

7 Days santé & conso

By Lodi

08-05-2026

L'œil et l'intelligence artificielle : une nouvelle ère pour le diagnostic médical

Hantavirus : un risque mondial jugé
très faible, selon l'OMS

Les chats peuvent-ils influencer
la santé mentale ?

LODJ

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



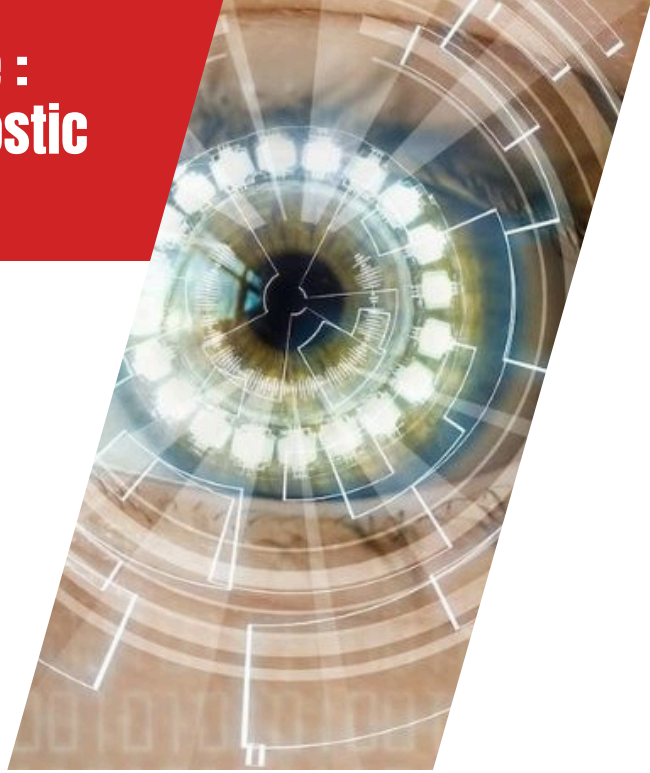
SCAN ME!

L'œil et l'intelligence artificielle : une nouvelle ère pour le diagnostic médical

Découvrez comment l'intelligence artificielle révolutionne le diagnostic médical grâce à l'analyse des images rétiniennes, révélant des signes précoces de maladies chroniques et cardiovasculaires.

Un regard vers l'avenir de la santé.

Dans la médecine ancienne, l'observation de l'œil était souvent la première étape du diagnostic. Les médecins de l'époque considéraient l'œil non seulement comme un organe de vision, mais aussi comme une fenêtre révélant l'état intérieur du corps.



SANTÉ & BIEN ETRE

Cette approche, basée sur des siècles d'observation et d'expérience, revient aujourd'hui sous une forme modernisée et plus sophistiquée, grâce à l'intelligence artificielle (IA).

Les algorithmes d'IA, capables d'analyser des images de l'œil avec une précision dépassant les capacités humaines, redéfinissent les pratiques médicales. L'œil, en tant qu'extension visible du système nerveux central, devient un outil précieux pour détecter des maladies avant même l'apparition de leurs symptômes.

L'œil : un accès unique au corps humain

La rétine est le seul endroit du cerveau accessible de manière non invasive. Toute altération des vaisseaux sanguins dans l'œil peut refléter des troubles plus profonds, qu'ils soient cardiaques, métaboliques ou neurologiques.

Des études récentes ont démontré que l'analyse des images rétiniennes peut révéler des signes précoces de maladies telles que le diabète, l'hypertension ou les maladies cardiovasculaires.

Parmi les avancées les plus marquantes figure la collaboration entre DeepMind et l'hôpital Moorfields Eye Hospital de Londres. Ensemble, ils ont développé un modèle d'IA capable d'analyser des images de la rétine avec une précision équivalente, voire supérieure, à celle des meilleurs ophtalmologues. Une autre étude, publiée en 2026 dans Nature Medicine, menée par Joseph Ledsam et son équipe de Deep Health à Londres, a permis de concevoir un modèle prédictif. Ce modèle peut estimer le risque de maladies cardiovasculaires, prédire l'âge biologique et même détecter des risques d'AVC à partir de détails imperceptibles dans les vaisseaux rétiniens.

