

# 7Days *By Lodj* santé & conso

19-12-2025



Un ingrédient discret pour garder la ligne tout en se régalant

Un ancien médicament cardiaque pourrait freiner les métastases du sein

Plus faim en hiver ? C'est normal, profite sans culpabilité

# LODJ

WEB RADIO  
*By Lodj*

# RE2I

La web  
Radio  
des  
marocains  
du monde



WWW.LODJ.MA

# Un ingrédient discret pour garder la ligne tout en se régala

**Vous adorez les douceurs hivernales mais vous redoutez les effets du sucre sur votre ligne et votre énergie ? Rassurez-vous, il existe des alternatives qui vont changer votre quotidien gourmand !**

**On le sait tous : un morceau de chocolat, une part de galette ou un thé sucré apporte un vrai moment de bonheur.**

**Mais derrière cette douceur se cache un petit piège.**



On le sait tous : un morceau de chocolat, une part de galette ou un thé sucré apporte un vrai moment de bonheur. Mais derrière cette douceur se cache un petit piège.

Le sucre raffiné fait grimper la glycémie, provoquant pics d'énergie et chutes rapides qui laissent le corps fatigué et l'envie de grignoter encore plus.

À long terme, il favorise la prise de poids, dérègle la satiété et surcharge le foie. Bref, votre silhouette et votre énergie en prennent un coup...

## Trois alliés sucrés pour garder la ligne

Pas question de dire adieu à vos gourmandises ! Trois substituts naturels séduisent de plus en plus de Marocains :

Le sirop d'agave, doux et fluide, parfait pour napper vos crêpes du dimanche ou sucrer votre yaourt nature au coin du feu.

L'érythritol, presque sans calories et indéetectable en bouche, idéal pour biscuits, crèmes et chocolat chaud léger.

Le xylitol, extrait du bouleau, qui protège aussi vos dents et remplace avantageusement le sucre dans les gâteaux ou madeleines.

Ces alternatives gardent le goût sucré, mais évitent le chaos métabolique habituel, limitant fringales et stockage des graisses.

## Comment les intégrer facilement à vos recettes marocaines

Cuisiner autrement sans se priver, c'est plus simple qu'on ne le croit. Pour vos desserts d'hiver, il suffit de remplacer le sucre classique par du sirop d'agave, de l'érythritol ou du xylitol.

Pour un chocolat chaud léger, mélangez 15 g d'érythritol dans 250 ml de lait végétal, ajoutez un peu de cacao et une pincée de cannelle. Vous pouvez même glisser quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger pour un parfum marocain. Les crêpes et pancakes se prêtent aussi à l'alternative : une cuillère à soupe de sirop d'agave dans la pâte suffit pour les sucer délicatement.

Quelques zestes d'orange ou un filet de miel d'argan donnent un twist gourmand et local.

Côté biscuits et gâteaux, 30 g de xylitol pour 100 g de poudre d'amandes remplacent efficacement le sucre.

Ajoutez des zestes d'agrumes, un soupçon de cannelle ou quelques noix pour un résultat moelleux et parfumé, idéal avec un thé à la menthe.

Enfin, pour les compotes ou smoothies, l'érythritol et le sirop d'agave apportent douceur sans culpabilité, parfait pour un petit déjeuner ou un goûter vitaminé.

Petit conseil : introduisez ces substituts progressivement, surtout l'érythritol et le xylitol, pour éviter tout inconfort digestif. Et attention aux animaux si vous utilisez du xylitol : il est toxique pour les chiens.

Avec ces gestes simples, vos recettes marocaines préférées restent gourmandes, légères et saines, sans sacrifier le plaisir du sucré.

# Brèves Santé & Conso



## Un ancien médicament cardiaque pourrait freiner les métastases du sein

Des chercheurs suisses ont mis en évidence le potentiel anticancéreux de la digoxine, un médicament cardiaque utilisé depuis près d'un siècle.

