



# *By Lodi* **7 Days santé & conso**

06-02-2026

**Le virus Epstein-Barr : un acteur majeur dans l'origine des maladies auto-immunes ?**

**La noix du Brésil : un petit geste pour une immunité de fer cet hiver**

**Quelle est la meilleure boisson au réveil pour la santé intestinale ?**

# LODJ

# WEB RADIO

By Lodj

# R212

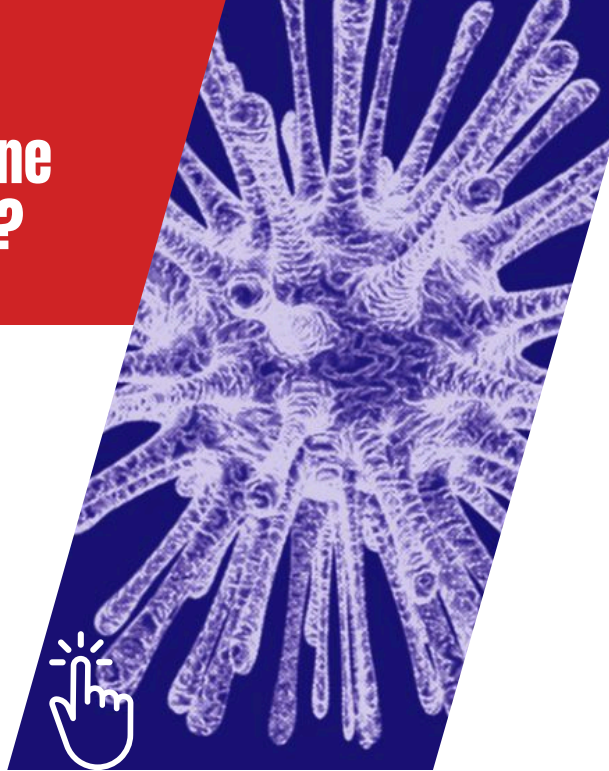
La web  
Radio  
des  
marocains  
du monde



WWW.LODJ.MA

# Le virus Epstein-Barr : un acteur majeur dans l'origine des maladies auto-immunes ?

**Pendant longtemps, le virus Epstein-Barr a été considéré comme relativement bénin, responsable surtout de la mononucléose infectieuse. Pourtant, les recherches scientifiques récentes mettent en lumière un rôle bien plus complexe et potentiellement déterminant dans le développement de certaines maladies auto-immunes. Ce virus, qui infecte une grande majorité de la population mondiale, pourrait agir comme un déclencheur silencieux de dérèglements du système immunitaire.**



**SANTÉ & BIEN ÊTRE**

Le virus Epstein-Barr (EBV) appartient à la famille des herpèsvirus. Il est extrêmement répandu : plus de 90 % des adultes dans le monde en sont porteurs. La plupart des infections surviennent durant l'enfance ou l'adolescence, souvent sans symptôme notable.

Après l'infection initiale, le virus ne disparaît jamais totalement. Il reste présent dans l'organisme à l'état latent, principalement dans certaines cellules du système immunitaire appelées lymphocytes B.

Cette capacité à persister toute la vie fait de l'EBV un candidat sérieux pour expliquer certaines maladies chroniques. Chez certaines personnes, cette présence silencieuse pourrait perturber progressivement les mécanismes de défense immunitaire.

## **Le lien entre EBV et maladies auto-immunes**

Les maladies auto-immunes apparaissent lorsque le système immunitaire attaque par erreur les tissus de l'organisme. Parmi les pathologies concernées figurent la sclérose en plaques, le lupus, la polyarthrite rhumatoïde ou encore certaines maladies inflammatoires chroniques.

Des études ont montré une corrélation frappante entre une infection antérieure par le virus Epstein-Barr et l'apparition ultérieure de ces maladies.

Dans certains cas, la quasi-totalité des patients atteints de sclérose en plaques présentent des traces d'infection par l'EBV.

Ce constat ne signifie pas que le virus est l'unique cause, mais qu'il pourrait constituer un facteur déclencheur important chez des individus génétiquement ou environnementalement vulnérables.

## **Comment le virus perturbe le système immunitaire**

Les chercheurs ont découvert que le virus Epstein-Barr modifie le fonctionnement des lymphocytes B. Ces cellules jouent un rôle central dans la production d'anticorps. Lorsque le virus s'y installe, il peut influencer l'expression de certains gènes impliqués dans la régulation immunitaire.

En modifiant ces mécanismes, l'EBV pourrait pousser le système immunitaire à produire des anticorps dirigés non plus contre des agents étrangers, mais contre les propres cellules du corps.

