



# 7 Days santé & conso

*By Lodi*

19-06-2026

**Endométriose : vers une nouvelle compréhension de cette maladie longtemps réduite à un trouble gynécologique**

Votre cerveau ne serait pas vraiment « adulte » avant 30 ans, selon une étude

Le Maroc en première ligne d'un réchauffement qui s'accélère en Afrique du Nord

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

# Endométriose : vers une nouvelle compréhension de cette maladie longtemps réduite à un trouble gynécologique



**De nouvelles recherches suggèrent que l'endométriose ne se limite pas au système reproducteur.**

**Les scientifiques s'intéressent désormais à son lien étroit avec le système immunitaire, une approche qui pourrait transformer la manière dont la maladie est diagnostiquée et prise en charge.**

## **Une maladie aux effets bien plus larges que les douleurs pelviennes**

L'endométriose touche environ une femme sur dix dans le monde.

Cette maladie se caractérise par le développement de tissus similaires à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus, principalement dans la région pelvienne. Souvent douloureuse, elle peut avoir un impact important sur la qualité de vie.

Jusqu'à présent, l'endométriose était principalement considérée comme une affection gynécologique.

Pourtant, un nombre croissant de travaux scientifiques montre que ses effets dépassent largement le cadre du système reproducteur.

Cette vision plus globale pourrait notamment expliquer pourquoi les traitements actuels peinent parfois à soulager durablement les patientes, même après une intervention chirurgicale.

## **Le rôle central de l'inflammation chronique**

Les chercheurs s'intéressent de plus en plus au rôle du système immunitaire dans le développement de la maladie.

L'inflammation, qui constitue normalement une réponse de défense de l'organisme, semble devenir chronique chez les personnes atteintes d'endométriose.

Selon plusieurs études récentes, ce dérèglement immunitaire favoriserait la persistance des lésions tout en provoquant des effets dans l'ensemble de l'organisme.

Certaines cellules immunitaires auraient plus de difficultés à éliminer les tissus anormaux, tandis que des protéines inflammatoires circuleraient en quantité plus importante dans le sang.

Cette inflammation prolongée pourrait contribuer à l'apparition de nombreux symptômes souvent associés à la maladie.

Fatigue, brouillard cérébral et douleurs diffuses

Au-delà des douleurs pelviennes, de nombreuses patientes rapportent une fatigue importante, des difficultés de concentration ou encore des douleurs généralisées.

Les scientifiques estiment que ces manifestations pourraient être liées à l'action de molécules inflammatoires capables d'influencer le fonctionnement du cerveau et la régulation de l'énergie. Des mécanismes similaires sont déjà observés dans certaines maladies auto-immunes et pathologies chroniques.

Cette hypothèse renforce l'idée que les symptômes dits « invisibles » de l'endométriose ne sont pas simplement des conséquences indirectes de la douleur, mais pourraient être directement liés aux processus biologiques de la maladie.

## **Des liens observés avec les maladies auto-immunes**

Une vaste étude menée en 2025 auprès de plus de 330.000 patientes atteintes d'endométriose a également mis en évidence un risque accru de développer certaines maladies auto-immunes.

Les résultats montrent que les femmes concernées présentent environ deux fois plus de risques d'être diagnostiquées avec des pathologies telles que la polyarthrite rhumatoïde, le lupus, la sclérose en plaques ou encore la maladie de Hashimoto dans les années suivant leur diagnostic d'endométriose.

Les chercheurs précisent toutefois que l'endométriose ne peut pas être considérée comme une maladie auto-immune à part entière. Ces observations suggèrent néanmoins l'existence de mécanismes communs, notamment une inflammation chronique et un dysfonctionnement du système immunitaire.

## **Une approche qui pourrait changer la prise en charge**

Pour les spécialistes, considérer l'endométriose comme une maladie systémique liée au système immunitaire pourrait ouvrir de nouvelles pistes thérapeutiques et améliorer la compréhension de ses nombreux symptômes.

# Brèves Santé & Conso



## **Votre cerveau ne serait pas vraiment « adulte » avant 30 ans, selon une étude**

Longtemps, on a pensé que le cerveau devenait adulte vers 25 ans.

Mais de nouvelles recherches suggèrent une maturation bien plus tardive.

Une étude sur 4 200 cerveaux estime un pic d'organisation autour de 32 ans.

Le cortex préfrontal, lié aux décisions et au contrôle, est le dernier à se stabiliser.

Jusqu'à cet âge, le cerveau optimise encore ses connexions et ses réseaux.

Après 32 ans, il se spécialise davantage plutôt qu'il ne continue à se développer.

