

7Days santé & conso

By Ladj

16-01-2026



Casques EEG : l'IA réduit les coûts et la taille des dispositifs de dépistage

Hypertension : la dose minimale d'exercice qui fait vraiment la différence

Pilates : quand la science valide une discipline souvent sous-estimée

LODJ

WEB RADIO
By Lodj

RE2I

La web
Radio
des
marocains
du monde



WWW.LODJ.MA

Casques EEG : l'IA réduit les coûts et la taille des dispositifs de dépistage

Casques EEG pour surveiller l'activité cérébrale, applis d'analyse de l'iris et ChatGPT Health : l'IA miniaturise les outils de prévention, promet des alertes précoces pour dépression, Alzheimer, épilepsie et plus, tout en soulevant des questions de fiabilité et d'éthique.



Les technologies d'intelligence artificielle promettent de transformer la santé préventive en mettant à la portée du grand public des outils de auto-diagnostic et de détection précoce, au-delà des montres et bagues connectées. La vague suivante inclut des casques audio capables de suivre l'activité cérébrale et des applications qui analysent des images de l'iris pour repérer des signaux précoce de pathologies graves.

Le pari du "quand agir"

Ramses Alcaide, PDG de la start-up Neurable, estime que la médecine préventive échoue souvent parce que beaucoup de gens n'effectuent pas de bilans réguliers: "Et si l'on savait précisément quand il faut consulter ?" Lors du dernier Consumer Electronics Show (CES) à Las Vegas, une profusion d'anneaux, bracelets et montres a été présentée, capables de surveiller des indicateurs tels que la fréquence cardiaque, la pression artérielle ou la glycémie, avec des degrés de précision variables. La demande paraît croissante: une étude publiée par OpenAI indique que plus de 200 millions d'internautes consultent chaque semaine ChatGPT pour des questions de santé. Dans ce sillage, l'entreprise de Sam Altman a lancé "ChatGPT Health", qui, avec consentement, s'appuie sur les dossiers médicaux de l'utilisateur et des données issues des appareils connectés.

Des casques qui lisent le cerveau

En s'appuyant sur l'électroencéphalographie (EEG), Neurable a développé un casque capable d'enregistrer et d'analyser l'activité cérébrale. Le modèle actuel détecte les ralentissements cognitifs et propose des pauses adaptées. Une autre version vise l'optimisation des performances des joueurs de jeux vidéo, avec une fonction qui compare les mesures courantes à l'historique de santé de l'utilisateur pour repérer des écarts pouvant signaler un problème. Alcaide souligne que certains wearables, comme l'Apple Watch, peuvent aider à repérer la maladie de Parkinson, "souvent après l'apparition de tremblements". L'EEG, lui, pourrait détecter des signes avant-coureurs, en amont des symptômes. Il insiste toutefois: il ne s'agit pas d'un diagnostic médical, mais d'alertes précoce sur des risques potentiels de dépression, d'Alzheimer ou d'autres maladies.

Fiabilité en question, mais l'IA élargit les capacités

Des experts restent prudents sur la fiabilité des dispositifs EEG grand public. Anna Wexler, professeure à l'Université de Pennsylvanie et spécialiste des produits de détection grand public, estime que la "confiance" pour repérer ces maladies n'est pas encore au niveau requis, même si l'IA "a élargi les capacités" de ces appareils.

Épilepsie et Alzheimer: des écouteurs validés

La start-up française Naox a développé des écouteurs EEG reliés à un petit boîtier destiné aux patients épileptiques. Selon Marc Vaillo, médecin et responsable de l'innovation chez Naox, l'appareil enregistre des impulsions électriques cérébrales brèves et anormales appelées "spikes", indicateurs d'épilepsie souvent plus difficiles à détecter que les crises elles-mêmes. Les écouteurs Naox ont reçu l'agrément de la FDA américaine et sont principalement utilisés la nuit pour collecter des données. La société collabore aussi avec les hôpitaux Rothschild et Lariboisière à Paris pour explorer les liens entre ces "spikes" et la maladie d'Alzheimer.

Scanner l'iris avec un simple smartphone

EyeHealth s'apprête à lancer un accessoire de smartphone d'environ 50 dollars pour prendre des photos de l'iris. La solution s'appuie sur l'iridologie, une pratique controversée scientifiquement, mais les fondateurs affirment pouvoir détecter des anomalies liées au côlon, avec l'ambition d'étendre la méthode aux poumons et au foie.

