



7 Days *By Lody* santé & conso

06-03-2026

**Zéro sucre, zéro problème ?
Pas si sûr... Votre corps pourrait
en décider autrement**

**Cigarette : le laser auriculaire
pour arrêter de fumer, miracle ou
mirage ?**

**Pourquoi votre foie vous laisse
-t-il toujours le ventre lourd ?**

LODj

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!

Zéro sucre, zéro problème ? Pas si sûr... Votre corps pourrait en décider autrement

**Vous pensiez faire un geste pour votre ligne en remplaçant votre soda ou votre café par une version « light » ?
Surprise : cette bonne intention pourrait se retourner contre vous.**

Au Maroc, on aime nos cafés sucrés et nos sodas glacés, mais remplacer le sucre par un substitut n'est pas une solution magique.



SANTÉ & BIEN ETRE

Quand votre langue goûte le sucré, le cerveau anticipe une arrivée d'énergie. Si elle n'arrive jamais, votre corps se sent floué.

Résultat : la satiété ne se déclenche pas et vous vous rattrapez souvent sur des collations ou une portion plus généreuse au dîner.

Ce mécanisme, combiné à la « licence morale » — cette idée que vous pouvez vous permettre un écart parce que votre boisson est light — annule bien souvent le bénéfice calorique attendu.

Pancréas et dopamine : la double alerte de votre cerveau

Mais le piège ne s'arrête pas là. L'édulcorant trompe aussi le pancréas, qui libère de l'insuline par anticipation.

Si le sucre n'arrive pas, la glycémie chute, provoquant une hypoglycémie réactionnelle : vous avez alors faim, vite et fort.

La dopamine, messenger du plaisir, se retrouve également frustrée. Le cerveau, programmé pour le goût sucré, se sent trahi et réclame des compensations : une pâtisserie, un chocolat ou un fruit très sucré.

À terme, le seuil de satisfaction grimpe et votre palais devient insensible aux douceurs naturelles. Une pomme ou une fraise de saison ? Trop fade pour rivaliser avec le sucre chimique.

Microbiote et addiction : l'impact invisible sur votre corps

Dernier effet, mais non des moindres : votre flore intestinale. Les édulcorants peuvent provoquer un déséquilibre, la dysbiose, favorisant le stockage des calories et une mauvaise régulation de la glycémie.

Votre corps devient plus efficace pour stocker l'énergie au lieu de la brûler. Et le cercle vicieux se poursuit : plus vous consommez de substituts, plus votre envie de sucre reste intacte, rendant la rééducation de votre palais quasi impossible.

Repenser le sucré, étape par étape

La bonne nouvelle ? On peut reprendre le contrôle sans se priver totalement. Réapprenez à savourer le goût naturel des fruits, du miel local ou d'un café légèrement sucré, tout en réduisant progressivement les édulcorants.

Le corps se réhabitue, la satiété revient et vos fringales s'apaisent. Pas besoin de miracle : juste de la patience, un peu de discipline et des choix plus proches de nos habitudes marocaines saines.

Brèves Santé & Conso



Éponges, smartphones, claviers...

Les objets les plus sales de votre maison

Une étude et plusieurs recherches confirment que certaines surfaces de la maison concentrent plus de bactéries que les toilettes.

L'éponge de cuisine est championne toutes catégories, suivie des torchons, plans de travail et planches à découper.

Téléphones, claviers et télécommandes sont également très contaminés, tout comme brosses à dents, linge de maison et gamelles d'animaux.

Les experts recommandent un nettoyage régulier, l'usage de chiffons microfibrés, et la désinfection quotidienne des objets fréquemment touchés pour limiter les risques d'infections.

Huile de poisson : attention aux risques pour le cœur

Une étude britannique suivie sur 12 ans révèle que la consommation régulière d'huile de poisson pourrait augmenter de 5 % le risque d'AVC et de 13 % celui de fibrillation auriculaire chez les individus sans antécédents cardiaques.

Paradoxalement, elle reste bénéfique pour les patients ayant déjà des problèmes cardiovasculaires.

