

An anatomical model of the human digestive system is shown. A hand wearing a blue nitrile glove points to the pancreas, which is a yellowish, lobulated organ located behind the stomach. The model also shows the stomach, liver, gallbladder, and intestines. The title '7 Days santé & conso' is overlaid on the top left, with 'By Lodi' in a yellow script font above '7 Days'.

# 7 Days santé & conso

30-01-2026

## Pancréas : un espoir inattendu contre le cancer le plus coriace

Se coucher tard, un risque pour le cœur

Virus Nipah : pas de risque immédiat pour le Maroc

# LODJ

 **WEB RADIO** *By Lodj*

# R212

La web  
Radio  
des  
marocains  
du monde



WWW.LODJ.MA

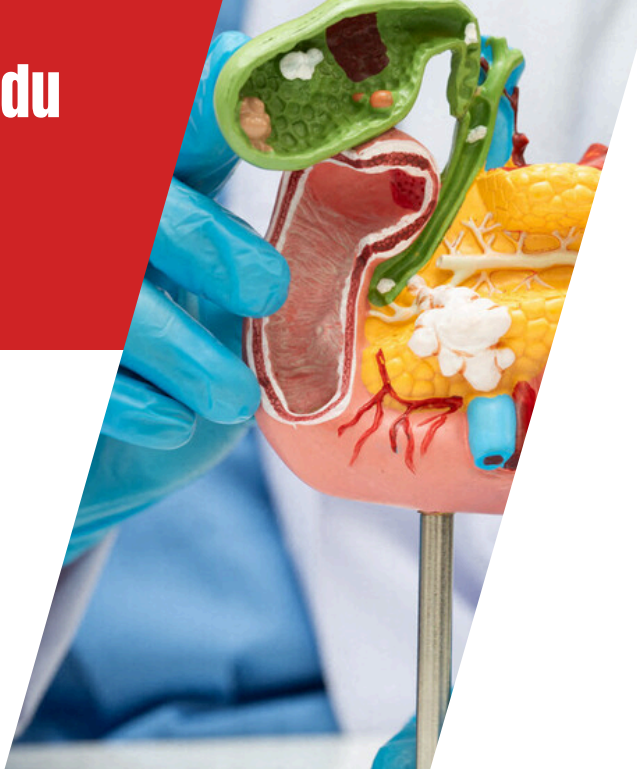


# Pancréas : un espoir inattendu contre le cancer le plus coriace

**Un espoir inédit se dessine, et même chez nous au Maroc, cette avancée fait parler.**

**Pendant longtemps, le cancer du pancréas a été surnommé le « tueur silencieux » : détecté tardivement, il laisse peu de chances aux patients.**

**Mais l'équipe du biologiste Mariano Barbacid en Espagne a fait un pas impressionnant.**



**SANTÉ & BIEN ETRE**

Grâce à une trithérapie combinant trois médicaments ciblant différents mécanismes de la tumeur, les chercheurs ont réussi à éliminer complètement les cancers chez des souris, un exploit jamais vu jusqu'ici. Pour nous au Maroc, où les campagnes de prévention et de dépistage sont encore en développement, cette nouvelle rappelle l'importance de sensibiliser le public et de renforcer l'accès aux soins, surtout pour les cancers agressifs.

Même si nous n'avons pas encore ce traitement, savoir que la science avance peut redonner de l'espoir à ceux qui sont touchés.

## **Comment cette trithérapie agit sur les tumeurs résistantes**

Le secret de cette percée réside dans la combinaison : chaque médicament bloque une protéine clé impliquée dans la croissance et la résistance de la tumeur.

Là où les traitements classiques échouent souvent à cause des mécanismes d'adaptation du cancer, la trithérapie empêche la cellule cancéreuse de trouver des échappatoires.

Chez la souris, les résultats ont été spectaculaires : rémission complète, aucune rechute et peu d'effets secondaires.

Les chercheurs expliquent que cibler simultanément plusieurs voies est la clé pour contourner la résistance, ce qui ouvre des perspectives inédites dans le traitement de ce cancer notoirement difficile.

## **Des résultats prometteurs... mais encore à confirmer chez l'humain**

Avant de rêver à une application pour les patients marocains, il faut rester prudents. Ces tests ont été réalisés sur des modèles animaux, étape indispensable avant les essais cliniques humains.

Les prochaines phases consisteront à tester la sécurité et l'efficacité sur d'autres modèles, puis à identifier les patients qui pourraient bénéficier de cette approche.

Cette découverte est surtout une démonstration : le cancer du pancréas n'est pas une fatalité.

Pour le Maroc, cela rappelle aussi l'importance de soutenir la recherche, de renforcer le dépistage et d'encourager les collaborations internationales.

Chaque avancée scientifique est un pas vers plus de vies sauvées.