Brèves Santé & Conso



Hypertension : la dose minimale d'exercice qui fait vraiment la différence

Une vaste étude américaine menée sur plus de 5 000 personnes suivies pendant trente ans montre que l'activité physique joue un rôle clé dans la prévention de l'hypertension.

Les chercheurs constatent une baisse progressive de l'exercice dès l'entrée dans l'âge adulte, parallèlement à une hausse des cas de tension élevée. Selon les résultats, pratiquer environ cinq heures d'activité modérée par semaine, soit le double des recommandations actuelles, réduit significativement le risque d'hypertension.

Les bénéfices sont particulièrement marqués chez ceux qui maintiennent cette régularité sur la durée.

El Niño de retour : une nouvelle phase climatique plus extrême en vue

Après une phase La Niña courte et peu marquée, les indicateurs climatiques annoncent le retour d'El Niño entre l'été et l'automne 2026.

Ce phénomène naturel réchauffant viendra s'ajouter au réchauffement climatique d'origine humaine, accentuant les dérèglements météorologiques mondiaux. El Niño influence durablement températures, précipitations et événements extrêmes sur plusieurs continents.

Ses effets peuvent se faire sentir avant même son installation officielle et persister après sa disparition.

Dans un climat déjà fragilisé, ce retour inquiète les scientifiques.



Les énergies renouvelables, un levier clé pour une énergie durable

Les énergies renouvelables occupent une place de plus en plus importante dans le modèle énergétique, face à l'urgence climatique et à l'instabilité des prix de l'électricité.

Les offres dites « vertes » reposent sur des mécanismes garantissant le soutien à une production issue de sources renouvelables. Au-delà de l'impact environnemental, ces solutions offrent une meilleure visibilité financière grâce à des contrats à prix fixes. La production locale d'électricité renforce également la sécurité d'approvisionnement et l'économie nationale.

Brèves Santé & Conso



Ballonnements : la menthe poivrée est-elle efficace ?

Connue pour ses propriétés antispasmodiques, la menthe poivrée est souvent utilisée pour soulager les ballonnements, les gaz et les douleurs digestives. Son action repose principalement sur le menthol, qui détend les muscles intestinaux et réduit les spasmes responsables de l'inconfort.

Elle se montre particulièrement efficace dans les troubles liés à l'intestin irritable, mais agit peu sur les causes profondes de la production de gaz.

Son efficacité dépend aussi de sa forme d'utilisation, les gélules gastro-résistantes étant les plus adaptées.

Dépression : le sport aérobique réduit les symptômes

Une méta-analyse publiée dans le British Journal of Sports Medicine montre que l'activité physique aérobique permet de réduire l'intensité des symptômes dépressifs, notamment chez les personnes atteintes de maladies chroniques.

Les chercheurs mettent en évidence une relation dose-réponse : chaque minute d'exercice compte. Un seuil minimal de 405 MET par semaine suffirait à produire un bénéfice perceptible, légèrement inférieur aux recommandations de l'OMS. Ces résultats plaident pour des recommandations mieux adaptées aux capacités des patients. Les auteurs rappellent toutefois que l'exercice ne remplace pas les autres formes de prise en charge de la dépression.



Diabète : une bactérie pourrait freiner l'envie de sucre

Des chercheurs ont identifié une bactérie intestinale, *Bacteroides vulgatus*, capable de réguler la glycémie et de réduire l'envie de sucre de manière naturelle. Ce microbe agirait en stimulant la production de GLP-1, une hormone clé également ciblée par des médicaments comme l'Ozempic.

Les résultats, observés chez des souris diabétiques et appuyés par des données humaines, montrent une amélioration du contrôle du sucre sanguin et une baisse de l'appétence pour le sucré. Cette découverte ouvre la voie à de nouvelles stratégies de prévention du diabète de type 2 basées sur le microbiote intestinal.

Pilates : quand la science valide une discipline souvent sous-estimée

Longtemps associé à une pratique douce, voire « accessoire », le Pilates souffre encore d'une image réductrice.

Pourtant, derrière ses mouvements contrôlés et son apparence simplicité se cache une méthode dont les effets sur le corps et le cerveau sont aujourd'hui largement documentés par la recherche scientifique. À la croisée de la biomécanique, de la neurophysiologie et de la médecine du mouvement, le Pilates s'impose comme bien plus qu'une activité de bien-être : c'est un véritable outil de prévention, de rééducation et d'optimisation fonctionnelle.



