une des maladies chroniques les plus répandues au monde, mais aussi l'une des plus méconnues. Beaucoup pensent qu'il s'agit simplement de gencives qui saignent.**

**En réalité, c'est une maladie inflammatoire complexe qui détruit progressivement les tissus qui maintiennent les dents en place : os alvéolaire, ligament, gencive. Si rien n'est fait, elle peut conduire à la perte des dents. Mais ce que la plupart ignorent, c'est que cette maladie ne s'arrête pas à la bouche : elle a des liens profonds avec la santé générale.**



**La plaque bactérienne s'accumule, irrite la gencive, provoque rougeur et saignements. À ce stade, la maladie est totalement réversible : un bon nettoyage suffit. Mais si l'inflammation persiste, les bactéries pathogènes prolifèrent. Elles migrent sous la gencive, créent des poches parodontales et colonisent les tissus en profondeur. Le système immunitaire, en cherchant à se défendre, libère des enzymes et des médiateurs inflammatoires qui endommagent les tissus environnants. C'est cette réponse immunitaire excessive et non les bactéries seules qui provoque la destruction osseuse.**

Certaines personnes sont beaucoup plus vulnérables que d'autres, et la raison est scientifique. Le tabac, le diabète, le stress, la génétique, les fluctuations hormonales, les maladies inflammatoires, mais aussi l'alimentation jouent tous un rôle.

Le lien avec le diabète est particulièrement frappant : la parodontite aggrave le diabète, et le diabète fragilise les gencives. Un cercle vicieux redoutable.

La parodontite évolue en plusieurs stades. Au début, les poches sont superficielles, la gencive se rétracte légèrement. Puis l'os commence à se résorber. Les dents se déplacent, deviennent mobiles, parfois sensibles à la mastication ou au chaud et froid.

Dans les stades avancés, les pertes osseuses sont importantes, la mobilité dentaire est sévère et les dents risquent de tomber. Le plus inquiétant, c'est que cette progression peut être totalement indolore. Beaucoup de patients ne réalisent la gravité de la maladie que lorsqu'il est presque trop tard. Détecter la parodontite tôt est essentiel.

Le saignement gingival répété, la mauvaise haleine persistante, des gencives qui se rétractent, une sensation d'allongement des dents ou encore le déplacement soudain de certaines dents doivent alerter.

Un simple examen chez un dentiste permet d'évaluer la profondeur des poches, de faire des radiographies et d'établir un diagnostic précis.

## Les traitements modernes ont considérablement évolué.

Le surfaçage radiculaire, qui nettoie les poches en profondeur, est la première étape. Mais la grande révolution, c'est le traitement par laser parodontal.

Le laser élimine sélectivement les bactéries pathogènes, stimule la cicatrisation, réduit l'inflammation et favorise la régénération des tissus.

Il est moins invasif, plus confortable et diminue la nécessité d'une chirurgie.

Certains lasers, comme le Nd:YAG ou l'Er:YAG, permettent même de réduire les poches profondes et d'améliorer la stabilité des dents.

Dans les cas avancés, des techniques de régénération osseuse guidée, des greffes gingivales ou des repositionnements tissulaires sont utilisés.

# Info médicale de la semaine



## Doliprane, Advil, Nurofen :

Comment choisir le bon médicament pour la bonne douleur ?



Ils sont dans toutes les armoires à pharmacie. Doliprane, Dafalgan, Efferalgan, Advil, Nurofen, Ibuprofène... On les utilise parfois sans réfléchir, en mode automatique : "J'ai mal ? Je prends un cachet."

Sauf que derrière ces petites gélules blanches se cachent deux familles de médicaments très différentes, avec des rôles opposés, des risques distincts... et surtout des situations où l'un fonctionne beaucoup mieux que l'autre.

Le problème, c'est que 80 % des gens ne savent pas réellement quand utiliser un paracétamol et quand privilégier un anti-inflammatoire.

Résultat : on soulage mal la douleur, ou pire, on aggrave certaines situations sans le savoir.

Cet article est là pour remettre les choses au clair, simplement, sans jargon médical, mais avec une vraie rigueur scientifique.

[Cliquer sur l'image pour plus de détails](#)

By Lodj



# LA WEB TV

**100% digitale**  
**100% Made in Morocco**