## **Garder espoir et agir au quotidien**

Même si la trithérapie n'est pas encore disponible pour les humains, l'histoire montre qu'avec persévérance, créativité et collaboration, même les cancers les plus coriaces peuvent être défiés.

Au quotidien, rester informé, soutenir la recherche et favoriser la prévention sont nos meilleurs alliés. Et qui sait ? Les traitements de demain pourraient bien transformer l'espoir en réalité, ici au Maroc comme ailleurs.

# Brèves Santé & Conso



## L'art, un allié biologique insoupçonné

Dessiner, danser ou faire de la musique ne ferait pas que du bien au moral : ces pratiques laisseraient une véritable empreinte biologique sur l'organisme.

Des chercheurs ont identifié une modification de certaines protéines chez les personnes engagées dans des activités artistiques régulières, liées notamment à l'inflammation, au métabolisme et à la santé cérébrale.

Cette « signature biologique » serait associée à un risque réduit de maladies chroniques comme le diabète, les troubles cardiovasculaires ou la dépression. Même en tenant compte du niveau social ou éducatif, l'effet persiste.

## Quand l'assiette d'hiver dérègle le sommeil

Les repas copieux typiques de l'hiver peuvent perturber le sommeil en mobilisant excessivement l'organisme au moment du coucher.

Lorsque la digestion reste active, elle entre en concurrence avec les mécanismes naturels du sommeil, fragmentant les cycles nocturnes et favorisant les micro-réveils. Cette agitation interne peut aussi influencer le sommeil paradoxal, phase clé des rêves, et favoriser l'apparition de cauchemars.

L'augmentation de la température corporelle liée à la digestion, combinée aux intérieurs chauffés, accentue ces effets.



## Se coucher tard, un risque pour le cœur

Se coucher tard n'est pas qu'une question d'habitude : une large étude menée sur plus de 300 000 personnes montre que les profils nocturnes présentent un risque accru de maladies cardiovasculaires.

En cause, le dérèglement de l'horloge biologique, qui favorise le manque de sommeil, une alimentation moins équilibrée, une activité physique réduite et davantage de comportements à risque.

Les chercheurs observent ainsi un risque d'infarctus et d'AVC plus élevé chez les "oiseaux de nuit".



# Brèves Santé & Conso



## Pourquoi l'obésité est avant tout une maladie du cerveau

Longtemps réduite à un problème de comportement ou de métabolisme, l'obésité trouve en réalité son origine principale dans le cerveau, et plus précisément dans l'hypothalamus.

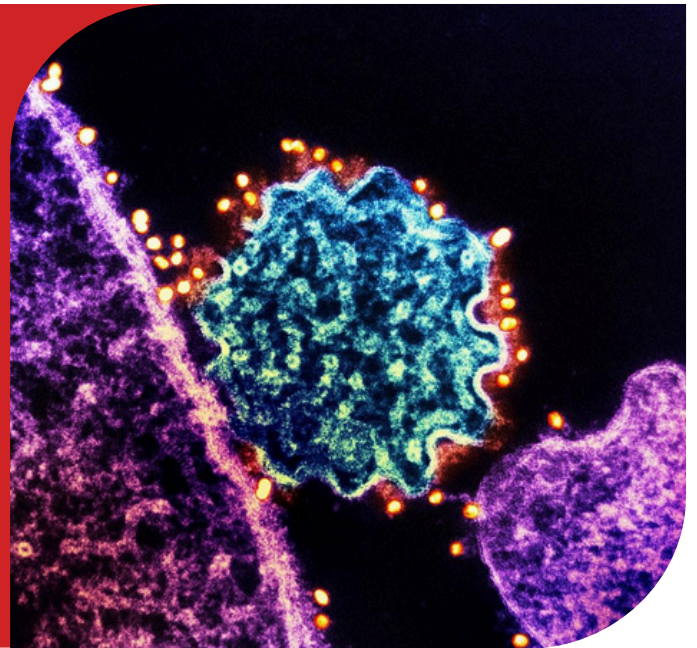
Cette région clé régule la faim, la satiété et la dépense énergétique, selon des mécanismes hérités de notre histoire évolutive.

Dans un environnement moderne marqué par l'abondance alimentaire et la sédentarité, ces circuits ancestraux favorisent la prise de poids et rendent la perte durable difficile. Les recherches montrent aussi des différences importantes entre hommes et femmes dans la réponse biologique à l'obésité.

## Virus Nipah : pas de risque immédiat pour le Maroc

Le virus Nipah, classé parmi les agents pathogènes les plus dangereux au monde, a récemment refait surface en Inde avec des cas isolés confirmés. Selon les experts, il n'existe à ce stade aucun risque spécifique ou immédiat pour le Maroc, le Royaume ne faisant pas partie des zones de circulation du virus.

