



By Ladj
7 Days santé & CONSO

03-04-2026

**Le thymus, baromètre de longévité :
moins de cancers, moins d'infarctus**

**Votre moral remonte au printemps ?
Voici pourquoi**

**La médecine de précision prend
place à Rabat**

LODJ

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



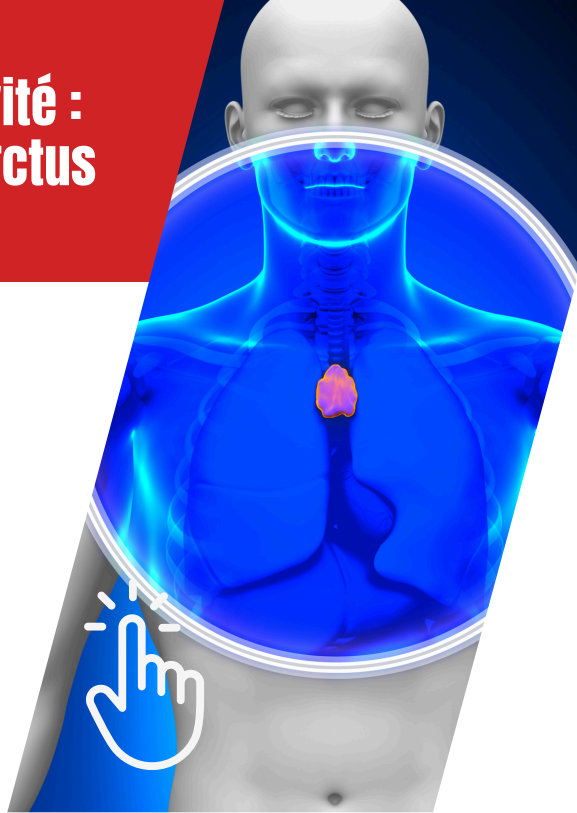
SCAN ME!

Le thymus, baromètre de longévité : moins de cancers, moins d'infarctus

Des recherches appuyées par l'IA montrent que l'état du thymus chez l'adulte est associé à une immunité plus robuste, un vieillissement plus lent et une meilleure réponse à l'immunothérapie, avec un rôle clé du mode de vie.

La science rebat les cartes : longtemps considéré comme peu utile après la puberté, le thymus révèle aujourd'hui un rôle bien plus vital.

Des travaux récents mettent en lumière son influence sur l'immunité, la longévité et la santé globale, de quoi repenser prévention, traitements et habitudes de vie.



SANTÉ & BIEN ETRE

Le héros oublié : qu'est-ce que le thymus ?

Situé derrière le sternum entre les poumons, le thymus commence à agir dès la vie foetale: il accueille les lymphocytes et participe à leur maturation en cellules T, chargées de combattre virus, bactéries et corps étrangers.

S'il involue à la puberté, ses tissus fonctionnels laissant place à de la graisse, les indices s'accumulent: son empreinte immunitaire persisterait et pèserait sur la trajectoire santé-maladie à l'âge adulte.

Étude appuyée par l'IA : le thymus comme indicateur prédictif de santé

Sous la direction du Pr Hugo Aerts (Mass General Brigham, États-Unis), une étude publiée dans Nature a analysé données et scanners thoraciques d'un total de 27 612 participants issus de deux cohortes de longue durée: l'essai national de dépistage du cancer du poumon (25 031 personnes suivies 12 ans) et l'étude de Framingham (2 581 participants suivis sur des décennies). Les chercheurs ont développé un modèle d'IA pour évaluer l'état du thymus et le relier aux indicateurs de santé.

Résultat : un thymus en meilleur état s'associe à une immunité plus efficace et à des risques moindres de maladies graves, notamment cancers et maladies cardiovasculaires. Après ajustement sur l'âge, les comorbidités et des facteurs de mode de vie, le thymus demeure un puissant facteur indépendant de prédiction de l'avenir sanitaire.

Poumon : des bénéfices marqués en cas de thymus sain

- Diminution de la mortalité liée au cancer du poumon et du risque de le développer, ainsi que d'autres cancers.
- Baisse de 61% de la mortalité par maladies respiratoires chez les sujets au thymus le plus sain par rapport à ceux au thymus le plus altéré.