## **La méthode 20-20-20 recommandée par les spécialistes pour protéger votre vision**

### **20-20-20 : la pause qui sauve vos yeux**

La fatigue visuelle liée aux écrans touche près de la moitié des utilisateurs d'ordinateurs.

Elle provoque yeux secs, vision floue, maux de tête et tensions physiques.

Le principal problème vient de la baisse du clignement et de la concentration prolongée de près.

Pour y remédier, les spécialistes recommandent la règle 20-20-20.

Toutes les 20 minutes, il faut regarder un point situé à 6 mètres pendant 20 secondes.

Cette pause simple aide à détendre les yeux et à préserver la santé visuelle.



## **Presbytie : un collyre pourrait-il bientôt remplacer les verres progressifs ?**

La société américaine Lenz Therapeutics a développé un collyre baptisé Vizz, approuvé aux États-Unis par la Food and Drug Administration (FDA) depuis juillet 2025.

En mars 2026, l'entreprise a également déposé une demande d'autorisation de mise sur le marché en Europe.

L'objectif de ce traitement est d'aider les personnes souffrant de presbytie à retrouver une vision de près plus nette, sans recourir systématiquement aux verres progressifs ou aux lunettes de lecture.

# Brèves Santé & Conso

## Coupe du monde 2026 : l'alimentation, un facteur clé de la performance

Depuis le coup d'envoi de la Coupe du monde de football 2026, l'attention se concentre sur les stars, les choix tactiques des entraîneurs et les chances de qualification des sélections.

Mais derrière le spectacle offert sur le terrain se joue une autre bataille, bien avant chaque match : celle de la préparation physique des joueurs. Dans une compétition où les niveaux sont très proches et où les détails peuvent décider de l'issue d'un match, la nutrition ne relève plus d'un simple aspect du quotidien. Le choix des aliments, le moment des repas ou encore l'équilibre entre glucides, protéines et hydratation peuvent faire la différence entre un joueur capable de maintenir son intensité jusqu'aux dernières minutes et un autre dont les performances déclinent avec l'épuisement des réserves d'énergie.

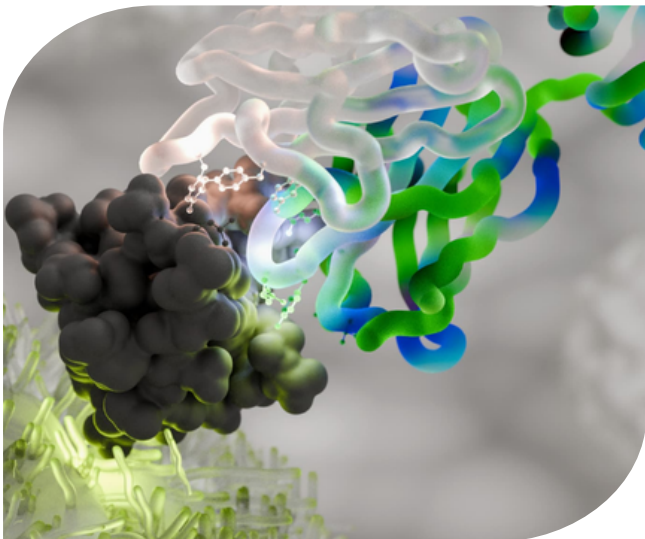


## Le Maroc en première ligne d'un réchauffement qui s'accélère en Afrique du Nord

On parle souvent de météo comme d'un sujet de conversation banal. Pourtant, ce qui se joue aujourd'hui dépasse largement la simple discussion du matin.

Le dernier rapport de l'Organisation météorologique mondiale confirme une tendance lourde : l'Afrique du Nord est la région du continent qui se réchauffe le plus rapidement, et le Maroc en subit directement les effets.

Sécheresses prolongées, ressources en eau sous pression, littoral menacé... le climat n'est plus une projection lointaine, mais une réalité déjà installée. Les années se suivent et les précipitations restent globalement en dessous des normales.



## L'industrie pharmaceutique part à la conquête de l'espace pour réinventer les médicaments

L'essor de l'économie spatiale, porté notamment par l'engouement autour de l'introduction en Bourse de SpaceX, dépasse largement les secteurs traditionnels des satellites et de la défense.

Désormais, des entreprises du monde entier explorent l'orbite terrestre basse comme un nouveau laboratoire pour produire des médicaments en microgravité, avec l'ambition d'améliorer leur efficacité et leur administration aux patients. L'industrialisation progressive de l'espace ouvre la voie à des usages inattendus, dont la fabrication de traitements médicaux.

