



By Lodi
7 Days santé & conso

24-04-2026

L'impact d'un régime inspiré du jeûne sur les patients atteints de la maladie de Crohn

Excès de sel : une étude révèle un danger caché

Cancer colorectal chez les moins de 50 ans : une piste inquiétante

LODJ

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!

L'impact d'un régime inspiré du jeûne sur les patients atteints de la maladie de Crohn

Une nouvelle recherche de l'Université de Stanford montre qu'un régime alimentaire de cinq jours, imitant le jeûne, améliore significativement les symptômes des patients atteints de la maladie de Crohn.

Découvrez les résultats prometteurs de cette étude.

Une équipe de chercheurs de l'Université de Stanford et de plusieurs universités américaines a mené une expérience pour évaluer l'impact d'un nouveau régime alimentaire inspiré du jeûne sur des patients atteints de la maladie de Crohn présentant des symptômes légers à modérés.



SANTÉ & BIEN ETRE

Les résultats de cette étude, publiés dans la revue Nature début 2026, ont suivi 97 patients souffrant de la maladie de Crohn, qui ont été divisés en deux groupes. Le premier groupe, composé de 65 patients, a adopté le régime élaboré par les chercheurs, tandis que le second groupe, comprenant 32 patients, a continué avec son alimentation habituelle pour permettre une comparaison des résultats.

Ce régime consistait à suivre un plan alimentaire spécifique pendant cinq jours consécutifs chaque mois, réduisant l'apport calorique quotidien à entre 700 et 1100 calories, exclusivement à partir de sources alimentaires végétales. Pendant le reste du mois, les participants étaient autorisés à retourner à leur régime alimentaire habituel sans restrictions.

Les résultats ont montré une amélioration significative chez les patients ayant suivi ce régime similaire au jeûne, avec 45 d'entre eux signalant une amélioration générale de leur état de santé, contre seulement 14 dans le groupe témoin. De plus, les symptômes de la maladie de Crohn ont diminué ou disparu chez 42 patients du groupe ayant suivi le régime, tandis que seulement 12 patients du groupe témoin ont connu une telle amélioration.

Pourquoi ce régime est-il efficace pour les patients atteints de la maladie de Crohn ?

Les chercheurs ont cherché à comprendre les changements survenus dans les corps des patients après avoir suivi ce régime spécifique. Ils ont rapidement orienté leurs hypothèses vers les indicateurs d'inflammation, qui montrent généralement des niveaux élevés chez les patients atteints de la maladie de Crohn. Pour ce faire, ils ont analysé des échantillons biologiques des patients.

Ils ont effectivement collecté des échantillons de sang et de selles pour mesurer les marqueurs d'inflammation, révélant une diminution des niveaux d'inflammation chez ceux qui avaient suivi le régime par rapport à ceux qui ne l'avaient pas fait. Les niveaux de calprotectine (un marqueur d'inflammation) et de certaines molécules lipidiques inflammatoires ont diminué. Il a également été noté une baisse des signaux inflammatoires émis par les cellules immunitaires après que les patients aient suivi ce régime de cinq jours. Actuellement, la maladie de Crohn est classée parmi les maladies auto-immunes, résultant d'une réponse anormale à divers facteurs qui provoquent une réaction allergique des cellules intestinales, entraînant des symptômes gênants pour les patients.

Une quête pour comprendre le mécanisme

Les chercheurs soulignent que déterminer la raison principale de la bonne réponse des patients atteints de la maladie de Crohn à ce régime est essentiel pour comprendre comment certains types d'aliments, en combinaison avec le jeûne, interagissent avec différents organismes. Les bactéries bénéfiques pourraient-elles jouer un rôle ?

Une revue scientifique publiée dans la Revue Internationale des Sciences Moléculaires en 2022 a déjà suggéré que le déséquilibre du microbiome intestinal pourrait jouer un rôle clé dans l'aggravation des maladies inflammatoires de l'intestin, dont la maladie de Crohn.

Des chercheurs en Espagne et en Irlande ont montré que des régimes alimentaires spécifiques, tels que le régime à faible teneur en glucides ou le régime FODMAP, offrent des options thérapeutiques prometteuses pour atténuer les symptômes des patients atteints de maladies inflammatoires de l'intestin, en influençant le microbiome intestinal.

De plus, une revue menée par des chercheurs de l'Université d'Alberta au Canada a suggéré que la détérioration de la santé de certains patients atteints de la maladie de Crohn pourrait résulter d'un déséquilibre dans la diversité microbienne de l'intestin, causé par les médicaments utilisés pour soulager les symptômes.

Brèves Santé & Conso



Métabolisme lent : les bons choix pour perdre du poids

Le métabolisme joue un rôle dans la perte de poids, mais il peut ralentir avec l'âge, le manque de muscle ou des régimes trop restrictifs. Plutôt que de manger moins, les experts recommandent de privilégier des aliments rassasiants et nutritifs. Les protéines, les fibres et les glucides de qualité aident à stabiliser l'énergie et à limiter les fringales.

