

# 7Days By Lodj santé & conso

23-01-2026



## Fibermaxxing : c'est quoi ce nouveau mot qui fait parler nos intestins ?

Additifs alimentaires : des liens inquiétants avec le cancer et le diabète

Eau alcaline : promesses marketing face aux preuves scientifiques, que faut-il croire ?

# LODJ

WEB RADIO  
*By Lodj*

# RE2I

La web  
Radio  
des  
marocains  
du monde



WWW.LODJ.MA

# Fibermaxxing : c'est quoi ce nouveau mot qui fait parler nos intestins ?

**Sur TikTok, une nouvelle obsession fait le buzz : remplir son assiette de fibres jusqu'au maximum, le fameux fibermaxxing.**

**Sur le papier, ça a l'air sain. Mais est-ce vraiment une bonne idée pour notre ventre au quotidien ?**

**Après la folie des protéines, place aux fibres. Fruits, légumes, légumineuses, noix, graines... les vidéos montrent des bols ultra colorés qui donnent presque envie de manger plus sain dès demain.**



Et pour une fois, la tendance n'est pas complètement à côté de la plaque.

Les fibres jouent un rôle clé dans la digestion. Certaines nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin, ce qui aide à un transit plus régulier et à une sensation de ventre plus léger.

D'autres facilitent simplement le passage des aliments.

Résultat : moins de lourdeurs, une meilleure satiété et parfois même un petit coup de pouce sur le cholestérol.

Bonne nouvelle : pas besoin de bols instagrammables pour en profiter. Nos plats marocains traditionnels en contiennent déjà pas mal, sans qu'on s'en rende compte.

## Combien de fibres faut-il vraiment manger ?

Dans l'idéal, un adulte devrait consommer autour de 25 à 30 grammes de fibres par jour. Dit comme ça, ça paraît énorme, mais en réalité, c'est très atteignable avec une alimentation simple.

Un petit-déjeuner avec un fruit et du pain complet, une poignée d'amandes en collation, une salade bien garnie à midi, des légumes avec un peu de houmous dans l'après-midi, et un dîner avec des légumes et des légumineuses... sans calcul compliqué, on y est presque.

L'astuce, c'est d'enrichir ce qu'on mange déjà. Un tajine aux légumes, une harira bien fournie en pois chiches et lentilles, un bol de haricots, un peu d'orge ou de blé complet... ce sont des réflexes de dar qui font toute la différence.

## Attention au piège du "trop, trop vite"

C'est là que le fibermaxxing peut devenir contre-productif. Charger un seul repas de fibres, surtout quand on n'y est pas habitué, peut vite provoquer ballonnements, gaz ou inconfort intestinal.

Le ventre n'aime pas les changements brutaux, même quand ils sont bien intentionnés.

Autre point souvent oublié : l'eau. Les fibres absorbent beaucoup de liquide. Sans une bonne hydratation, elles peuvent ralentir le transit au lieu de l'aider.

Boire régulièrement tout au long de la journée, surtout avec une alimentation riche en fibres, est indispensable.

Le bon réflexe, c'est la progressivité. Ajouter un aliment riche en fibres par-ci, un autre par-là, laisser le corps s'adapter, et écouter ses sensations. Le goût aussi s'apprivoise avec le temps, contrairement à ce que beaucoup pensent.

## Manger plus de fibres, oui... mais avec équilibre

Le fibermaxxing rappelle une chose essentielle : notre digestion a besoin de végétal, de simplicité et de régularité. Inutile de suivre les tendances à la lettre ou de transformer chaque repas en défi nutritionnel.

En valorisant les aliments qu'on connaît déjà et en respectant le rythme de son corps, les fibres deviennent une alliée, pas une contrainte.

# Brèves Santé & Conso



## Le lait infantile sous haute surveillance

Un nouveau scandale lié à la présence d'une toxine bactérienne dans du lait infantile relance les questions sur la sécurité de ces produits destinés aux nourrissons.

Ultra-transformé, le lait maternisé contient de nombreux ingrédients ajoutés pour répondre aux besoins spécifiques du bébé, ce qui complexifie fortement sa fabrication et ses contrôles.

