

# By Lodi 7 Days santé & conso

05-06-2026

**Pourquoi notre cerveau accorde plus d'importance au négatif qu'au positif ?**

**Une nouvelle thérapie à base de fer pourrait détruire les tumeurs de l'intérieur**

**Moustiques : quelles sont les solutions les plus efficaces pour s'en protéger ?**

By Lodj

# L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UN FILTRE,

mais elle  
enlève  
le superflu.



LODJ



**Moins de bruit.**  
Plus de sens. Plus de réel.

WWW.LODJ.MA

# Pourquoi notre cerveau accorde plus d'importance au négatif qu'au positif ?

**Une remarque désagréable peut parfois occulter une journée entière de réussites.**

**Derrière ce phénomène se cache un mécanisme bien connu des psychologues : le biais de négativité.**

**Des chercheurs expliquent toutefois qu'il est possible d'en atténuer les effets grâce à des pratiques simples, notamment la gratitude.**

**Il suffit parfois d'un commentaire critique, d'un message abrupt ou d'une interaction désagréable pour que tout le reste d'une journée passe au second plan.**



Ce réflexe ne relève pas d'un manque d'optimisme, mais d'un fonctionnement profondément ancré dans le cerveau humain.

La psychologue Laurie Santos rappelle que notre esprit est naturellement prédisposé à remarquer davantage ce qui ne fonctionne pas que ce qui se déroule bien.

Les informations perçues comme menaçantes ou problématiques captent plus rapidement notre attention que les expériences agréables. Selon les spécialistes, ce mécanisme est hérité de l'évolution.

Dans un environnement où la survie dépendait de la capacité à détecter les dangers, ignorer une menace pouvait avoir des conséquences graves, contrairement au fait de manquer un événement positif.

## **Le poids durable du biais de négativité**

Cette sensibilité particulière au négatif s'explique notamment par l'action de certaines structures cérébrales, comme l'amygdale, qui réagit fortement aux situations perçues comme menaçantes, aux pertes ou aux critiques.

Aujourd'hui encore, ce fonctionnement se traduit par une tendance à retenir plus facilement les mauvaises expériences que les bonnes. Une remarque désobligeante peut ainsi avoir davantage d'impact émotionnel qu'une série de compliments reçus au cours de la même journée.

Lorsque ce mécanisme devient dominant, il peut conduire le cerveau à interpréter l'environnement comme plus menaçant qu'il ne l'est réellement.

Plusieurs travaux en psychologie associent ce phénomène à une augmentation de l'anxiété, des ruminations mentales et du risque de dépression.

Dans cette perspective, le problème ne réside pas nécessairement dans la réalité vécue, mais dans la manière dont le cerveau hiérarchise et traite les informations.

## **Les effets mesurables de la gratitude sur le cerveau**

Pour le neuroscientifique Andrew Huberman, la gratitude ne constitue pas seulement une disposition d'esprit. Elle s'accompagne également de modifications observables dans l'activité cérébrale.

Les recherches montrent qu'une expérience authentique de gratitude sollicite notamment le cortex préfrontal médian et le cortex cingulaire antérieur, deux régions impliquées dans l'empathie, la compréhension du contexte et les comportements sociaux.

Cette réponse repose principalement sur la sérotonine, un neuromodulateur associé à la stabilité de l'humeur, plutôt que sur la dopamine, davantage liée à la recherche de récompenses immédiates.

## **Une pratique capable de modifier progressivement notre attention**

Des travaux publiés dans la revue *Frontiers in Psychology* par Ernst Bohlmeijer et ses collaborateurs ont montré que des exercices hebdomadaires de gratitude, combinés à quelques minutes quotidiennes de méditation centrée sur cette émotion pendant environ un mois, amélioraient significativement le bien-être psychologique.

Les bénéfices observés demeuraient perceptibles plusieurs mois après la fin de l'expérience.

Laurie Santos souligne néanmoins que cette pratique doit être précise et intentionnelle pour produire ses effets.

Le cerveau réagit davantage lorsqu'une personne repense à un événement concret ou à une émotion clairement identifiée plutôt qu'à une formule générale.

Au fil du temps, cette démarche modifie progressivement ce vers quoi l'attention se dirige spontanément.

Au lieu de se focaliser uniquement sur les contrariétés, le cerveau devient plus sensible aux expériences positives du quotidien.

# Brèves Santé & Conso



## Huile d'olive : un allié prometteur pour le cerveau et la prévention du déclin cognitif

Bonne pour la santé cardiovasculaire, l'huile d'olive pourrait aussi protéger le cerveau. Plusieurs études suggèrent qu'elle contribuerait à réduire le risque de déclin cognitif et de maladies neurodégénératives, dont Alzheimer.

Riche en antioxydants et en acides gras mono-insaturés, elle aide à limiter l'inflammation et le stress oxydatif, deux facteurs impliqués dans ces pathologies. Une consommation quotidienne pourrait être associée à une baisse du risque de mortalité liée à Alzheimer.

