7 Days By Lodj santé & conso

27-03-2026

Avant de dire adieu au gluten : ce que votre assiette vous murmure

Fatigue, douleurs, infections : les signes qui révèlent un manque de vitamine D

Tuberculose au Maroc : plus de la moitié des malades touchés hors poumons

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

Avant de dire adieu au gluten : ce que votre assiette vous murmure

Ces dernières années, le sans gluten s'est invité dans nos courses et nos repas.

Au supermarché, il a son rayon, au café, il fait partie des demandes fréquentes, et sur Instagram ou TikTok, il est presque synonyme de ventre plat et de mode « healthy ».

Vous pensez que le gluten est le coupable de vos ballonnements et de votre fatigue ? Avant de supprimer le blé, découvrons ce qui change vraiment dans votre corps… et dans vos habitudes alimentaires.

Chaque jour, les reins filtrent environ 180 litres de sang afin d'en extraire les substances inutiles ou toxiques.
Le printemps accentue ce phénomène : après les plats copieux de l'hiver, l'envie de légèreté nous pousse à éliminer ce que l'on pense « coupable ».
Mais attention : le gluten n'est pas un ennemi universel. La plupart des gens le digèrent très bien.
Le ressenti de confort digestif après l'avoir retiré vient souvent d'autres changements, parfois invisibles : portions réduites, repas mieux répartis, moins de produits ultra-transformés… Et un vrai coup de projecteur sur l'alimentation.

Les vrais effets de l'éviction du gluten
Arrêter le gluten, c'est souvent dire adieu au pain, aux pâtes, aux biscuits et aux viennoiseries.

Résultat : vos apports caloriques baissent, et vous avez moins l'impression d'avoir le ventre gonflé. Mais ce n'est pas la protéine en elle-même qui fait la différence.

Les inconforts digestifs sont souvent liés à plusieurs facteurs : repas trop riches ou pris trop vite, excès de FODMAP (certains glucides fermentescibles), stress ou grignotages.

Supprimer le gluten peut simplement réduire l'exposition à ces situations à risque. En parallèle, le fait de cuisiner plus, de lire les étiquettes et de structurer ses repas devient un vrai réflexe « bien-être ».

Petite mise en garde : les produits industriels sans gluten sont parfois plus riches en sucre et en matières grasses pour compenser le manque de blé. Sans attention, on peut remplacer un inconfort digestif par un excès calorique et un porte-monnaie plus léger.

Comment mieux digérer sans bannir le gluten
La clé, c'est l'équilibre, pas l'interdiction. On peut se sentir mieux en choisissant un pain au levain, des pâtes semi-complètes, et en respectant des portions raisonnables.

Varier les céréales (sarrasin, quinoa), augmenter les légumes, inclure légumineuses et protéines à chaque repas, et boire suffisamment, voilà des gestes simples qui font la vraie différence.

Tenir un petit journal alimentaire peut aussi aider : noter repas, horaires et ressentis permet de repérer ce qui crée réellement des inconforts.

Et si le doute persiste, un avis professionnel (diététicien ou médecin) est précieux pour éviter de supprimer le gluten à tort et d'induire des carences.

Le confort digestif ne se gagne pas en bannissant une protéine, mais en rééquilibrant assiette et rythme de vie.

Plutôt que de traquer le gluten, questionnez vos portions, votre variété alimentaire et votre manière de manger. Au final, votre ventre vous dira merci… sans drame ni régime radical.

Brèves Santé & Conso

Oméga-3 : faut-il privilégier le poisson ou les gélules ?

Les oméga-3 sont essentiels pour le cœur, le cerveau et la gestion de l'inflammation.
Les poissons gras comme le saumon, la sardine ou le maquereau restent la référence grâce à leur richesse en EPA et DHA, leur biodisponibilité et l'apport supplémentaire en protéines, vitamine D et sélénium.
Les suppléments offrent une alternative pratique et concentrée, notamment pour ceux qui consomment peu de poisson ou suivent un régime végétalien, à condition de choisir des produits certifiés et protégés de l'oxydation.
Le choix dépend donc du mode de vie, des préférences et des besoins individuels.

Le lait : indispensable pour des os solides ou simple idée reçue ?

Le lait est souvent présenté comme essentiel pour des os solides, mais la science nuance cette idée.
S'il constitue une bonne source de calcium, il n'est pas indispensable pour prévenir des maladies comme l'ostéoporose.

La solidité osseuse dépend d'un ensemble de facteurs : apports en calcium, vitamine D, activité physique et alimentation globale.
D'autres aliments comme les légumes verts, les sardines ou les amandes peuvent aussi couvrir les besoins.
Aujourd'hui, les experts s'accordent : le lait peut aider, mais il n'est qu'une option parmi d'autres pour préserver son capital osseux.

Fatigue, douleurs, infections : les signes qui révèlent un manque de vitamine D

La carence en vitamine D est fréquente, surtout en hiver, et peut passer inaperçue. Elle se manifeste souvent par une fatigue persistante, des douleurs musculaires et osseuses, une baisse de l'immunité et des troubles de l'humeur.
Ce déficit est lié notamment au manque d'exposition au soleil, principale source naturelle.
Avant toute supplémentation, un bilan médical est recommandé pour confirmer le diagnostic.
Une bonne hygiène de vie, associant soleil modéré, alimentation adaptée et compléments si nécessaire, permet de corriger efficacement ce manque.