# Don de sang : un geste qui progresse dans le monde... Mais reste inégalement accessible

**Et si, un simple geste de quelques minutes pouvait sauver une vie à l'autre bout de la rue ?**

**Pourtant, derrière les chiffres encourageants du don de sang, une réalité plus dure persiste : tout le monde n'a pas le même accès à ce produit vital.**

**Des dons en hausse, une avancée encourageante selon l'OMS**



**SANTÉ & BIEN ETRE**

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les dons de sang volontaires et non rémunérés représentent aujourd'hui plus de 85% des dons enregistrés dans le monde.

Entre 2013 et 2023, les dons ont même augmenté de près de 19%, une progression qui montre une vraie prise de conscience globale.

Dans de nombreux pays, cette évolution est une bonne nouvelle : les transfusions sont plus sûres, mieux encadrées et reposent davantage sur la solidarité citoyenne.

Mais cette dynamique positive cache un déséquilibre important. Les pays les plus riches, qui regroupent une minorité de la population mondiale, concentrent pourtant plus d'un tiers des dons de sang. Résultat : ailleurs, les besoins ne sont pas toujours couverts.

## **Quand le sang manque, ce sont les urgences du quotidien qui trinquent**

Le problème n'est pas théorique. Dans plusieurs régions du monde, le manque de sang met directement des vies en danger.

Femmes en situation d'hémorragie après l'accouchement, enfants souffrant d'anémie sévère, victimes d'accidents de la route ou personnes atteintes de maladies chroniques... les besoins sont constants.

Le souci vient souvent de plusieurs facteurs combinés : manque d'infrastructures, absence de budgets dédiés, difficulté à fidéliser des donneurs réguliers, ou encore systèmes de collecte insuffisamment organisés.

Dans certains pays, les réserves sont si faibles qu'un simple pic d'accident peut mettre les hôpitaux sous tension.

Même la réglementation n'est pas toujours au rendez-vous.

Certains États ne disposent pas encore de cadres stricts pour garantir la qualité et la sécurité du sang collecté, ce qui complique encore davantage la situation.

## **Et au quotidien, que retenir pour nous ici au Maroc ?**

Au Maroc, les campagnes de don de sang existent, notamment dans les grandes villes et lors des périodes de forte demande.

Mais le réflexe n'est pas encore assez ancré dans les habitudes. Beaucoup attendent un proche malade pour se mobiliser, alors que les besoins, eux, sont permanents.

Le don de sang reste pourtant un acte simple, rapide, et surtout sans danger pour une personne en bonne santé. C'est aussi une manière concrète de participer à la solidarité nationale, sans argent, sans effort compliqué, juste avec un peu de temps.

Derrière les chiffres de l'Organisation mondiale de la santé, il y a une idée simple mais essentielle : personne ne devrait manquer de sang au moment d'une urgence.

Le don n'est pas seulement un geste médical, c'est un acte de solidarité pure. Et peut-être que la vraie question n'est plus "faut-il donner ?", mais plutôt "pourquoi ne pas le faire plus souvent ?"

# Conseil nutritionnel de la semaine



## La pastèque : un allié pour la santé cardiaque et bien plus encore



Riche en eau et en nutriments comme la L-citrulline et le lycopène, la pastèque pourrait contribuer à améliorer la santé cardiaque. Découvrez ses bienfaits et ses limites dans une alimentation équilibrée.

Reconnue pour sa forte teneur en eau (environ 92 %), la pastèque est un aliment incontournable durant l'été pour s'hydrater.

Mais ses bienfaits vont bien au-delà de la simple hydratation : des études révèlent qu'elle pourrait également jouer un rôle clé dans l'amélioration de la santé cardiaque grâce à ses composés et nutriments uniques.

Les effets positifs de la pastèque sur le cœur sont en grande partie attribués à un acide aminé naturel appelé "L-citrulline".

Selon Joanna Katz, nutritionniste, la pastèque figure parmi les sources naturelles les plus riches en ce composé, que le corps utilise pour produire un autre acide aminé, la "L-arginine". Ce dernier aide à générer de l'oxyde nitrique, une molécule importante qui favorise la relaxation des vaisseaux sanguins et améliore ainsi la circulation sanguine.

Des études scientifiques soutiennent ces bienfaits. Une recherche menée sur 17 participants a montré que boire 500 ml de jus de pastèque par jour pendant deux semaines améliorerait la capacité des vaisseaux sanguins à se dilater et optimiserait certaines fonctions des microvaisseaux, notamment après une augmentation du taux de sucre dans le sang.

-Cliquez sur l'image pour plus de détails-

By Lodj



# LA WEB TV

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

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