Ce phénomène est appelé mimétisme moléculaire : le virus imite certaines structures de l'organisme, créant une confusion dans la réponse immunitaire. À long terme, cette dérive peut aboutir à une inflammation chronique et à la destruction progressive de tissus sains.

## **Toutes les personnes infectées par l'EBV ne développent pas de maladie auto-immune.**

Cela signifie que d'autres facteurs entrent en jeu.

Les scientifiques évoquent une combinaison de plusieurs éléments : La génétique joue un rôle important. Certaines variations génétiques rendent le système immunitaire plus sensible aux perturbations virales.

L'environnement est également impliqué. Le stress chronique, la pollution, les carences nutritionnelles ou d'autres infections peuvent fragiliser l'équilibre immunitaire. Le moment de l'infection semble aussi compter. Une infection tardive, notamment à l'adolescence, pourrait provoquer une réponse immunitaire plus agressive qu'une infection précoce durant l'enfance.

# Brèves Santé & Conso

## Manque de soleil en hiver : pourquoi nos réveils deviennent plus pénibles

En hiver, le manque de lumière naturelle dérègle notre horloge biologique et perturbe les hormones clés du réveil.

La mélatonine, hormone du sommeil, reste élevée plus longtemps, tandis que le cortisol, censé nous donner de l'énergie le matin, tarde à monter. Résultat : le corps est biologiquement « en retard » lorsque le réveil sonne.

Cette désynchronisation accentue l'inertie du sommeil et rend le lever plus douloureux. Des solutions comme la luminothérapie ou le simulateur d'aube permettent toutefois de limiter ces effets saisonniers.



## Santé et nutrition : le petit déjeuner idéal

Le petit déjeuner reste un repas clé pour bien démarrer la journée, à condition d'être correctement composé.

Un repas équilibré le matin aide à stabiliser la glycémie, améliore la concentration et limite les fringales.

Les experts recommandent d'y associer une boisson non sucrée, des protéines, des fibres et de bons glucides.

Contrairement aux idées reçues, sauter ce repas peut perturber l'appétit et le métabolisme. Le petit déjeuner idéal n'est pas universel, mais doit être adapté au rythme et aux besoins de chacun.



## Dès 2 mois, le cerveau des bébés est déjà capable de faire ça !

Une étude publiée dans Nature Neuroscience révèle que des bébés âgés de seulement deux mois sont capables de catégoriser des objets dans leur cerveau.

En combinant imagerie cérébrale et intelligence artificielle, les chercheurs ont observé une structuration avancée du cortex visuel.

Les nourrissons savent ainsi distinguer et classer des images bien avant de parler ou de marcher.

Cette découverte repousse les limites connues du développement cérébral précoce.



# Brèves Santé & Conso



## Se laver trop les mains affaiblit-il vraiment le système immunitaire ?

Le lavage des mains reste l'un des gestes de prévention les plus efficaces contre les maladies infectieuses. Contrairement aux idées reçues, se laver les mains régulièrement n'affaiblit pas le système immunitaire chez l'adulte.

La crainte du « trop propre » est surtout liée à la théorie de l'hygiène, qui concerne l'exposition microbienne durant la petite enfance. En revanche, un lavage excessif avec des produits agressifs peut altérer la barrière cutanée et le microbiote de la peau.

Les experts recommandent donc une hygiène ciblée et raisonnée, sans excès ni comportements obsessionnels.

## Lait cru : un nourrisson meurt de la listériose

Un nouveau-né est décédé au Nouveau-Mexique après avoir contracté la listériose, une infection liée à la consommation de lait cru par sa mère durant la grossesse. Le nourrisson aurait été contaminé in utero par la bactérie *Listeria monocytogenes*, alors que la mère ne présentait que des symptômes légers. Les autorités sanitaires américaines rappellent que cette bactérie peut être particulièrement dangereuse pour les femmes enceintes et les nourrissons. Aux États-Unis, la listériose touche environ 1.250 personnes chaque année et cause 172 décès.



## Cancer : 4 cas sur 10 évitables selon l'OMS

Une analyse de l'OMS et du Centre international de recherche sur le cancer révèle que près de quatre cancers sur dix pourraient être évités à l'échelle mondiale.

En 2022, 37 % des nouveaux cas, soit environ 7,1 millions, étaient liés à des facteurs évitables.

Le tabagisme reste la principale cause, devant les infections et la consommation d'alcool.

L'étude met aussi en cause le surpoids, l'inactivité physique, la pollution de l'air et l'exposition aux UV.

Les cancers du poumon, de l'estomac et du col de l'utérus concentrent à eux seuls près de la moitié des cas évitables.