Brèves Santé & Conso

Cancer du sein : pourquoi les cas pourraient atteindre 3,5 millions par an d'ici 2050

Le cancer du sein pourrait atteindre 3,5 millions de nouveaux cas annuels d'ici 2050, selon une étude alarmante. Si la mortalité recule dans les pays riches grâce au dépistage et aux traitements, elle augmente fortement dans les pays à faibles revenus.

Le manque d'infrastructures, de radiothérapie et le coût des traitements creusent les inégalités. En Afrique subsaharienne, les taux de décès sont particulièrement élevés.

Face à cette fracture mondiale, l'Organisation mondiale de la santé appelle à renforcer le dépistage et l'accès aux soins.

Manger tard le soir fait-il vraiment grossir ?

Manger tard ne fait pas grossir à lui seul, contrairement à une idée largement répandue. Le vrai problème vient surtout de la qualité et de la quantité des aliments consommés en fin de journée, souvent plus riches et moins maîtrisés.

Si le métabolisme ralentit légèrement le soir, son impact reste limité. En revanche, dîner trop tard peut perturber le sommeil, ce qui influence indirectement l'appétit et les choix alimentaires.
L'essentiel reste donc l'équilibre global de l'alimentation et un bon rythme de vie, plutôt que l'heure du dîner.

Maladie de Lyme : un vaccin prometteur mais des résultats mitigés

Les laboratoires Pfizer et Valneva annoncent des résultats encourageants pour leur vaccin contre la maladie de Lyme, avec une efficacité dépassant 70 %.
Cependant, l'essai clinique n'a pas atteint son critère principal en raison d'un nombre de cas insuffisant pour valider les résultats. Aucun vaccin humain n'est actuellement disponible contre cette infection transmise par les tiques.
Malgré ce revers, les deux groupes restent confiants et envisagent de soumettre le vaccin aux autorités sanitaires. Ce projet continue donc de susciter de l'espoir, malgré des résultats encore incomplets.

Tuberculose au Maroc : plus de la moitié des malades touchés hors poumons

Tu penses que la tuberculose, c'est juste une maladie des poumons ? Eh bien, détrompe-toi !

Au Maroc, plus de la moitié des cas enregistrés en 2025 concernent des formes extra-pulmonaires.
Oui, la tuberculose peut se cacher dans nos ganglions, nos reins, voire nos os, souvent silencieusement…
Et c'est pour ça qu'il faut rester vigilant.

Tuberculose extra-pulmonaire : qu'est-ce que c'est et pourquoi ça inquiète ?
Contrairement à la tuberculose classique qui touche les poumons et se traduit par une toux persistante, la forme extra-pulmonaire peut passer inaperçue longtemps.
Elle s'installe dans des organes comme les reins, les ganglions lymphatiques, les articulations ou même la peau.

Résultat : fatigue, fièvre légère ou douleurs que l'on ignore souvent. Au Maroc, 53 % des nouveaux cas en 2025 étaient de ce type, un chiffre qui interpelle. C'est pour cela que les médecins insistent sur le dépistage précoce.

Même si les symptômes semblent anodins, une visite médicale peut tout changer et permettre de détecter la maladie avant que les complications n'apparaissent.

Prévention au quotidien : rester vigilant sans stress
La bonne nouvelle, c'est que la tuberculose est évitable et curable dès qu'on la détecte à temps.

Dans notre quotidien marocain, il suffit parfois de gestes simples : manger des légumes et fruits de saison, profiter des légumineuses locales et éviter de rester trop longtemps dans des pièces fermées ou surpeuplées, surtout en hiver.
L'important, c'est aussi de ne pas repousser les consultations médicales, même pour des symptômes légers. Ces habitudes contribuent à renforcer notre organisme et limitent la propagation de la maladie, tout en nous gardant sereins et protégés.

Traitement et suivi : prendre soin de soi et des autres
Le traitement de la tuberculose fonctionne très bien, à condition de respecter le protocole complet. Suivre les prescriptions du médecin est essentiel pour guérir complètement et éviter de contaminer son entourage.

Pour les Marocains, c'est rassurant de savoir que la prise en charge est gratuite dans nos hôpitaux et cliniques publiques.

Le ministère de la Santé continue d'améliorer l'accès aux diagnostics et traitements, même dans les zones rurales, afin que personne ne soit laissé pour compte.

Rester informé, consulter à temps et suivre les recommandations, voilà le secret pour se protéger efficacement sans se stresser.

Conseil nutritionnel de la semaine

Huile d'olive extra-vierge :

Des indices d'un effet bénéfique sur le cerveau via l'axe intestin-cerveau

Une étude suggère qu'une consommation accrue d'huile d'olive extra-vierge est liée à une meilleure cognition et à un microbiote plus diversifié.

Dans un nouvel éclairage sur les bienfaits de l'huile d'olive, une étude récente indique que la consommation d'huile d'olive extra-vierge pourrait être associée à une amélioration des fonctions cérébrales, au-delà de son rôle bien établi dans la santé cardiovasculaire.

Selon Verywell Health, les participants qui ingéraient davantage d'huile d'olive extra-vierge présentaient une plus grande diversité de leur microbiote intestinal, un marqueur favorable de la santé du microbiome ainsi que de meilleurs scores aux tests cognitifs.

Ces résultats mettent en avant le rôle de l'« axe intestin–cerveau », un système de communication complexe reliant l'appareil digestif au système nerveux central.

-Cliquer sur l'image pour plus de détails-

LODJ

By Lodj

LODJ24

LA WEB TV

100% digitale
100% Made in Morroco

WWW.LODJ.MA