Protection cardio-vasculaire

- Le risque de décès cardiovasculaire chute quand l'état du thymus est meilleur:
- 7,5% de mortalité cardio-vasculaire chez les participants au thymus le plus faible, contre 2,9% chez ceux au thymus le plus favorable.
- Incidence plus faible des maladies cardio-vasculaires.
- Corrélations observées: triglycérides, cholestérol et pression artérielle élevés vont de pair avec un thymus dégradé; à l'inverse, un HDL (bon cholestérol) plus élevé est lié à un thymus en meilleure santé.

Un effet qui s'étend au-delà du cœur et du cancer

- Baisse d'environ 68% de la mortalité liée aux troubles métaboliques comme le diabète pour les sujets au thymus en meilleur état.
- Diminution d'environ 54% de la mortalité due aux maladies du foie, de la vésicule biliaire et du pancréas chez ceux au thymus le plus sain.

Inflammation et habitudes de vie : ce qui affaiblit ou renforce le thymus

- Une inflammation chronique plus élevée est associée à un déclin accéléré du thymus, avec hausse des risques d'athérosclérose, cancers et arthrites en avançant en âge.
- Les styles de vie défavorables (obésité, faible apport en fibres, excès de glucides raffinés, tabagisme, stress, sédentarité) accélèrent l'immunosénescence et affaiblissent le thymus.
- À l'inverse, activité physique régulière, poids modéré, alimentation riche en fibres et arrêt du tabac soutiennent ses fonctions.

Brèves Santé & Conso



Rester assis trop longtemps pourrait annuler les bénéfices du sport

Être actif ne suffit pas si l'on reste assis plus de sept à huit heures par jour : la sédentarité impacte la santé physique et cognitive.

Même en respectant les recommandations de l'OMS pour l'activité physique, le fait de rester longtemps assis réduit la capacité d'inhibition, essentielle pour la concentration et la prise de décision.

Les risques de maladies chroniques, diabète, troubles musculosquelettiques ou déclin cognitif augmentent. Étudiants, travailleurs et seniors doivent intégrer des pauses actives et limiter le temps assis. Marcher, bouger régulièrement ou utiliser des postes de travail « actifs » permet de contrer ces effets.

Laits végétaux ou lait de vache : sont-ils vraiment équivalents sur le plan nutritionnel ?

Les laits végétaux (amande, soja, avoine) ne sont pas naturellement équivalents au lait de vache. Ce dernier reste une référence grâce à ses protéines complètes, son calcium et sa vitamine B12.

Le lait de soja s'en rapproche le plus, tandis que l'amande est plus légère et l'avoine plus riche en glucides et fibres. Les versions végétales doivent souvent être enrichies en calcium et vitamines pour rivaliser.

Leur intérêt dépend donc des besoins : digestion, régime vegan ou apport protéique.



Quels sont les bienfaits de l'endive ?

Souvent sous-estimée, l'endive est un légume léger, composé à 95 % d'eau et très peu calorique. Riche en fibres, elle favorise la digestion et contribue à l'équilibre du microbiote.

Son faible indice glycémique aide à stabiliser la glycémie et à éviter les fringales. Elle apporte aussi des vitamines (B9, C) et des minéraux comme le potassium, bénéfiques pour le cœur et les os.

Son amertume stimule les sucs digestifs, facilitant l'assimilation des nutriments.

Facile à cuisiner, elle s'intègre aisément dans une alimentation saine et équilibrée.

Brèves Santé & Conso



Autisme : le chromosome X pourrait expliquer une protection biologique chez les filles

Une étude récente relance le débat sur les différences de diagnostic de l'autisme entre filles et garçons. Les chercheurs avancent que le second chromosome X des femmes jouerait un rôle protecteur en régulant certains gènes liés au cerveau.

Contrairement aux idées reçues, ce chromosome n'est pas totalement inactif et pourrait compenser certaines mutations.

Cette découverte renforce la théorie d'un « effet protecteur féminin » déjà évoquée dans de précédents travaux.

Elle suggère que les écarts ne sont pas uniquement liés à des biais de diagnostic, mais aussi à des facteurs biologiques.

Votre moral remonte au printemps ? Voici pourquoi

Avec le retour du printemps, la lumière naturelle améliore notre humeur grâce à des mécanismes biologiques précis.

Elle agit sur l'horloge interne et régule la mélatonine, hormone du sommeil, favorisant ainsi énergie et vigilance.

Les photorécepteurs de la rétine, sensibles à la lumière, envoient des signaux directement au cerveau. Cette stimulation influence aussi des zones liées aux émotions, comme l'amygdale. Résultat : un effet positif sur le moral, notamment face à la dépression saisonnière. Le printemps agit ainsi comme une véritable "cure naturelle" pour le bien-être mental.