# La noix du Brésil : un petit geste pour une immunité de fer cet hiver

**Vous ne le saviez peut-être pas, mais une seule noix du Brésil par jour peut couvrir tous vos besoins en sélénium et renforcer vos défenses contre les petits virus de l'hiver.**

**L'hiver n'épargne personne, même au Maroc.**

**Entre le bus plein, le bureau surchauffé ou les enfants qui rentrent de l'école avec un nez qui coule, notre système immunitaire est mis à rude épreuve.**



**SANTÉ & BIEN ETRE**

**Pour lui donner un petit coup de pouce, le sélénium entre en scène.**

Ce minéral discret mais essentiel participe à la production d'anticorps et protège vos cellules contre le stress oxydatif. Et la star des fruits secs, la noix du Brésil, en contient une quantité incroyable : une seule noix de 5 g couvre 100 % de nos besoins quotidiens.

À titre de comparaison, il faudrait des centaines de grammes d'œufs, champignons ou crevettes pour arriver au même apport. Pas étonnant que les nutritionnistes la surnomment « la pépite nutritionnelle » !

Au Maroc, où les habitudes hivernales peuvent être riches en pâtisseries et en thé sucré, intégrer ce fruit sec est un vrai bonus santé sans bouleverser les traditions culinaires.

**1 à 2 noix par jour : la règle d'or pour booster vos défenses**

Il y a un petit piège : la noix du Brésil est si concentrée en sélénium qu'il ne faut pas en abuser.

1 à 2 noix par jour suffisent. Au-delà, on peut rencontrer des désagréments comme des troubles digestifs, des cheveux ou ongles fragiles.

Pourtant, ce mini geste a de vrais effets : fatigue hivernale réduite, meilleure résistance aux petits virus, et un coup de pouce pour garder son énergie jusqu'au printemps.

Les populations à risque, comme les personnes âgées ou les femmes enceintes, peuvent particulièrement en bénéficier.

Et pour ceux qui pensent que le sélénium est réservé aux compléments ou aliments rares, détrompez-vous ! Cette petite noix est accessible et facile à intégrer au quotidien, un vrai luxe nutritionnel pour pas grand-chose.

**Astuces gourmandes pour intégrer la noix du Brésil au quotidien**

Pas besoin de changer vos habitudes ! Au Maroc, on peut la consommer de plusieurs façons :

- Au petit-déjeuner : dans un bol de yaourt nature avec des fruits de saison comme kiwi, orange ou poire, et quelques flocons d'avoine.
- En collation : seule, comme amuse-bouche avec un café ou un thé à la menthe, pour un croquant immédiat.
- Dans des recettes maison : concassée dans une salade d'hiver mâche-pomme, ou intégrée à des energy balls pour un snack sain et énergétique.

Pour les gourmands, il est aussi possible de la mixer avec du miel et des dattes pour un petit encas traditionnel marocain revisité.

Et dernier détail important : privilégier des filières durables et équitables pour cette noix, c'est soutenir la forêt amazonienne tout en faisant un geste éthique. Une petite action avec un grand effet, pour la planète et pour la santé !

Que vous soyez étudiant fatigué, parent surbooké ou grand-parent soucieux de rester en forme, ce petit geste vous aidera à traverser la saison froide sereinement.

# Conseil nutritionnel de la semaine



## Quelle est la meilleure boisson au réveil pour la santé intestinale ?



Le premier geste que nous faisons le matin peut avoir un impact direct sur notre digestion et notre bien-être général. Selon de nombreux gastro-entérologues, la boisson consommée au réveil joue un rôle clé dans la stimulation du système digestif, l'hydratation du corps et l'équilibre du microbiote intestinal.

Mais alors, quelle est réellement la meilleure boisson pour prendre soin de ses intestins dès le lever ? Entre eau tiède, citron, café, thé ou jus de fruits, les spécialistes s'accordent sur une réponse plus simple qu'on ne l'imagine.

Après une nuit de sommeil, le corps est naturellement déshydraté. Les intestins, eux aussi, fonctionnent au ralenti. Le tube digestif a besoin d'un signal doux pour se remettre en mouvement sans l'agresser.

Les gastro-entérologues insistent sur un point essentiel : le matin, l'organisme est plus sensible.

Les muqueuses intestinales sont fragiles, et un mauvais choix de boisson peut provoquer ballonnements, reflux ou inconfort digestif. Le but n'est donc pas de stimuler brutalement la digestion, mais de l'accompagner progressivement.

L'eau, c'est la boisson la plus recommandée par les spécialistes

By Lodj

LODJ24

LA  
WEB TV

100% digitale  
100% Made in Morocco



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