Cette molécule pourrait limiter la formation de métastases en désagrégant les amas de cellules tumorales circulantes, responsables de la dissémination du cancer du sein. Des essais menés sur des souris, puis sur un petit groupe de patientes, ont montré une réduction significative de ces amas sans effets secondaires graves. L'effet observé reste toutefois modeste et ne permet pas d'agir sur les métastases déjà installées.

## AVC : une piste thérapeutique prometteuse

Des chercheurs américains ont testé six traitements expérimentaux pour améliorer la prise en charge de l'AVC dans le cadre du programme SPAN. Parmi eux, seul l'acide urique a montré des résultats probants lors d'essais précliniques menés sur des animaux. Les rongeurs traités ont présenté une meilleure récupération neurologique et un taux de survie plus élevé après un AVC ischémique aigu. Ces effets positifs ont été observés quels que soient l'âge ou les comorbidités des animaux. Si la taille des lésions cérébrales n'a pas significativement diminué, ces résultats ouvrent la voie à de nouvelles études avant d'éventuels essais cliniques chez l'humain.



## Bosnie-Herzégovine : Sarajevo étouffe sous la pollution

En Bosnie-Herzégovine, Sarajevo a été classée, le 16 décembre, ville la plus polluée au monde par l'organisme IQAir. La concentration de particules fines PM2,5 y atteint jusqu'à 14 fois le seuil annuel recommandé par l'OMS.

Cette situation s'explique en grande partie par l'usage massif du chauffage domestique au bois et à la biomasse.

La configuration géographique de la capitale, située dans une vallée entourée de montagnes, accentue le piégeage des polluants.

Face à cette urgence sanitaire, les autorités bosniennes ont instauré des restrictions de circulation.

# Brèves Santé & Conso



## Sérum pour cils : des effets inquiétants

Les sérum censés stimuler la pousse des cils font l'objet d'une alerte sanitaire après la survenue d'effets indésirables graves.

Une utilisatrice a notamment constaté un foncement irréversible de l'iris et une perte de graisse autour des orbites après plusieurs mois d'application.

En cause, des molécules issues de traitements contre le glaucome, connues pour favoriser la croissance des cils mais aussi pour provoquer des effets secondaires importants.

Ces substances, jugées à risque dans un usage cosmétique, pourraient être interdites ou restreintes.

## Cabines UV : un risque majeur pour la peau

Une étude publiée dans la revue *Science Advances* confirme la dangerosité des cabines de bronzage artificiel. Les chercheurs montrent que leur utilisation est associée à un risque de mélanome près de trois fois plus élevé.

L'analyse de 3.000 dossiers médicaux révèle un diagnostic de mélanome chez 5 % des utilisateurs, contre 2 % chez les non-utilisateurs. Les mélanomes liés aux UV artificiels apparaissent souvent sur des zones peu exposées au soleil. Les analyses génétiques mettent en évidence des dommages importants de l'ADN, particulièrement chez les jeunes adultes, renforçant les appels à une interdiction, au minimum pour les mineurs.



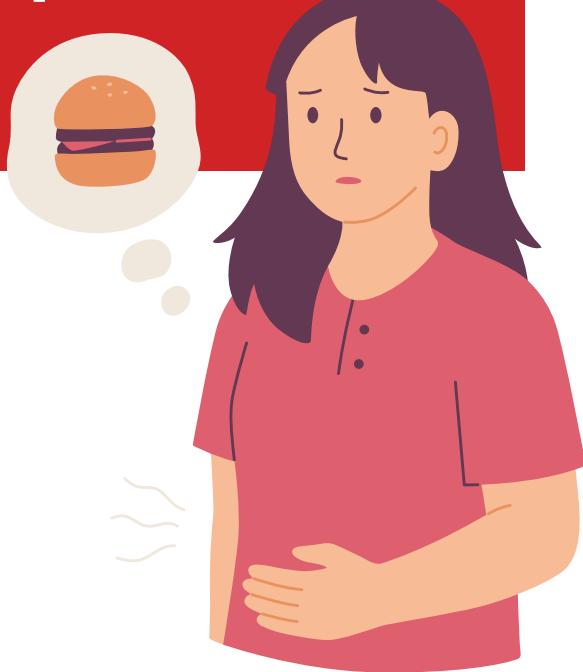
## Mal de dos : bouger plutôt que subir

Les douleurs lombaires sont principalement liées à la sédentarité et aux positions maintenues trop longtemps.