Les spécialistes recommandent de privilégier l'huile d'olive extra-vierge et de l'intégrer dans une alimentation de type méditerranéen, associée à une bonne hygiène de vie.

## Gourdes en aluminium : un risque pour la santé ?

Longtemps utilisées pour leur légèreté et leurs propriétés isothermes, les gourdes en aluminium sont généralement considérées comme sûres grâce à leur revêtement intérieur protecteur. Les experts recommandent toutefois de vérifier régulièrement l'état de ce revêtement et de privilégier les modèles garantis sans bisphénol A (BPA).

L'acier inoxydable constitue une alternative plus stable, car il ne nécessite pas de revêtement intérieur. Pour préserver la sécurité et la durabilité des gourdes en aluminium, il est conseillé de les laver à la main avec des produits doux et d'éviter le lave-vaisselle, susceptible d'endommager leur protection interne.



## Montres connectées : quelles données santé sont vraiment fiables ?

Devenues des outils populaires de suivi de la santé, les montres connectées permettent de mesurer la fréquence cardiaque, l'activité physique et, dans une moindre mesure, la qualité du sommeil.

Ces indicateurs peuvent fournir des informations utiles sur la condition physique et la santé cardiovasculaire.

Certains modèles intègrent également des fonctions avancées, comme l'électrocardiogramme (ECG) ou l'analyse de la variabilité du rythme cardiaque, pouvant aider à détecter certaines anomalies.

En revanche, des mesures telles que la tension artérielle ou la température corporelle restent encore peu fiables.

# Brèves Santé & Conso



## Le piment est-il vraiment euphorisant ?

Apprécié pour son goût relevé, le piment est parfois présenté comme un aliment aux effets euphorisants.

En cause : la capsaïcine, la molécule responsable de sa sensation de brûlure, qui stimule la production d'endorphines, les hormones du bien-être.

Toutefois, selon les spécialistes, les quantités nécessaires pour ressentir un véritable effet euphorisant sont bien supérieures à celles consommées habituellement et provoqueraient des brûlures intenses.

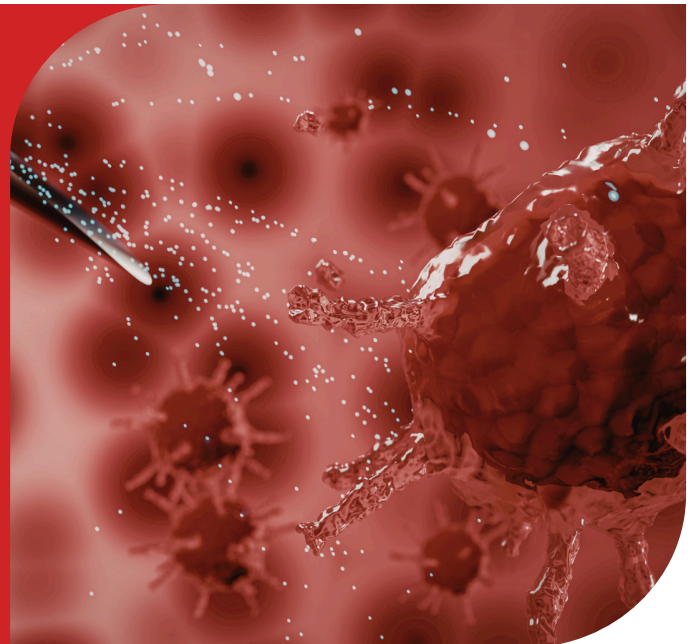
Quant à son utilisation médicale comme antidouleur, elle reste limitée en raison de sa toxicité à forte dose.

## Une nouvelle thérapie à base de fer pourrait détruire les tumeurs de l'intérieur

Des chercheurs ont mis au point un nanomatériau à base de fer capable de cibler spécifiquement les cellules cancéreuses et de les détruire de l'intérieur.

En exploitant les conditions propres aux tumeurs, comme leur acidité et leur concentration en peroxyde d'hydrogène, ce nanoagent déclenche une réaction chimique qui génère des molécules très réactives capables d'éliminer les cellules malades.

Testé sur la souris, il a permis une disparition complète des tumeurs sans effets secondaires visibles ni récurrence observée.



## Moustiques : quelles sont les solutions les plus efficaces pour s'en protéger ?

Avec le retour du printemps et de l'été, les moustiques refont leur apparition.

Pour limiter les piqûres, les spécialistes recommandent d'éviter la transpiration excessive, de se rincer régulièrement et d'éliminer les eaux stagnantes, lieux privilégiés de ponte.

Parmi les moyens de protection les plus efficaces figurent les répulsifs cutanés à base de DEET, d'IR3535, d'icaridine ou de PMDRBO, à utiliser selon l'âge et la situation de chacun. Bracelets antimoustiques, spirales fumigènes et huiles essentielles comme la citronnelle complètent l'arsenal contre ces insectes.

