



7 Days santé & conso

By Lodi

17-04-2026

Faut-il vraiment alléger ses repas au début du printemps ?

Prévenir le cancer colorectal : cet aliment simple que les experts recommandent au quotidien

Pourquoi les flocons d'avoine sont-ils vos alliés contre le cholestérol ?

LODJ

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!

Faut-il vraiment alléger ses repas au début du printemps ?

À chaque arrivée du printemps, le même discours revient : il faudrait “manger plus léger”, “purifier son corps” et adapter son alimentation à la saison.

Sur les réseaux sociaux comme dans les conversations du quotidien, cette idée s'impose comme une évidence.

Mais est-elle réellement fondée sur des bases scientifiques, ou s'agit-il surtout d'un mythe saisonnier profondément ancré ?



SANTÉ & BIEN ETRE

Une idée héritée des habitudes saisonnières

L'association entre printemps et alimentation légère ne date pas d'hier. Elle s'inscrit dans une logique ancienne où les changements de saison étaient liés à des ajustements alimentaires naturels. Après les plats plus riches de l'hiver, souvent caloriques et réconfortants, le retour des températures douces est perçu comme une invitation à consommer davantage de fruits, de légumes et de repas moins lourds.

Aujourd'hui encore, cette transition reste très présente dans les discours autour du bien-être et de la “détox de printemps”, largement popularisée par les contenus lifestyle et wellness.

Ce que dit réellement la science

Sur le plan médical, il n'existe aucune recommandation qui impose d'alléger ses repas spécifiquement au printemps. Le corps humain ne fonctionne pas selon un calendrier saisonnier strict qui nécessiterait une modification obligatoire de l'alimentation à une période donnée.

Les nutritionnistes rappellent que les besoins énergétiques dépendent principalement de facteurs individuels : activité physique, métabolisme, âge et état de santé, et non de la saison.

Cependant, il est vrai que le printemps coïncide souvent avec :

- une augmentation de l'activité physique (plus de marche, de sport, de sorties)
- une sensation de fatigue liée aux changements de rythme ou d'heure
- une envie plus naturelle de produits frais et hydratants

Ces éléments peuvent donner l'impression que le corps “demande” une alimentation plus légère.

Alléger ne veut pas dire se priver

Si l'idée de manger plus léger peut avoir du sens, elle ne doit pas être confondue avec restriction ou régime strict. “Alléger ses repas” peut simplement signifier :

- augmenter la part de légumes et de fruits de saison
- réduire les aliments ultra-transformés
- privilégier des modes de cuisson plus doux
- mieux écouter sa sensation de faim et de satiété

L'objectif n'est pas de “corriger” l'alimentation après l'hiver, mais plutôt de retrouver un équilibre adapté à son mode de vie actuel.

Le piège des “détox de printemps”

Chaque année, les réseaux sociaux relancent aussi la tendance des cures détox et des régimes rapides pour “réinitialiser” l'organisme. Pourtant, les experts sont unanimes : le corps possède déjà ses propres organes de détoxification, notamment le foie et les reins.

Ces pratiques peuvent parfois conduire à des comportements alimentaires déséquilibrés, voire à des carences lorsqu'elles sont trop restrictives.

Au final, le printemps peut être une bonne occasion de réintroduire davantage de fraîcheur et de variété dans son alimentation, mais il ne s'agit pas d'une obligation biologique.

Brèves Santé & Conso



Allergie à la pénicilline : attention aux signes discrets

Une allergie à la pénicilline peut commencer par des signes discrets, souvent confondus avec de simples effets secondaires. Démangeaisons, urticaire, gonflement du visage ou gêne respiratoire doivent pourtant alerter, surtout après la prise du médicament. Ces symptômes peuvent évoluer rapidement vers une réaction grave appelée anaphylaxie. D'autres signes comme une gorge serrée, un sifflement ou des yeux irrités peuvent aussi passer inaperçus au début. Il est donc essentiel de ne pas banaliser ces manifestations. Une prise en charge rapide peut éviter des complications potentiellement dangereuses.