Rester assis ou debout sans bouger entraîne une contraction musculaire permanente, source de douleurs et de vieillissement prématûr des tissus. Contrairement aux idées reçues, se tenir droit en continu n'est pas la solution.

L'essentiel est de varier régulièrement les postures et de rester actif tout au long de la journée. Quelques minutes de mouvement chaque heure, associées à des étirements simples, suffisent souvent à soulager le bas du dos.

# Plus faim en hiver ? C'est normal, profite sans culpabilité



**En hiver, ton appétit grimpe naturellement :  
pas de panique, c'est normal et tu peux  
profiter sans culpabilité !**

Chaque petite baisse de température déclenche la thermogenèse, ce processus qui brûle plus de calories juste pour maintenir ta chaleur corporelle.

Résultat ? L'appétit augmente naturellement pour compenser cette dépense énergétique.

**Et oui, ton corps demande plus, mais ce n'est pas un caprice, c'est juste du bon sens biologique.**

## L'hiver, saison de l'alimentation réconfortante

Si tu as envie de te ressourcer de ce tajine bien chaud, d'un couscous plus généreux ou même d'un carré de chocolat après le hammam, c'est normal.

L'hiver pousse à manger pour le plaisir, avec des plats plus gras et sucrés qui réchauffent le cœur et les papilles.

Le manque de lumière et le fait de rester souvent à la maison accentuent cette envie de cocooning gourmand.

Bref, ton appétit n'est pas un défaut, il suit juste ton rythme saisonnier.

## Comment profiter sans culpabiliser ?

Alors, comment éviter de se sentir mal après un bon repas d'hiver ?

Commence par te poser les bonnes questions : est-ce que tu as réellement faim ou est-ce une envie émotionnelle ?

Ajuste tes portions si nécessaire, mais surtout, rappelle-toi que la vie est faite de plaisir. Personne ne mange une raclette ou un tajine tous les jours, et ces moments gourmands sont justement faits pour être savourés.

Et si le regard des autres ou un régime trop strict te met la pression, ignore-le : manger avec plaisir, c'est un droit, pas une faute.

Cet hiver, laisse tomber la culpabilité et écoute ton corps.

Apprécie ton thé à la menthe après un bon repas, ose le chocolat maison ou le pain frais du souk sans te sentir coupable. Ton corps sait ce qu'il fait... et ton plaisir est légitime !

# Info médicale de la semaine



**L'instant "t" de prise d'un médicament est aussi important que le médicament lui-même : la chronopharmacologie**



Dans la médecine contemporaine, une autre question s'impose avec la même acuité : à quel moment de la journée faut-il le prendre ?

C'est à cette interrogation, longtemps reléguée au second plan, que répond la chronopharmacologie.

Encore discrète dans le débat public, cette discipline s'impose progressivement comme un pilier de la pratique médicale moderne.

La Revue marocaine de médecine pratique lui consacre d'ailleurs un dossier spécial dans son numéro 160 de décembre 2025, soulignant son importance croissante dans l'optimisation des traitements.

Ce dossier Développé par le Pr Ilyass Baidada et le Pr Fadoua Berdi, du Service de Pharmacie et de Pharmacologie de l'Hôpital Militaire d'Instruction Mohammed V de Rabat, montre que la chronopharmacologie repose sur un principe fondamental : le corps humain fonctionne selon des rythmes.

Il n'est ni figé ni constant. Ses sécrétions hormonales, sa tension artérielle, sa fréquence cardiaque, son métabolisme et même sa sensibilité aux médicaments varient selon un cycle biologique précis, dominé par le rythme circadien de 24 heures.

By Lodj



# LA WEB TV

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