Les légumes, légumineuses et produits bruts favorisent aussi une meilleure digestion et un équilibre global. L'objectif est d'adopter des habitudes durables plutôt que des restrictions, en soutenant notamment la masse musculaire.

Vaccins nasaux : révolution ou complément ?

Les vaccins nasaux suscitent un intérêt croissant car ils agissent directement au niveau des voies respiratoires, là où de nombreux virus pénètrent dans l'organisme. Cette approche permet de stimuler une immunité locale, complémentaire à celle des vaccins injectables qui protègent surtout contre les formes graves. Toutefois, les données actuelles ne permettent pas d'affirmer qu'ils sont globalement plus efficaces.

Leur performance dépend du virus ciblé, de la technologie utilisée et du profil des patients. Aujourd'hui, ils sont plutôt considérés comme une option complémentaire prometteuse qu'un remplacement des injections.



Excès de sel : une étude révèle un danger caché

Une étude récente montre que les effets du sel dépassent largement la simple hausse de la tension artérielle. Une consommation excessive pourrait accélérer le vieillissement des vaisseaux sanguins en activant des mécanismes inflammatoires liés au système immunitaire.

Des expériences ont mis en évidence un dysfonctionnement des artères et l'apparition de cellules vieillissantes après quelques semaines d'exposition à un régime riche en sel.

Ce phénomène serait notamment lié à des molécules inflammatoires comme l'interleukine-16.

Brèves Santé & Conso



Cancer colorectal chez les moins de 50 ans : une piste inquiétante

Une étude récente met en lumière un possible lien entre l'exposition à un herbicide et l'augmentation des cancers colorectaux chez les moins de 50 ans.

Grâce à l'analyse de marqueurs épigénétiques, les chercheurs ont identifié une corrélation avec le piclorame, un pesticide présent notamment dans l'eau. Cette piste s'ajoute à d'autres facteurs déjà suspectés comme l'alimentation ou le tabac.

Les résultats suggèrent que l'environnement pourrait jouer un rôle plus important qu'estimé dans ces formes précoces de cancer.

Bien que prometteuse, cette hypothèse nécessite encore des confirmations scientifiques.

Parodontite : les experts alertent sur un enjeu majeur de santé publique au Maroc

La recrudescence des maladies parodontales inquiète de plus en plus les spécialistes au Maroc. Réunis à Casablanca lors du congrès Periodays, les experts ont alerté sur la forte prévalence de ces affections, notamment chez les jeunes. Selon l'Association Marocaine de Prévention des Maladies Parodontales, ces maladies représentent désormais un véritable problème de santé publique.

Les formes sévères peuvent entraîner une perte précoce des dents en l'absence de traitement. Au-delà des impacts physiques, les conséquences psychologiques et générales sont également pointées du doigt.



Polluants éternels : des gestes simples au quotidien pour limiter les risques

Face aux inquiétudes croissantes liées aux PFAS, ces « polluants éternels » présents dans de nombreux objets du quotidien, des recommandations ont été émises par les experts pour réduire l'exposition.

Toute la population est concernée, avec des risques accrus pour certains profils comme les femmes enceintes ou les travailleurs exposés. Il est conseillé de privilégier une alimentation variée, faite maison, et d'éviter les contenants en plastique ou usés.

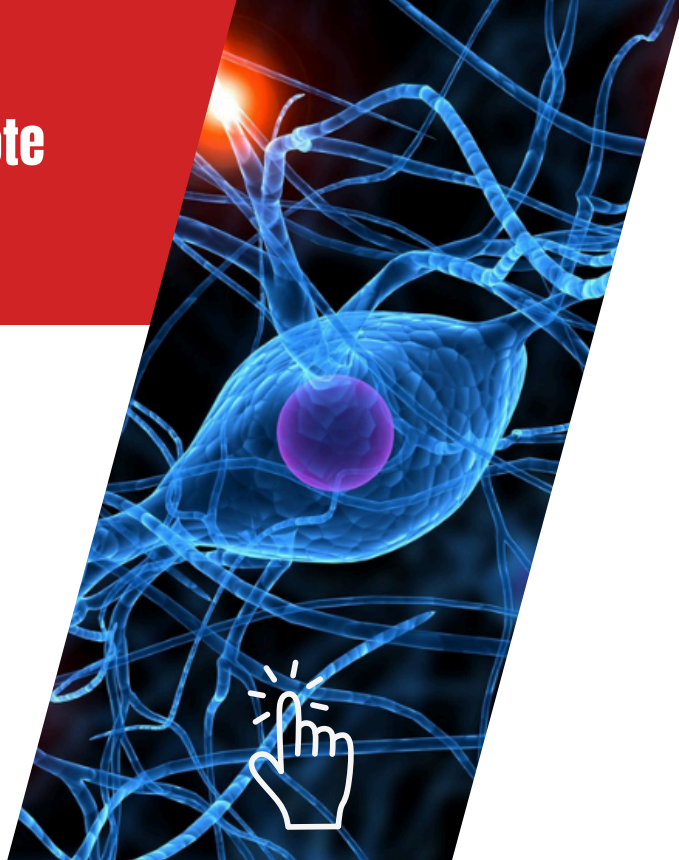
L'usage de produits ménagers simples, l'aération du logement et la réduction des textiles ou cosmétiques traités sont également encouragés.