Vitamine D : un atout contre l'Alzheimer ?

Une étude récente suggère qu'un bon taux de vitamine D à la quarantaine pourrait avoir un impact sur la santé du cerveau des années plus tard.

Les chercheurs ont observé, après 16 ans de suivi, une moindre accumulation de protéine tau – un marqueur clé d'maladie d'Alzheimer – chez les personnes les mieux pourvues en vitamine D. En revanche, aucun lien n'a été établi avec la bêta-amyloïde.

Les scientifiques restent prudents, soulignant qu'il s'agit d'une corrélation et non d'une preuve directe.

Ces résultats renforcent néanmoins l'idée que la prévention pourrait commencer dès la quarantaine.



La marche japonaise, l'astuce anti-fatigue

Venue des chemins de pèlerinage japonais, la marche japonaise repose sur une cadence régulière et une respiration synchronisée pour limiter la fatigue. Cette technique, basée sur environ 100 à 120 pas par minute, permet de réduire les chocs sur les articulations et d'améliorer l'endurance. Elle favorise aussi une meilleure oxygénation des muscles et un effort plus constant, évitant l'essoufflement.

Sa biomécanique douce, avec une posture maîtrisée et des foulées courtes, aide à prévenir les douleurs chroniques.

Adaptée aux longues distances, elle s'intègre facilement au quotidien sans équipement particulier.

Brèves Santé & Conso



Ashwagandha : efficace contre le stress ?

L'ashwagandha, plante utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle, suscite un intérêt croissant pour ses effets supposés contre le stress. Plusieurs études montrent une baisse du cortisol et une amélioration de l'anxiété et du sommeil chez les personnes supplémentées. Certains travaux évoquent aussi un effet bénéfique chez les personnes souffrant d'insomnie.

Toutefois, les chercheurs restent prudents en raison de résultats encore hétérogènes et de méthodologies variables.

Des études plus larges sont nécessaires pour confirmer son efficacité à long terme.

L'ashwagandha apparaît donc prometteur, mais ne remplace pas un avis médical.

AMO : le CESE pousse à une généralisation obligatoire

Le Conseil économique, social et environnemental (CESE) a rendu un avis sur le projet de loi 54.23 portant réforme de l'assurance-maladie obligatoire (AMO).

L'institution recommande de rendre sa généralisation effective pour l'ensemble des citoyens, tout en supprimant le système des « droits fermés ». Elle appelle également à la réalisation d'une étude actuarielle pour garantir la viabilité des régimes.

Cette réforme s'inscrit dans le cadre de la loi-cadre 09.21 sur la protection sociale. Elle prévoit notamment la création d'un organisme unifié, avec le transfert de la gestion de la CNOPS vers la CNSS.



Alerte sur le mésusage des corticoïdes pour prise de poids

L'Agence marocaine du médicament et des produits de santé alerte sur l'utilisation détournée des corticoïdes pour favoriser la prise de poids. Ce phénomène, en hausse au Maroc, est notamment encouragé par des contenus trompeurs sur les réseaux sociaux.

L'AMMPS rappelle que ces médicaments, pris sans suivi médical, peuvent entraîner de graves effets secondaires comme le diabète, l'hypertension ou des troubles hormonaux et psychiatriques. Elle met aussi en garde contre les produits contrefaits pouvant contenir des substances toxiques.

Prévenir le cancer colorectal : cet aliment simple que les experts recommandent au quotidien

Adopter de bonnes habitudes alimentaires joue un rôle clé dans la prévention de nombreuses maladies, dont le cancer colorectal.

Selon des spécialistes en oncologie, intégrer certains aliments dans son alimentation quotidienne pourrait contribuer à réduire significativement les risques.