Une méthode fondée sur le contrôle moteur

Créé au début du XX^e siècle par Joseph Pilates, le Pilates repose sur un principe central : le contrôle conscient du mouvement. Contrairement à de nombreuses disciplines axées sur la performance ou l'intensité, le Pilates privilégie la précision, la respiration et l'activation ciblée des muscles profonds.

Sur le plan scientifique, cette approche s'inscrit pleinement dans les travaux sur le contrôle moteur. Les muscles sollicités – notamment le transverse de l'abdomen, le plancher pelvien et les muscles stabilisateurs de la colonne – jouent un rôle clé dans la stabilité posturale.

Des études en électromyographie ont montré que ces muscles sont souvent sous-activés chez les personnes sédentaires ou souffrant de douleurs chroniques, en particulier lombaires.

Le Pilates permet de rétablir cette activation de manière progressive et sécurisée.

Des bénéfices prouvés sur les douleurs lombaires

La lombalgie chronique est l'un des principaux motifs de consultation médicale dans le monde.

Or, plusieurs méta-analyses publiées dans des revues de médecine du sport et de rééducation indiquent que le Pilates est aussi efficace, voire plus, que les programmes classiques de renforcement pour réduire la douleur et améliorer la fonction chez les patients lombalgiques.

Pourquoi ? Parce que le Pilates ne se contente pas de renforcer les muscles : il rééduque la coordination entre le cerveau et le corps.

En restaurant une synchronisation fine entre respiration, posture et mouvement, il agit sur les causes profondes de la douleur, souvent liées à des schémas moteurs défaillants plutôt qu'à une faiblesse musculaire isolée.

Un impact mesurable sur l'équilibre et la prévention des chutes

Chez les personnes âgées, la perte d'équilibre est un facteur majeur de chutes et de perte d'autonomie. Des études cliniques ont montré que la pratique régulière du Pilates améliore significativement les paramètres d'équilibre statique et dynamique.

Ce bénéfice s'explique par la sollicitation constante du système proprioceptif, c'est-à-dire la capacité du corps à percevoir sa position dans l'espace. Les exercices de Pilates stimulent les récepteurs sensoriels des muscles et des articulations, renforçant ainsi la communication entre le système nerveux central et le système musculo-squelettique.

Pilates et plasticité cérébrale

Un aspect encore peu connu du Pilates concerne ses effets sur le cerveau. En exigeant concentration, précision et respiration contrôlée, la méthode engage des réseaux neuronaux impliqués dans l'attention, la planification motrice et la régulation émotionnelle.

Des recherches en neurosciences suggèrent que les pratiques corporelles basées sur la conscience du mouvement favorisent la plasticité cérébrale, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se réorganiser.

Cette dimension est particulièrement intéressante dans les contextes de rééducation post-traumatique, de stress chronique ou même de vieillissement cognitif.

Conseil d'hygiène de la semaine



Microneedling : ce que dit vraiment la science sur cette technique de régénération cutanée

MICRONEEDLING

Ce que dit vraiment la science sur cette technique de régénération cutanée

RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE ÉTUDES SCIENTIFIQUES RÉSULTATS VISIBLES

Longtemps réservé aux cabinets dermatologiques, le microneedling s'est progressivement imposé comme l'un des traitements esthétiques les plus étudiés et les plus pratiqués dans le monde.

Promis comme une solution efficace contre les rides, les cicatrices, les pores dilatés ou encore le teint terne, il intrigue autant qu'il séduit. Mais que se passe-t-il réellement dans la peau lors d'une séance de microneedling ?

Quels sont ses bénéfices prouvés, ses limites, et surtout ses risques lorsqu'il est mal utilisé ?

Décryptage scientifique d'une technique qui repose sur un principe simple mais puissant : stimuler la capacité naturelle de la peau à se réparer.

Le microneedling, également appelé thérapie par induction de collagène, consiste à créer de micro-perforations contrôlées dans la peau à l'aide de fines aiguilles stériles.

Ces micro-lésions, invisibles à l'œil nu, déclenchent une réponse biologique naturelle : le processus de cicatrisation cutanée.

Sur le plan scientifique, cette réaction se déroule en trois phases :

- Inflammation contrôlée : activation des plaquettes et libération de facteurs de croissance.
- Prolifération cellulaire : stimulation des fibroblastes, responsables de la production de collagène et d'élastine.
- Remodelage : renforcement progressif de la structure dermique.

By Lodj



LA WEB TV

100% digitale
100% Made in Morocco