Maladie de Parkinson : une découverte sur le microbiote intestinal ouvre la voie à un diagnostic révolutionnaire

**Et si les premiers signes de la maladie se
cachaient dans l'intestin bien avant
d'atteindre le cerveau ?**

**Une avancée scientifique majeure
pourrait transformer en profondeur la
manière dont la maladie de Parkinson est
détectée.**

**Des chercheurs ont récemment mis en
évidence un lien étroit entre cette
pathologie neurodégénérative et le
microbiote intestinal, ouvrant la voie à un
diagnostic beaucoup plus précoce, voire
préventif.**



SANTÉ & BIEN ETRE

Une "signature" invisible qui précède la maladie

Au cœur de cette découverte : l'analyse du microbiote intestinal, cet ensemble de micro-organismes vivant dans notre système digestif et jouant un rôle clé dans notre santé globale.

Les scientifiques ont étudié plusieurs centaines de personnes, dont des patients atteints de la maladie de Parkinson, mais aussi des individus en bonne santé et d'autres présentant un risque génétique.

Leur constat est frappant : les personnes atteintes de Parkinson présentent une signature microbienne spécifique, caractérisée par un déséquilibre entre certaines bactéries.

Plus encore, cette signature est également détectable chez des individus qui ne présentent encore aucun symptôme, mais qui pourraient développer la maladie plus tard.

Un diagnostic possible avant les premiers symptômes

Aujourd'hui, la maladie de Parkinson est généralement diagnostiquée tardivement, lorsque les symptômes moteurs : tremblements, rigidité, lenteur sont déjà bien installés. Cette découverte pourrait tout changer.

En analysant simplement le microbiote intestinal, il deviendrait possible de repérer les personnes à risque plusieurs années avant l'apparition des premiers signes cliniques.

Certains profils microbiens seraient même associés à un risque plus élevé de développer la maladie à court terme. Cela ouvre la voie à une médecine beaucoup plus anticipative, où l'on ne se contente plus de traiter, mais où l'on cherche à prévenir.

L'intestin, nouveau point de départ de la maladie ?

Ces résultats renforcent une hypothèse de plus en plus étudiée : la maladie de Parkinson pourrait ne pas commencer dans le cerveau, mais dans l'intestin.

Plusieurs recherches suggèrent que des anomalies intestinales apparaissent bien avant les symptômes neurologiques.

Chez certains patients, des troubles digestifs comme la constipation peuvent survenir des années avant le diagnostic.

Les scientifiques s'intéressent notamment à la manière dont certaines protéines toxiques pourraient migrer depuis l'intestin jusqu'au cerveau, via des connexions nerveuses comme le nerf vague.

Un rôle clé de l'alimentation et du mode de vie

L'étude met également en lumière un facteur important : l'alimentation. Les chercheurs ont observé que les personnes ayant un microbiote plus équilibré souvent associé à une alimentation riche en fibres, fruits, légumes et poissons présentent des altérations moins marquées et des symptômes moins sévères.

Cela suggère que le mode de vie pourrait jouer un rôle dans la prévention ou le ralentissement de la maladie.

Des régimes comme le régime méditerranéen sont ainsi régulièrement évoqués comme pistes intéressantes pour préserver l'équilibre intestinal.

Conseil nutritionnel de la semaine



Alimentation : ces cinq aliments à risque discret selon une gastro- entérologue



Sucre, alcool, aliments transformés... une spécialiste met en garde contre leurs effets progressifs sur la santé et recommande de limiter leur consommation.

La gastro-entérologue Natalia Slionyaeva remet en question l'idée selon laquelle manger serait uniquement un besoin vital sans conséquences. Selon elle, certains aliments consommés au quotidien peuvent, à long terme, nuire à la santé sans provoquer d'effets immédiats visibles.

Elle évoque ainsi cinq catégories d'aliments qu'elle qualifie de « risque différé », en raison de leur impact progressif sur l'organisme.

Le premier concerne le sucre et les produits sucrés. Une consommation excessive peut entraîner des pics d'insuline, favoriser l'inflammation chronique et contribuer à l'accumulation de graisses dans le foie. La spécialiste recommande de limiter l'apport quotidien à 25-30 grammes, tout en privilégiant des sources de protéines comme les œufs, les noix ou le fromage blanc afin de ralentir l'absorption du glucose.

Deuxième catégorie : les viandes transformées. Riches en additifs tels que les nitrites et le sel, elles peuvent altérer la paroi intestinale et augmenter le risque de maladies comme le cancer du côlon.

-Cliquez sur l'image pour plus de détails-

By Lodj



LA WEB TV

100% digitale
100% Made in Morocco

WWW.LODJ.MA