Parmi eux, un produit simple et accessible attire particulièrement l'attention des chercheurs pour ses effets bénéfiques sur la santé intestinale.



SANTÉ & BIEN ETRE

Le lien étroit entre alimentation et santé du côlon

Le cancer colorectal figure parmi les cancers les plus fréquents dans le monde. Pourtant, une grande partie des cas pourrait être évitée grâce à des changements de mode de vie, notamment sur le plan alimentaire.

Le système digestif, et plus particulièrement le microbiote intestinal, joue un rôle central dans ce processus. Les scientifiques s'accordent aujourd'hui sur le fait qu'un microbiote équilibré agit comme une barrière protectrice. À l'inverse, un déséquilibre de cette flore intestinale peut favoriser l'inflammation chronique et augmenter le risque de développement de cellules cancéreuses.

C'est dans ce contexte que certains aliments, capables de nourrir les bonnes bactéries intestinales, deviennent particulièrement intéressants.

Un aliment aux effets protecteurs reconnus

Parmi les recommandations des experts, les produits fermentés comme les yaourts ou le lait fermenté – occupent une place de choix.

Riches en probiotiques, ces aliments contribuent à renforcer la diversité du microbiote intestinal.

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui, une fois consommés en quantité suffisante, apportent un bénéfice pour la santé. Ils aident notamment à améliorer la digestion, à renforcer le système immunitaire et à limiter les inflammations.

Des études ont montré que la consommation régulière de ces aliments pourrait être associée à une diminution du risque de cancer colorectal.

En favorisant un environnement intestinal sain, ils participent à la prévention de certaines anomalies cellulaires. Pourquoi une consommation quotidienne est recommandée

Les spécialistes insistent sur la régularité. Consommer ce type d'aliment de manière occasionnelle ne suffit pas à produire des effets durables.

En revanche, une intégration quotidienne permet de maintenir un équilibre stable du microbiote.

Cette routine alimentaire simple peut être facilement adoptée : un yaourt nature au petit-déjeuner, un verre de lait fermenté ou encore des produits enrichis en probiotiques au cours de la journée.

L'objectif n'est pas de transformer radicalement son alimentation, mais plutôt d'y ajouter un élément bénéfique, de façon constante.

Une approche globale indispensable

Bien que ces aliments soient prometteurs, ils ne constituent pas à eux seuls une solution miracle.

La prévention du cancer colorectal repose sur un ensemble de facteurs. Une alimentation riche en fibres, notamment grâce aux fruits, légumes et céréales complètes, est essentielle.

Conseil nutritionnel de la semaine



Pourquoi les flocons d'avoine sont-ils vos alliés contre le cholestérol ?



Souvent associés aux petits-déjeuners "healthy", les flocons d'avoine sont bien plus qu'une simple tendance nutritionnelle. Ils sont aujourd'hui reconnus par de nombreuses études scientifiques pour leur effet bénéfique sur le taux de cholestérol. Mais comment expliquer cette action sur l'organisme ?

Les flocons d'avoine sont particulièrement riches en fibres solubles, et plus précisément en bêta-glucanes.

Ces fibres ont une particularité : elles forment une sorte de gel dans l'intestin lors de la digestion.

Ce gel agit directement sur le métabolisme des graisses, notamment en limitant l'absorption du cholestérol.

Comment agissent-ils sur le cholestérol ?

Le cholestérol alimentaire et celui produit par le foie circulent dans le sang sous différentes formes. Les bêta-glucanes présents dans l'avoine contribuent à :

- réduire l'absorption du cholestérol dans l'intestin
- favoriser son élimination par les voies digestives
- diminuer le taux de LDL, souvent appelé "mauvais cholestérol"

En parallèle, ils n'affectent pas négativement le HDL, considéré comme le "bon cholestérol".

By Lodj



LA WEB TV

100% digitale
100% Made in Morocco

WWW.LODJ.MA