Démence : des exercices mentaux ciblés pourraient réduire le risque de 25 %

Une étude américaine sur 20 ans explore l'impact des exercices cognitifs sur le risque de démence. Les résultats montrent que seuls les entraînements axés sur la vitesse de traitement, combinés à des séances de rappel, réduisent ce risque jusqu'à 25 %.

Les exercices de mémoire ou de raisonnement, eux, n'ont pas prouvé d'effet significatif.

Cette stimulation améliore des capacités concrètes comme l'attention et la rapidité de réaction. Malgré certaines limites méthodologiques, les conclusions restent prometteuses.

La médecine de précision prend place à Rabat

Le Hub de médecine de précision de la Fondation Mohammed VI des sciences de la santé a été inauguré, jeudi 2 avril à Rabat, au sein du Complexe Hospitalo-Universitaire International Mohammed VI.

Cette nouvelle structure ambitionne de renforcer la qualité du diagnostic, d'affiner les traitements et de faire progresser la recherche biomédicale au Maroc.



SANTÉ & BIEN ETRE

L'inauguration s'est déroulée en présence du ministre de la Santé et de la Protection sociale, Amine Tehraoui, et du ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche scientifique et de l'Innovation, Azzeddine El Midaoui, ainsi que de plusieurs responsables institutionnels et académiques.

À travers ce Hub, la Fondation Mohammed VI des sciences de la santé entend accélérer le passage vers une médecine personnalisée, mieux adaptée au profil de chaque patient. Le directeur général du site Rabat de la FM6SS, Ahmed Bennana, a souligné que cette infrastructure marque une évolution importante, en permettant des diagnostics plus rapides et plus précis.

Au-delà de l'innovation technologique, cette orientation traduit une volonté plus large de moderniser les parcours de soins et d'introduire davantage de précision dans la prise en charge médicale.

Un outil pour les cas complexes

Le Hub a été conçu pour accompagner la prise en charge de plusieurs pathologies, notamment les plus délicates, en particulier en oncologie et dans le domaine des maladies rares.

Le Directeur du Centre Mohammed VI pour la recherche et l'innovation, Saber Boutayeb, a expliqué que cette plateforme médico-technique repose sur une approche multidisciplinaire fondée sur l'analyse croisée des données cliniques, biologiques et génomiques.

L'objectif est de mieux orienter la décision thérapeutique et de proposer un suivi plus individualisé.

La structure couvre ainsi l'ensemble du parcours, du diagnostic à la prise en charge thérapeutique, jusqu'au suivi personnalisé des patients.

Sa mise en place s'appuie sur des compétences spécialisées et sur des équipements avancés, notamment en génomique et en bio-informatique.

La recherche au cœur du projet

Au-delà du soin, cette inauguration s'inscrit dans une dynamique plus large de développement scientifique. Le Hub est intégré à l'écosystème du CM6RI, avec l'ambition de rapprocher davantage la recherche fondamentale, la recherche translationnelle et la pratique clinique.

Pour Jaafar Heikel, directeur général du pôle stratégie, développement et relations internationales à la FM6SS, cette initiative vise aussi à renforcer l'attractivité du Maroc dans les domaines de la recherche clinique et de l'innovation biomédicale.

Conseil nutritionnel de la semaine



**Bleuets sauvages :
un super-fruit à
faible index
glycémique pour le
cœur, le
microbiote et le
cerveau**



Riche en fibres et anthocyanes, le bleuet sauvage soutient cœur, métabolisme, microbiote et cognition, avec des effets rapides et durables selon une revue scientifique.

Le bleuet sauvage (blueberry) figure parmi les fruits les plus recommandés par les nutritionnistes : peu calorique (environ 80 kcal pour une petite tasse) et à faible index glycémique, il n'entraîne pas de pic de sucre sanguin, un atout pour les personnes diabétiques.

Faible en graisses mais riche en fibres et polyphénols, dont les anthocyanes responsables de sa couleur bleue (environ 30 types), il confère des bénéfices immunitaires, digestifs et métaboliques.

En raison de leur grande taille moléculaire, de nombreux polyphénols échappent à la digestion haute et parviennent au côlon, où ils sont transformés en métabolites utiles au soutien cardiovasculaire et métabolique.

-Cliquer sur l'image pour plus de détails-

By Lodj



**LA
WEB TV**

**100% digitale
100% Made in Morocco**

WWW.LODJ.MA