Les experts conseillent de privilégier les sources naturelles d'oméga-3 comme le saumon, les sardines ou les graines, et de consulter un professionnel avant toute supplémentation.



Cigarette : le laser auriculaire pour arrêter de fumer, miracle ou mirage ?

Le laser fait partie des méthodes alternatives pour arrêter de fumer, à l'instar de l'acupuncture et de l'hypnose, en stimulant certains points de l'oreille pour réduire le manque de nicotine.

Pourtant, les tabacologues soulignent l'absence de preuves scientifiques de son efficacité et mettent en garde contre le risque de détourner les fumeurs des méthodes validées.

Un test réalisé par des experts montre que la technique n'a pas fonctionné immédiatement, bien que certains témoignages rapportent un succès après suivi régulier.



Brèves Santé & Conso



Une souris du désert révèle une piste pour ralentir le vieillissement

La souris épineuse dorée, *Acomys russatus*, vit jusqu'à cinq ans et conserve jusqu'à la fin de sa vie un thymus actif, une mémoire intacte et une cicatrisation sans cicatrice.

Les chercheurs ont identifié une protéine, la clustérine, capable de réduire l'inflammation chronique et de protéger les organes, ralentissant ainsi le vieillissement.

L'injection de cette protéine chez des souris ordinaires a amélioré leur santé globale et réduit l'inflammation.

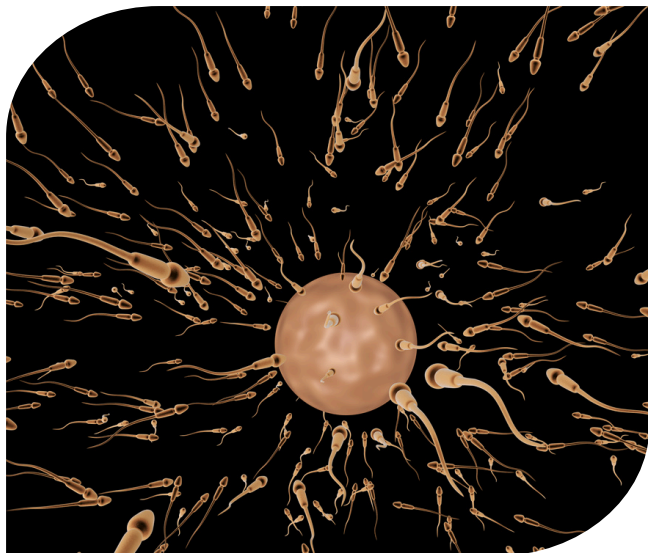
Cette découverte ouvre la voie à des traitements potentiels visant à réactiver ces mécanismes chez l'homme pour prolonger la longévité et préserver la santé.

HSL : la protéine des graisses qui cache un secret sur l'obésité

Des chercheurs français ont découvert que l'enzyme HSL, connue pour dégrader les graisses dans les adipocytes, possède une fonction inattendue dans le noyau des cellules graisseuses.

Cette activité nucléaire régule la structure des tissus adipeux et influence le stockage de graisse, expliquant le paradoxe de la lipodystrophie et de l'obésité. Les souris génétiquement modifiées montrent que la localisation de HSL détermine si les adipocytes stockent ou brûlent les graisses.

Cette avancée ouvre la voie à des traitements ciblés de l'obésité.



Fertilité masculine : la saison influence la mobilité des spermatozoïdes

Une vaste étude menée sur plus de 15 000 hommes au Danemark et en Floride montre que la mobilité des spermatozoïdes atteint son maximum en été et baisse en hiver, même dans des climats chauds.

La concentration de spermatozoïdes reste stable, mais leur capacité à féconder un ovocyte fluctue selon la saison.

Ces variations pourraient être liées à la lumière du jour, aux habitudes de vie ou à l'environnement, et non uniquement à la température.

Pourquoi votre ftour vous laisse-t-il toujours le ventre lourd ?

On l'attend toute la journée : le ftour, ce moment où le corps crie « à manger ! » après des heures de jeûne.

Et pourtant, presque tous les Marocains tombent dans le même piège : manger vite, trop, sucré dès le départ... et finir avec un ventre lourd et une énergie en chute libre.