Une révolution dans le diagnostic médical

Ces avancées ne se limitent plus aux laboratoires. Les outils d'analyse des images oculaires commencent à être intégrés dans des dispositifs accessibles, comme les smartphones. Cela pourrait transformer le dépistage des maladies en un processus continu, permettant de détecter des anomalies bien avant l'apparition des premiers symptômes.

Dans le monde arabe, où les taux de diabète et de maladies cardiovasculaires sont élevés, ces technologies représentent une opportunité majeure pour renforcer la prévention et réduire les coûts liés aux traitements.

Cependant, cette révolution soulève des questions éthiques et pratiques.

Les limites et défis de l'intelligence artificielle dans le diagnostic

Malgré leur précision, ces systèmes d'IA présentent des limites. Les algorithmes ne voient pas les patients comme des individus, mais comme des ensembles de données. Ces données peuvent être incomplètes ou biaisées, ce qui peut influencer la fiabilité des diagnostics.

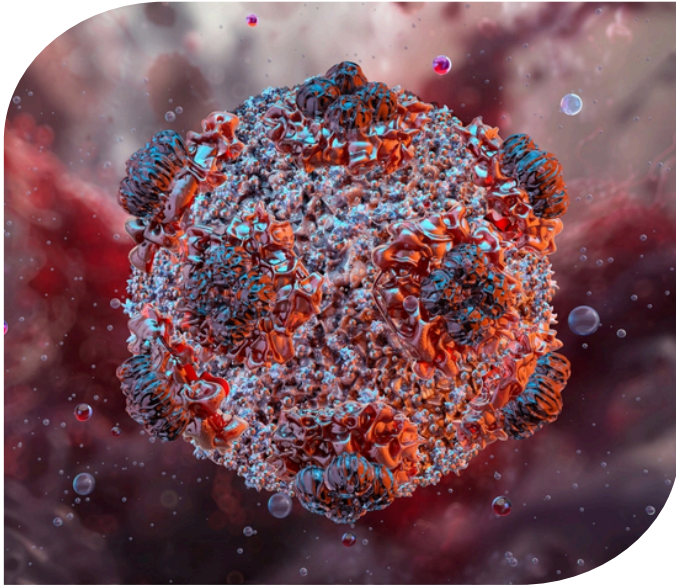
De plus, de nombreux systèmes d'IA manquent encore de transparence dans leurs processus décisionnels, ce qui limite la compréhension des raisons derrière leurs prédictions.

L'équilibre entre technologie et humanité

Si les médecins anciens utilisaient l'œil pour diagnostiquer en s'appuyant sur leur expérience et leur intuition, l'IA propose une précision accrue grâce à l'analyse de données complexes. Cependant, le rôle du médecin reste essentiel pour interpréter ces résultats, les replacer dans un contexte humain et donner du sens à ce que les algorithmes ne peuvent pas expliquer.

Dans cette ère de l'intelligence artificielle, l'œil devient une source inestimable de données permettant d'anticiper l'état de santé futur de l'homme. Mais le véritable défi réside dans notre capacité à comprendre et à interpréter ces signaux pour en tirer des conclusions pertinentes et éthiques.

Brèves Santé & Conso



Hantavirus : un risque mondial jugé très faible, selon l'OMS

L'Organisation mondiale de la santé Organisation mondiale de la santé a affirmé que le risque de propagation du Hantavirus au niveau mondial reste « extrêmement faible ».

Selon son porte-parole Christian Lindmeier, le virus est certes dangereux pour les personnes infectées, mais ne représente pas une menace généralisée pour la population.

Cette déclaration vise à rassurer face aux inquiétudes liées à ce pathogène.

L'OMS insiste sur le fait qu'il n'y a pas de risque épidémique global actuellement.

Le chocolat au petit-déjeuner intrigue les chercheurs

Une étude publiée dans le FASEB Journal révèle que consommer du Chocolat le matin pourrait avoir des effets inattendus sur le poids et le métabolisme.

Des chercheurs ont observé que des femmes ménopausées mangeant du chocolat au lait au réveil présentaient une réduction du tour de taille, une baisse de la glycémie et moins de fringales dans la journée. Selon les scientifiques, le moment de consommation jouerait un rôle clé grâce au rythme biologique et à un métabolisme plus actif le matin.

