7Days By Lodj santé & conso

27-02-2026

Un sommeil profond, une arme simple mais puissante contre la maladie d'Alzheimer

Bien vieillir passe par votre microbiote intestinal

Burger et cancer précoce au Maroc

LODJ
WEB RADIO
DES MAROCAINS
DU MONDE
ويب راديو مغاربة العالم
+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC
SCAN ME!

Un sommeil profond, une arme simple mais puissante contre la maladie d'Alzheimer

Dans la lutte contre la maladie d'Alzheimer : une affection neurologique progressive qui détruit la mémoire et les fonctions cognitives; les chercheurs explorent depuis des décennies des pistes thérapeutiques et préventives.

Mais une découverte récente suggère qu'un élément banal de la vie quotidienne, souvent négligé, pourrait jouer un rôle crucial : le sommeil profond.

Cette hypothèse, mise en lumière par une étude publiée dans BMC Medicine, ouvre une perspective nouvelle et accessible dans la bataille contre cette maladie redoutée.

Un rôle clé du sommeil dans la santé cérébrale
La maladie d'Alzheimer est la forme la plus répandue de démence dans le monde et touche des millions de personnes. Elle se caractérise par la dégradation progressive des neurones, notamment dans les zones impliquées dans la mémoire et les fonctions cognitives.
Aucun traitement ne permet actuellement de la guérir de façon définitive, ce qui incite la communauté scientifique à explorer des approches préventives et des moyens de retarder l'apparition des symptômes.
Dans ce contexte, une équipe de chercheurs américains des universités de Californie (Berkeley, Stanford et UC Irvine) s'est intéressée à un facteur souvent sous-estimé :

La qualité du sommeil, en particulier sa phase la plus profonde, appelée sommeil lent profond (non-REM).
L'étude qui change la perspective
Les résultats obtenus sont frappants. Les scientifiques ont observé que les participants présentant des marqueurs cérébraux associés à Alzheimer comme une accumulation de protéines bêta-amyloïdes affichaient des performances de mémoire nettement meilleures lorsqu'ils bénéficiaient d'un sommeil profond suffisant.

Autrement dit, malgré la présence de signes biologiques typiques de la maladie, la fonction cognitive de ces personnes était mieux préservée que chez celles qui dormaient moins profondément.
Le neuroscientifique Dr Matthew Walker, auteur principal de l'étude, décrit le sommeil profond comme un « bouclier » qui maintient la mémoire à flot malgré les défis imposés par la pathologie cérébrale.

Cette métaphore illustre bien l'idée centrale : un bon sommeil pourrait atténuer l'impact cognitif de l'Alzheimer, même si la maladie continue de progresser biologiquement.

Pourquoi le sommeil profond a-t-il cette importance ?
Ce lien n'est pas totalement nouveau : des recherches antérieures avaient déjà montré que le manque de sommeil est associé à une accumulation accrue de protéines bêta-amyloïdes, des agrégats considérés comme un des marqueurs caractéristiques de la maladie.

Le sommeil lent profond, quant à lui, est lié à des mécanismes de « nettoyage » du cerveau notamment l'élimination des déchets métaboliques qui s'y accumulent au cours de la journée.
Plus précisément, cette phase du sommeil favorise l'activité du système glymphatique, un réseau de nettoyage cérébral qui aide à évacuer les toxines, y compris les protéines potentiellement nocives.

Un sommeil profond de qualité pourrait donc renforcer la résistance du cerveau face aux processus neurodégénératifs, retardant ainsi l'apparition ou la progression des symptômes cognitifs.

Cliquer sur l'image afin de lire la suite

Brèves Santé & Conso

Vos rêves pourraient alerter sur la démence

Des chercheurs ont découvert que le trouble du comportement en sommeil paradoxal (TCSP) – mouvements violents, cris ou gestes pendant les rêves – peut être un indicateur précoce de maladies neurodégénératives comme Parkinson ou la démence.
Grâce à un algorithme d'intelligence artificielle, ces mouvements nocturnes peuvent être détectés avec 92 % de précision, facilitant un dépistage précoce. Identifier ces signaux permettrait d'intervenir avant l'apparition des symptômes classiques, ouvrant la voie à une médecine prédictive et à des soins personnalisés pour ralentir la progression de la maladie.

Bien vieillir passe par votre microbiote intestinal

La longévité ne dépend pas seulement des gènes : le microbiote intestinal joue un rôle clé dans un vieillissement en bonne santé.
Un microbiote diversifié, riche en bonnes bactéries, réduit l'inflammation et soutient les fonctions métaboliques, cérébrales et immunitaires.
L'alimentation riche en fibres et la pratique régulière d'activité physique contribuent à maintenir un microbiote jeune, semblable à celui des adultes plus jeunes. Des recherches montrent même que des algorithmes peuvent prédire l'âge biologique à partir du microbiote.
Des traitements innovants comme les postbiotiques ou les bactériophages pourraient compléter ces efforts.

Voici pourquoi retenir un éternuement peut être dangereux

L'éternuement est un réflexe naturel qui expulse l'air et les irritants du système respiratoire.
Se retenir augmente fortement la pression interne, jusqu'à 24 fois plus que lors d'un éternuement normal, ce qui peut causer des blessures aux tympans, des vaisseaux sanguins éclatés, voire des dommages graves à la trachée ou des ruptures d'anévrisme cérébral.
Bien que rares, ces accidents montrent que bloquer un éternuement est risqué.
Pour rester discret, il est recommandé d'éternuer dans un mouchoir ou le creux du coude plutôt que de retenir le geste.