La contamination récente serait liée à une matière première utilisée à l'échelle mondiale, difficile à détecter avant reconstitution du lait.

Si ces incidents inquiètent légitimement les parents, ils mettent aussi en lumière des systèmes de surveillance renforcés et une sécurité alimentaire globalement élevée.

## Le soleil, carburant discret du cerveau

Une étude menée par des chercheurs britanniques montre que l'exposition à la lumière naturelle influence directement la vigilance, l'attention et la rapidité cognitive. En suivant des adultes dans leur vie quotidienne, les scientifiques ont observé que la lumière reçue dans les heures précédant une tâche mentale améliore significativement les performances. Une exposition régulière et peu fragmentée à la lumière du jour est également associée à moins d'erreurs et à une meilleure concentration.

Ces résultats suggèrent que le moment et la qualité de l'exposition lumineuse comptent autant que sa durée, avec des implications concrètes pour l'organisation du travail et des journées actives.



## Pourquoi avoir les pieds froids vous empêche-t-il de vous endormir ?

Avoir les pieds froids au moment du coucher n'est pas qu'un simple inconfort, mais le signe d'un mécanisme biologique bloqué.

Pour s'endormir, le corps doit abaisser sa température centrale en redistribuant la chaleur vers les extrémités. Lorsque les pieds restent froids, ce signal essentiel n'est pas envoyé au cerveau, qui reste en état d'alerte.

Cette situation active les mécanismes de vigilance et retarde l'endormissement.

Des solutions simples, comme réchauffer les pieds, peuvent suffire à relancer le processus naturel du sommeil.

# Brèves Santé & Conso



## Biodiversité : l'usage intensif des pesticides lié à une forte baisse d'oiseaux

Une étude scientifique met en évidence un lien alarmant entre l'utilisation des pesticides et le déclin des populations d'oiseaux.

Plus les achats de ces produits chimiques sont élevés, moins les oiseaux sont nombreux, selon les chercheurs.

L'impact concerne non seulement les espèces agricoles, mais aussi des oiseaux communs comme les mésanges ou le rossignol.

Les résultats montrent que cet effet négatif persiste même en tenant compte d'autres facteurs environnementaux.

Les scientifiques appellent à une réduction significative de l'usage des pesticides pour freiner l'érosion de la biodiversité.

## Dons de médicaments : le Maroc durcit le cadre

L'Agence marocaine du médicament et des produits de santé a publié une nouvelle ligne directrice encadrant strictement les dons de médicaments et de produits de santé. Ces dons, essentiels en période d'urgence ou dans les programmes de solidarité sanitaire, devront désormais répondre à des critères précis de qualité, de sécurité et de pertinence. Le document s'aligne sur les recommandations internationales tout en respectant la législation marocaine en vigueur. L'objectif est d'assurer une gestion plus transparente et conforme aux bonnes pratiques lors de l'importation des dons.



## Additifs alimentaires : des liens inquiétants avec le cancer et le diabète

Deux vastes études menées sur plus de 100.000 adultes mettent en évidence une association entre une forte consommation de certains conservateurs alimentaires et un risque accru de cancer et de diabète de type 2.

Tous les additifs ne sont pas concernés, mais des substances courantes comme les sorbates, sulfites ou nitrites sont particulièrement pointées du doigt. Les chercheurs rappellent toutefois qu'il s'agit d'une corrélation et non d'une preuve directe de causalité.

Ces conservateurs se retrouvent majoritairement dans les produits ultra-transformés.

# Eau alcaline : promesses marketing face aux preuves scientifiques, que faut-il croire ?

L'eau alcaline séduit par ses promesses.

**Analyse des preuves: hydratation, énergie, reflux, prévention du cancer. Entre marketing et réalité scientifique.**

Ces dernières années, l'expression « eau alcaline » s'est imposée dans les discours médicaux et marketing.

Partie d'un sujet scientifique confidentiel, elle est devenue un produit largement promu, assorti de promesses séduisantes: hausse de l'énergie, meilleure hydratation, soutien contre les maladies chroniques. Mais ces allégations reposent-elles sur des bases solides ou relèvent-elles surtout du mirage commercial ?