Et si on arrêta de se « rattraper » et qu'on apprenait à relancer notre organisme avec douceur ?



SANTÉ & BIEN ÊTRE

Combien de fois avez-vous enchaîné dattes, pain, soupe, friture et tajine comme si c'était la fin du monde ? Le problème, c'est que l'estomac, lui, n'est pas préparé à recevoir tout ça d'un coup.

Résultat : ballonnements, reflux, fatigue et parfois même vertiges. Ce que vous ressentez après un iftar trop chargé n'est pas un manque de volonté : c'est juste votre glycémie qui fait des montagnes russes.

Petit conseil marocain : commencez par quelques dattes, un peu d'eau, et si vous voulez, une soupe légère façon harira ou chorba. Cela suffit à « réveiller » l'estomac sans l'agresser.

L'iftar en 3 étapes : le secret pour digérer tranquille

- Démarrage doux : dattes, gorgées d'eau, ou un bol de soupe. On ne remplit pas, on prépare.
- Pause salvatrice : prenez 10 à 15 minutes pour discuter avec la famille, prier, respirer. Le corps commence à digérer avant même que le plat principal arrive.
- Repas structuré : imaginez votre assiette : la moitié en légumes (salade, légumes cuits, harira), un quart en protéines (poulet, œufs, poisson ou légumineuses) et un quart en féculents (pain complet, semoule, riz). Ajoutez un filet d'huile d'olive ou quelques olives pour le gras, et voilà, on mange avec plaisir sans s'alourdir.

Collation, shour et sucre : astuces pour la soirée

- Collation tardive : un yaourt nature ou lben avec un fruit, quelques amandes ou noix. Simple, efficace, et fini le grignotage compulsif devant la télé.
- Shour malin : protéines (œufs, yaourt, légumineuses), fibres (pain complet, avoine, fruits) et un peu de bon gras. Évitez sucre et sel en excès : ça ouvre l'appétit trop vite et donne soif.

Sucre oui, mais au bon moment : laissez les pâtisseries pour un peu plus tard, et gardez le début d'iftar pour les dattes et fruits. Ça calme l'envie sans déclencher la faim après dix minutes.

Hydratation : mieux vaut boire régulièrement entre l'iftar et le coucher que tout d'un coup. Évitez sodas et jus trop sucrés qui jouent avec la glycémie.

La soirée devient légère, agréable et digeste !

Le Ramadan est une école de patience et de maîtrise de soi. Apprendre à rompre le jeûne avec calme et méthode, c'est offrir à votre corps l'énergie qu'il mérite et à votre esprit la sérénité qu'il cherche. Pas besoin de privation, juste d'un rythme respectueux de votre organisme.

Conseil 'bien-être' de la semaine



La règle du 8-8-8 peut-elle encore fonctionner au Maroc ?

Selon le regard d'un spécialiste du sommeil



« Voici la formule du bonheur ». La promesse fait sourire, tant elle semble décalée face au rythme réel de nos vies. Et pourtant, derrière cette formule se cache une règle ancienne, presque oubliée, qui revient aujourd'hui avec insistance dans les débats sur le bien-être et la santé mentale : la règle du 8-8-8. Huit heures de travail, huit heures de sommeil, huit heures pour vivre. Une division simple du temps, pensée à l'origine comme un acte de dignité humaine. Mais que vaut-elle dans le contexte marocain actuel ? Et surtout, est-elle encore applicable ?

Au Maroc, la question du temps est devenue un angle mort du débat public. Officiellement, les horaires sont encadrés. Dans les faits, la journée de travail déborde largement. Temps de transport longs dans les grandes villes, culture de la disponibilité permanente, confusion entre engagement professionnel et présence constante : beaucoup de Marocains travaillent plus longtemps qu'ils ne le croient, ou plutôt restent mentalement au travail bien au-delà des heures formelles.

Cliquer sur l'image pour lire la suite

مرضتك كريمة
By Lody

مع
صوفية

راحة البال فرمضان

صحتك النفسية فقلب اهتماماتنا

نصائح لاصقة عميقة كتصالحك مع ذاتك

@lodjmaroc