Brèves Santé & Conso

Les courbatures sont-elles forcément le signe d'une « bonne séance » ?

Les courbatures ne sont pas un indicateur de performance, mais le signe d'inflammations dues à de petites microlésions musculaires lors de nouveaux exercices ou mouvements inhabituels. Elles apparaissent surtout après un entraînement intense ou nerveusement fatigant et diminuent naturellement avec la régularité.

Ne pas en avoir ne signifie pas que l'on ne progresse pas.

Pour les gérer, il vaut mieux continuer à bouger et pratiquer une surcharge progressive plutôt que de rester inactif ou de prendre des anti-inflammatoires.
Le corps s'adapte et récupère avec le temps.

Une société marocaine se mobilise pour le lipœdème

Le lipœdème, maladie chronique touchant principalement les femmes, reste largement méconnu et sous-diagnostiqué, malgré son impact douloureux sur les membres inférieurs et parfois les bras.
Pour améliorer la reconnaissance et la prise en charge de cette pathologie au Maroc, le Dr Fahd Benslimane a fondé la Moroccan Society of Lipoedema & Associated Pathologies (MOSLIPOD).

Cette nouvelle société scientifique vise à sensibiliser le public et les professionnels de santé, et à faire du lipœdème un véritable enjeu de santé publique nationale.

635 dispositifs médicaux validés par l'AMMPS

L'Agence Marocaine des Médicaments et des Produits de Santé (AMMPS) a validé l'enregistrement de 635 dispositifs médicaux lors de la Commission Nationale Consultative du 12 février 2026.
Selon l'Agence, ces autorisations reposent sur une évaluation scientifique et technique conforme aux normes nationales et internationales.
Cette démarche vise à garantir la qualité, la sécurité et la performance des dispositifs commercialisés au Maroc. Elle s'inscrit dans une stratégie globale de renforcement du cadre réglementaire du secteur de la santé.

Burger et cancer précoce au Maroc

Une étude marocaine alerte sur les dangers d'une consommation fréquente de fast-food.
Les chercheurs de la Faculté de Médecine et de Pharmacie de Tanger montrent qu'un repas rapide plus de trois fois par semaine est lié à un risque élevé de cancer colorectal à début précoce, diagnostiqué avant l'âge de 50 ans.

Intitulée « Modèles de consommation de fast-food chez les adultes marocains et leur association avec le risque de cancer colorectal à début précoce », l'étude a été publiée en février 2026 dans Clinical Nutrition ESPEN.
Les chercheurs ont analysé 616 participants, dont 308 patients atteints de cancer colorectal et 308 témoins sains. Les habitudes alimentaires ont été évaluées grâce à un questionnaire validé, suivi d'une analyse statistique pour identifier les corrélations avec le cancer.

Les résultats montrent que 59% des jeunes patients atteints de cancer consomment régulièrement du fast-food, contre seulement 0,9% des témoins, confirmant une association significative.

L'âge moyen des participants était de 55 ans, mais plus d'un tiers des cas concernaient des moins de 50 ans, mettant en lumière la progression du cancer colorectal chez les jeunes adultes.

Facteurs aggravants et protecteurs
Au-delà du fast-food, la consommation d'alcool a été identifiée comme un facteur de risque supplémentaire.
À l'inverse, certains comportements alimentaires offrent une protection : un statut socio-économique plus élevé, la consommation quotidienne de plus de 200 grammes de fruits et légumes, et l'inclusion de légumineuses au moins deux fois par semaine sont associés à un effet protecteur contre le cancer colorectal.

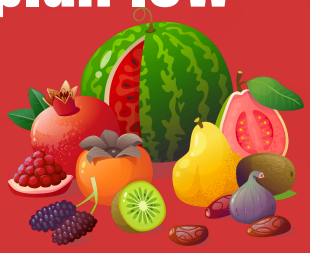
Cette tendance s'inscrit dans un contexte de transition alimentaire au Maroc, marqué par une consommation croissante de produits industriels riches en sucres raffinés, viandes rouges et transformées, ainsi que graisses saturées.

Implications pour la santé publique
L'augmentation du cancer colorectal à début précoce représente un enjeu croissant pour la santé publique. L'étude souligne l'importance de réévaluer les habitudes alimentaires, en particulier chez les jeunes, et de promouvoir les régimes traditionnels riches en végétaux comme mesure préventive.

Les professionnels de santé et autorités sanitaires pourraient renforcer la sensibilisation et adapter les recommandations nutritionnelles en conséquence.

Conseil nutritionnel de la semaine

Du goût sans excès de sucre : 7 fruits qui s'intègrent dans votre plan low carb



Framboises, noix de coco fraîche, mûres, fraises, kiwi, canneberges et groseilles: découvrez leurs glucides nets par portion, le principe des "net carbs" et les choix malins pour profiter des vitamines et antioxydants sans pic glycémique.

Beaucoup pensent qu'une alimentation pauvre en glucides exclut totalement les fruits.
En réalité, certains fruits affichent des teneurs modérées en glucides et peuvent s'intégrer à un protocole pour diabétiques, une approche keto ou "low sugar" sans provoquer d'élévations brutales de la glycémie.

On vous présente 7 fruits classés du moins au plus riche en glucides nets (glucides totaux moins fibres), avec portions indicatives :

Cliquer sur l'image pour les découvrir

LODJ

رمضان كريم
By Lodj
مع
صوفية
راحة البال
فرمضان
صحتك النفسية فقلب اهتماماتنا
نصائح لاصقة عميقة كتصالحك مع ذاتك
@lodjmaroc