L'étude rappelle toutefois que le chocolat reste un aliment riche en sucre et doit être consommé avec modération.



Attention aux douches trop chaudes !

Prendre des douches très chaudes peut avoir des effets négatifs sur la peau et la circulation sanguine, alertent plusieurs spécialistes. Au-delà de 39 °C, l'eau détériore le film protecteur naturel de la peau, favorise le dessèchement et peut augmenter le risque d'eczéma.

La chaleur perturbe aussi le microbiote cutané, essentiel pour protéger l'épiderme contre les infections.

Chez certaines personnes, notamment celles souffrant d'insuffisance veineuse, les douches trop chaudes peuvent accentuer les sensations de jambes lourdes et les problèmes circulatoires.

Brèves Santé & Conso



Pourquoi perd-on des centimètres en vieillissant ?

Avec l'âge, il est normal de perdre progressivement quelques centimètres, notamment à partir de 40 ans.

Ce phénomène s'explique par le tassement des vertèbres, l'usure des disques intervertébraux et la diminution de la densité osseuse.

Une perte modérée reste naturelle, mais au-delà de 2,5 cm, elle peut signaler une Ostéoporose, une maladie qui fragilise les os et augmente le risque de fractures.

Les spécialistes recommandent de surveiller sa santé osseuse grâce à une alimentation riche en calcium, une activité physique régulière et une bonne hygiène de vie.

Étude : le sel pourrait accélérer les pertes de mémoire

Une étude menée par des chercheurs de Edith Cowan University révèle qu'une consommation excessive de sel pourrait accélérer le déclin de la mémoire épisodique chez les hommes âgés.

Les scientifiques ont suivi plus de 1 200 seniors pendant six ans et constaté que les participants consommant le plus de sodium présentaient une détérioration plus rapide de certaines fonctions cognitives. Les chercheurs soupçonnent le sel de favoriser l'inflammation cérébrale, d'endommager les vaisseaux sanguins et de perturber l'irrigation du cerveau. Aucun lien clair n'a toutefois été observé chez les femmes.



Les chats peuvent-ils influencer la santé mentale ?

Une étude australienne publiée dans le Schizophrenia Bulletin suggère un lien possible entre la possession de chats et un risque accru de troubles schizophrènes. Les chercheurs ont analysé 17 études menées dans 11 pays sur plus de 40 ans et pointent du doigt le parasite Toxoplasmose, souvent associé aux félins.

Selon leurs conclusions, l'exposition aux chats pourrait doubler le risque de développer certains troubles mentaux, même si aucun lien de causalité n'a été prouvé.

Les scientifiques appellent toutefois à la prudence, soulignant les limites méthodologiques de plusieurs études.

Bonne nouvelle pour les diabétiques : le pain congelé puis grillé pourrait mieux préserver la glycémie

Le pain congelé puis décongelé entraîne une réponse glycémique plus faible, pouvant aller jusqu'à 30 % de moins, voire 40 % lorsqu'il est ensuite grillé.

Longtemps considéré comme un aliment à surveiller de près par les personnes diabétiques, le pain pourrait finalement réserver une bonne surprise.

Accusé d'avoir un index glycémique élevé, surtout lorsqu'il est consommé frais et blanc, il verrait son impact sur la glycémie diminuer lorsqu'il est congelé, décongelé, puis grillé.



SANTÉ & BIEN ETRE

Pour un pays comme le Maroc, où le pain accompagne presque tous les repas, cette information n'est pas anodine. Il ne s'agit évidemment pas d'un feu vert pour en consommer sans limite, mais d'une piste simple et concrète pour celles et ceux qui cherchent à mieux contrôler leur taux de sucre sans renoncer totalement à un aliment central de leur quotidien.

Déjà en 2007, une étude publiée dans la revue *Nature* montrait que les conditions de conservation et de préparation du pain pouvaient modifier sa réponse glycémique. Selon ces travaux, le pain blanc congelé puis décongelé provoquait une hausse de glycémie plus faible que le pain frais. L'effet pouvait atteindre environ 30 %, et même jusqu'à 40 % lorsque le pain était ensuite grillé.