## Eau alcaline: tout se joue sur le pH

La qualification « alcaline » dépend du pH, échelle de 0 à 14 qui mesure l'acidité ou l'alcalinité d'un liquide : 7 est neutre; au-dessus, le liquide est alcalin; en dessous, acide. L'Agence américaine de protection de l'environnement recommande un pH de 6,5 à 8,5 pour l'eau potable, autour de 7,5 en moyenne.

L'eau devient alcaline naturellement en circulant sur des roches qui lui confèrent des minéraux basiques, ou de manière industrielle via électrolyse: l'eau filtrée est séparée en deux flux, alcalin et acide; le flux alcalin est enrichi en calcium, magnésium et potassium, puis mis en bouteille.

Certains partisans affirment qu'elle « équilibre » l'acidité du corps, mais Healthline précise qu'aucune étude robuste ne soutient ce point.

## Que disent les preuves sur les bénéfices santé ?

**Hydratation :** une étude publiée en 2016 dans la JISSN a comparé l'eau alcaline à l'eau ordinaire après l'exercice. Si la viscosité sanguine diminuait davantage avec l'eau alcaline, les marqueurs clés d'hydratation (eau corporelle totale, variation de masse) ne montraient pas de différence statistiquement significative. Conclusion: pas de preuve convaincante d'une hydratation supérieure.

**Reflux acide et brûlures d'estomac :** Harvard note qu'une eau au pH plus élevé peut temporairement atténuer les symptômes du reflux. Effet transitoire toutefois, et des options plus efficaces existent (antiacides, traitements réduisant la production d'acide).

**Énergie et performance :** une étude de 2021 référencée par la National Library of Medicine (NIH) a testé l'eau alcaline riche en minéraux sur 12 jeunes adultes pendant 3 jours avant un exercice anaérobie. Aucun effet significatif sur le temps de réaction ni sur les principaux indicateurs d'énergie par rapport à l'eau ordinaire; seules quelques composantes de performance anaérobie ont varié en conditions spécifiques. Les promesses de « boost » énergétique ne sont donc pas étayées.

Prévention des maladies chroniques : une revue scientifique de 2016, ayant analysé des milliers de publications sur régimes et eaux alcalines, n'a trouvé aucune preuve solide que l'eau alcaline prévient le cancer ou le traite. Les auteurs concluent que sa promotion à cette fin est scientifiquement infondée.

## Un impact probablement limité dans l'organisme

Selon Live Science, l'eau alcaline a peu de chances d'avoir des effets prolongés: une fois dans l'estomac, très acide (pH 1,5-3,5), son pH se neutralise rapidement. Healthline rappelle que le corps maintient son équilibre interne en adaptant la production d'acide chlorhydrique, ce qui réduit l'intérêt de modifier le pH de l'eau ingérée.

# Conseil d'hygiène de la semaine



## Comment choisir la bonne brosse à dents : une approche scientifique

*Comment choisir la bonne brosse à dents :*  
UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE

**La brosse à dents est un objet du quotidien si banal qu'on oublie souvent qu'elle est un véritable instrument médical de prévention. Pourtant, le choix d'une brosse à dents adaptée joue un rôle déterminant dans la santé bucco-dentaire : prévention des caries, contrôle de la plaque bactérienne, protection des gencives et même influence sur la santé générale.**

**Cet article propose une analyse scientifique et détaillée des critères essentiels pour choisir la bonne brosse à dents, en s'appuyant sur les données issues de la recherche en odontologie.**

**La taille de la tête de la brosse à dents est un facteur central. D'un point de vue clinique, une tête trop grande limite l'accès aux zones postérieures de la bouche, notamment les molaires, où la plaque bactérienne s'accumule le plus.**

**Les études montrent qu'une tête compacte permet un meilleur contrôle des mouvements et un nettoyage plus précis, en particulier au niveau du sillon gingival.**

**Chez l'adulte, la taille idéale se situe généralement entre 25 et 30 millimètres de long. Cette dimension permet de couvrir deux à trois dents à la fois, ce qui est optimal pour un brossage efficace sans agresser les tissus.**

*By Lodj*



# LA WEB TV

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