# Dégénérescence maculaire liée à l'âge :

## vers un mécanisme naturel de "nettoyage" de l'œil comme piste thérapeutique

**La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) pourrait être ralentie, voire mieux prise en charge à l'avenir, grâce à la stimulation d'un mécanisme naturel de nettoyage des cellules de l'œil.**

**C'est ce que suggère une étude menée par une équipe internationale de chercheurs dirigée par l'Université de Fribourg (UNIFR), dont les résultats ont été jugés encourageants sur des cellules humaines.**



**SANTÉ & BIEN ETRE**

**Selon les informations communiquées mardi par l'UNIFR, ces travaux ouvrent la voie au développement de nouvelles approches thérapeutiques visant à limiter la perte de vision liée au vieillissement.**

### **La DMLA : une maladie liée à l'accumulation de déchets cellulaires**

La dégénérescence maculaire liée à l'âge est une pathologie qui touche de plus en plus de personnes dans le monde, en raison du vieillissement global de la population.

Elle affecte principalement deux types de cellules essentielles au fonctionnement de la vision :

- les photorécepteurs;
- les cellules de l'épithélium pigmentaire rétinien.

Avec le temps, ces cellules accumulent des déchets, notamment des protéines endommagées.

Chez les cellules jeunes, des mécanismes naturels permettent d'éliminer efficacement ces résidus.

### **Mais avec l'âge, ces systèmes deviennent moins performants.**

Cette diminution de l'efficacité entraîne une accumulation progressive de déchets, générant un stress cellulaire qui contribue à la dégénérescence des cellules et à la baisse de la vision.

### **Un mécanisme naturel de nettoyage au cœur de la recherche**

Les chercheurs, dirigés par la professeure Patricia Boya de l'Université de Fribourg, se sont intéressés à un système de nettoyage cellulaire impliquant des protéines spécialisées appelées "chaperonnes".

### **Ces protéines jouent un rôle clé :**

- elles identifient les protéines endommagées
- elles les transportent vers les lysosomes
- les lysosomes assurent ensuite leur dégradation et leur recyclage.

Lorsque ce mécanisme fonctionne correctement, les cellules éliminent efficacement leurs déchets.

En revanche, lorsqu'il est altéré, les cellules rétiniennes se détériorent progressivement.

### **Une molécule expérimentale pour relancer le recyclage cellulaire**

Les scientifiques ont observé qu'il était possible de réactiver ce système de nettoyage grâce à une molécule expérimentale appelée CA77.1.

Cette molécule a été conçue pour stimuler le processus de recyclage des protéines au sein des cellules.

D'après les résultats présentés dans le communiqué de l'UNIFR, l'activation de ce mécanisme permettrait :

- de réduire l'accumulation de déchets cellulaires,
- de limiter l'inflammation,
- de ralentir la dégradation de la vision dans des modèles expérimentaux.

La professeure Patricia Boya souligne que ces résultats montrent l'intérêt potentiel de cette approche pour mieux comprendre et combattre les mécanismes liés à la dégénérescence maculaire.

### **Vers de nouvelles pistes de traitement de la DMLA ?**

Ces travaux suggèrent qu'agir sur les mécanismes naturels de nettoyage des cellules de l'œil pourrait représenter une piste prometteuse pour ralentir l'évolution de la DMLA, voire contribuer à prévenir certaines formes de perte de vision liées à l'âge.

# Conseil nutritionnel de la semaine



**Après 70 ans,  
ce type de  
légumes pourrait  
aider à préserver  
la mémoire et  
ralentir le déclin  
cognitif**



Peut-on protéger son cerveau simplement grâce à son alimentation ? Alors que le vieillissement de la population s'accompagne d'une hausse des troubles de la mémoire et des maladies neurodégénératives, les chercheurs s'intéressent de plus en plus au rôle de certains aliments dans le maintien des capacités cognitives.

Parmi eux, une catégorie de légumes se distingue particulièrement : les légumes verts à feuilles. Épinards, chou kale, laitue romaine, blettes, cresson ou encore chou frisé figurent parmi les aliments les plus régulièrement associés à une meilleure santé cérébrale chez les personnes âgées.

Une étude menée auprès de 960 adultes âgés de 58 à 99 ans a observé un lien significatif entre la consommation de légumes verts à feuilles et un ralentissement du déclin cognitif lié à l'âge.

Les participants consommant le plus de légumes verts présentaient un vieillissement cérébral équivalent à celui de personnes environ 11 ans plus jeunes.

Les chercheurs ont suivi les participants pendant plusieurs années et analysé leurs habitudes alimentaires en parallèle de tests cognitifs réguliers. Les résultats suggèrent qu'une consommation quotidienne de légumes verts pourrait contribuer au maintien de la mémoire, de l'attention et des capacités de réflexion.

By Lodj



**LA  
WEB TV**

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

[WWW.LODJ.MA](http://WWW.LODJ.MA)