L'explication se trouve dans la transformation de l'amidon. Lors de la cuisson, l'amidon contenu dans la pâte se gélatinise, ce qui le rend plus facilement digestible. Mais après congélation, un phénomène appelé rétrogradation de l'amidon se produit. Une partie de cet amidon devient alors plus résistante à la digestion. Autrement dit, il est absorbé plus lentement par l'organisme.

C'est ce que confirment également des recherches menées par le Centre de Recherche en Alimentation et Développement, relevant du Conacyt. Selon ces travaux, la congélation peut réduire la quantité d'amidon et de glucides digestibles disponibles. L'amidon rétrogradé devient alors un amidon résistant, moins rapidement transformé en glucose. Résultat : le sucre passe moins vite dans le sang, ce qui peut contribuer à limiter les pics glycémiques après les repas.

Autre intérêt : cet amidon résistant agit en partie comme une fibre alimentaire. Il ne se contente pas de ralentir l'absorption des glucides ; il peut aussi contribuer à la santé intestinale. Arrivé dans le côlon, il nourrit les bonnes bactéries du microbiote et favorise la production d'acides gras bénéfiques, utiles à l'équilibre digestif et à la réduction de certaines inflammations.

Cette action prébiotique pourrait améliorer le confort intestinal, limiter certains ballonnements et renforcer la sensation de satiété. Pour les personnes qui surveillent leur poids, qui veulent éviter les fringales ou qui cherchent à mieux équilibrer leurs repas, ce détail peut avoir son importance.

La congélation du pain présente aussi un avantage pratique et écologique : elle permet de réduire le gaspillage alimentaire. Au lieu de jeter le pain rassis ou d'en acheter chaque jour en excès, il devient possible de le conserver plus intelligemment, sans perdre l'essentiel de ses qualités nutritionnelles. Les vitamines et minéraux sont globalement préservés lorsque le pain est congelé rapidement après achat ou cuisson.

Mais cette bonne nouvelle doit être lue avec prudence. Congeler puis griller le pain ne le transforme pas en aliment miracle. Les personnes diabétiques doivent continuer à surveiller les quantités consommées, le type de pain choisi et l'équilibre global du repas. Un pain complet, au levain ou riche en fibres restera généralement plus intéressant qu'un pain blanc très raffiné.

Quelques règles simples permettent toutefois d'en tirer le meilleur bénéfice : congeler le pain le jour même, idéalement en portions, dans un emballage hermétique ; éviter de le laisser longtemps à l'air libre ; ne pas le recongeler après décongélation ; puis le passer au grille-pain ou au four juste avant consommation. Ce dernier geste améliore la texture et pourrait renforcer l'effet favorable sur la réponse glycémique.

Conseil nutritionnel de la semaine



**Chocolat au lait
et cholestérol :
pourquoi le
chocolat noir
reste le
meilleur choix**



Apprécié dans le monde entier pour son goût doux et réconfortant, le chocolat au lait fait partie des gourmandises les plus consommées au quotidien. Présent dans de nombreux desserts, goûters et produits industriels, il séduit autant les enfants que les adultes.

Pourtant, derrière sa texture fondante et son goût sucré, sa composition nutritionnelle soulève certaines interrogations, notamment chez les personnes souffrant d'hypercholestérolémie ou cherchant à adopter une alimentation plus équilibrée.

Les spécialistes de la nutrition rappellent en effet que tous les chocolats ne se valent pas sur le plan nutritionnel. Si le chocolat peut offrir certains bénéfices pour la santé, ceux-ci dépendent largement de sa teneur en cacao et de la quantité de sucre et de matières grasses qu'il contient.

Dans ce contexte, le chocolat noir apparaît souvent comme une alternative plus intéressante que le chocolat au lait.

Le chocolat au lait est fabriqué à partir de plusieurs ingrédients principaux : de la pâte de cacao, du beurre de cacao, du sucre ainsi que du lait, généralement sous forme de poudre.

À cette base s'ajoutent souvent différents additifs comme des émulsifiants ou des arômes destinés à améliorer la texture et le goût du produit.

- Cliquer sur l'image pour plus de détails -

By Lodj



LA WEB TV

100% digitale
100% Made in Morocco

WWW.LODJ.MA