Toutefois, la forte létalité du Nipah, pouvant atteindre 75 %, et l'absence de vaccin ou de traitement spécifique en font une menace sanitaire mondiale. Les autorités et experts appellent ainsi à une vigilance globale et à une coopération internationale.



## Des espèces anciennes disparues refont surface en Chine

Des chercheurs ont mis au jour plus de 50.000 fossiles dans une petite carrière de la province chinoise du Hunan, révélant 153 espèces animales datant d'environ 512 millions d'années, dont 91 totalement inconnues jusqu'ici.

Ces créatures auraient survécu à l'extinction de Sinsk, un épisode majeur qui a éliminé près de la moitié des animaux de l'époque.

Exceptionnellement bien conservés, les fossiles présentent des parties molles comme des yeux, des branchies ou même des nerfs.

Cette découverte offre un éclairage inédit sur la vie juste après l'une des premières extinctions de masse de l'histoire de la Terre.



# Cheveux lisses, reins en danger ? L'alerte de l'AMMPS sur le lissage capillaire

**Vous adorez avoir les cheveux lisses et soyeux, mais saviez-vous que certains produits de lissage peuvent mettre vos reins en danger ? L'AMMPS tire la sonnette d'alarme.**

**Les produits de lissage capillaire contenant de l'acide glyoxylique sont très populaires dans les salons de coiffure marocains, mais aussi pour un usage maison.**



**SANTÉ & BIEN ETRE**

**Ce que beaucoup ignorent, c'est que cette substance peut pénétrer la peau pendant l'application et se transformer en cristaux dans le corps, avec un impact direct sur les reins.**

Les symptômes à surveiller : fatigue inhabituelle, nausées ou douleurs lombaires. Oui, un brushing parfait peut parfois cacher un danger invisible.

L'Agence marocaine du médicament et des produits de santé (AMMPS) rappelle que ce n'est pas un simple avertissement théorique : des cas d'insuffisance rénale aiguë ont été signalés à l'international et nécessitent une vigilance immédiate.

Comme on le dit souvent chez nous : "mieux vaut prévenir que guérir", surtout quand il s'agit de vos organes vitaux.

## **Au salon ou à la maison : comment se protéger**

Avant de réserver votre prochain rendez-vous coiffure, prenez quelques précautions simples. La première règle est de demander au salon quels produits sont utilisés.

Si l'acide glyoxylique est mentionné sur l'étiquette, mieux vaut passer votre chemin ou opter pour des alternatives à base de kératine naturelle ou de produits certifiés "sans danger".

Pour celles et ceux qui aiment expérimenter à la maison, il est essentiel de vérifier les ingrédients sur l'emballage et d'aérer la pièce pendant l'application.

## **Signes d'alerte et réflexes à adopter rapidement**

Même avec toutes les précautions, il est crucial de rester attentif à votre corps. Douleurs lombaires, urine foncée, fatigue intense ou nausées après un lissage doivent déclencher une consultation médicale immédiate.

Les professionnels de santé sont maintenant alertés pour rechercher toute exposition à ces produits en cas de symptômes rénaux.

Vos cheveux peuvent briller sans compromettre votre santé. En restant attentif aux ingrédients et aux pratiques des salons, vous pouvez continuer à vous faire plaisir sans risque pour vos reins. Un geste simple aujourd'hui peut éviter un problème sérieux demain.



# Conseil nutritionnel de la semaine



**Faim de fin  
d'après-midi ?**

**Adoptez le rituel  
scandinave pour  
des soirées  
sans grignotage**



En hiver, le corps subit une baisse naturelle de glycémie et de cortisol. Résultat : la fameuse fringale de 17h.

Chez nous au Maroc, c'est souvent le moment où le biscuit sec ou le croissant du café du coin semble indispensable.

Mais attention, ces sucres rapides sont des pièges : pic d'insuline immédiat, puis chute brutale, et hop, le dîner devient un carnage calorique.

Comprendre ce mécanisme, c'est déjà faire un pas vers le contrôle de soi... et éviter de se jeter sur le tajine dès 19h.

En Scandinavie, le goûter n'est pas un mini-bonus sucré, mais un vrai repas intermédiaire. L'idée ? Manger quelque chose de nutritif et consistant pour calmer la faim du soir. Chez nous, ça peut se traduire par :

- Une tranche épaisse de pain complet ou de seigle, agrémentée de graines (tournesol, lin, courge)
- Une fine couche de fromage frais, purée d'oléagineux ou beurre
- Quelques légumes croquants selon la saison (radis, concombre)
- Une tranche de poisson fumé ou de fromage à pâte dure pour les plus gourmands

Cette pause transforme votre estomac en zone stratégique : les fibres et la densité du pain envoient des signaux de satiété au cerveau, et vous tenez sans souci jusqu'au dîner.

*Cliquer sur l'image pour plus de détails*



By Lodj

LODJ24

LA  
WEB TV

100% digitale  
100% Made in Morocco



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