



# 7 *By Lodi* Days santé & conso

26-06-2026

Les enfants qui ne mangent pas de viande sont-ils en moins bonne santé ?

Supprimer totalement le sucre pourrait avoir des effets inattendus sur l'intestin

Cet organe méconnu pourrait être le nouvel allié de la longévité

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

# Les enfants qui ne mangent pas de viande sont-ils en moins bonne santé ?

Pendant longtemps, l'idée selon laquelle un enfant devait absolument consommer de la viande pour grandir correctement s'est imposée comme une évidence. Pourtant, à mesure que les habitudes alimentaires évoluent, de plus en plus de familles choisissent de réduire ou d'exclure la viande de l'alimentation de leurs enfants.

Cette tendance soulève régulièrement les mêmes interrogations : un régime végétarien peut-il couvrir les besoins nutritionnels d'un enfant ? Existe-t-il un risque accru de carences ou de retard de croissance ?

**Une vaste étude menée au Canada apporte aujourd'hui des éléments de réponse plutôt rassurants. Une étude menée auprès de près de 9 000 enfants**

Pour mieux comprendre l'impact d'une alimentation sans viande sur la santé des plus jeunes, des chercheurs de l'Université de Toronto ont analysé les données de 8 907 enfants âgés de six mois à huit ans.

Parmi eux, plusieurs centaines suivaient une alimentation végétarienne, tandis que les autres consommaient régulièrement de la viande ou du poisson.

Les chercheurs ont évalué différents indicateurs de santé, notamment la croissance, le poids, l'indice de masse corporelle ainsi que certains marqueurs nutritionnels comme le fer ou la vitamine D.

## **Pas de différence majeure de croissance**

L'un des principaux enseignements de l'étude est qu'aucune différence significative n'a été observée concernant la taille, la croissance ou l'état nutritionnel général des enfants végétariens par rapport aux autres.

Les chercheurs n'ont pas non plus constaté davantage de carences en fer ou en vitamine D chez les enfants ne consommant pas de viande.

Ces résultats remettent en question certaines idées reçues qui associent systématiquement végétarisme et déficits nutritionnels.

## **Un point de vigilance concernant le poids**

L'étude a toutefois mis en évidence une nuance importante. Les enfants végétariens semblaient présenter un risque légèrement plus élevé d'insuffisance pondérale.

Cela ne signifie pas qu'ils sont en mauvaise santé, mais cela rappelle qu'une alimentation sans viande doit être soigneusement planifiée afin de couvrir l'ensemble des besoins énergétiques liés à la croissance.

Les auteurs soulignent ainsi l'importance d'un suivi adapté lorsque l'enfant présente déjà un petit gabarit ou des difficultés à prendre du poids.

## **Ce que disent les experts**

Les spécialistes de la nutrition pédiatrique rappellent qu'un régime végétarien bien conçu peut convenir aux enfants et aux adolescents à toutes les étapes de leur développement. La clé réside dans l'équilibre alimentaire.

Les protéines peuvent être apportées par les œufs, les produits laitiers, les légumineuses, le soja, les lentilles ou encore les pois chiches.

Certains nutriments nécessitent néanmoins une attention particulière, notamment le fer, le zinc, la vitamine D, les oméga-3 et la vitamine B12 dans les régimes les plus restrictifs.

## **Végétarien ne signifie pas automatiquement équilibré**

Les chercheurs rappellent également qu'un régime végétarien n'est pas automatiquement synonyme d'alimentation saine. Comme pour n'importe quel mode alimentaire, tout dépend de la qualité des aliments consommés.

Un enfant peut manger sans viande tout en ayant une alimentation pauvre en nutriments, tout comme un enfant consommant de la viande peut avoir un régime déséquilibré. L'enjeu principal reste donc la diversité alimentaire et la qualité nutritionnelle des repas proposés au quotidien.

## **Une évolution des habitudes alimentaires**

Le végétarisme gagne progressivement du terrain dans de nombreux pays, notamment pour des raisons environnementales, éthiques ou de santé. Face à cette évolution, les études scientifiques sur la nutrition infantile se multiplient.

**Si les chercheurs continuent d'explorer les effets à long terme de ces habitudes alimentaires, les données disponibles aujourd'hui tendent à montrer qu'un enfant peut grandir normalement sans viande, à condition que son alimentation soit pensée de manière équilibrée et adaptée à ses besoins.**



# Brèves Santé & Conso



## Supprimer totalement le sucre pourrait avoir des effets inattendus sur l'intestin

Une étude menée chez la souris suggère qu'éliminer totalement le saccharose de l'alimentation pourrait perturber le microbiote intestinal et la régulation de la glycémie. Les chercheurs ont observé davantage d'inflammation et une moins bonne sensibilité à l'insuline chez les animaux privés de sucre. Ces résultats restent toutefois très préliminaires et ne peuvent pas être directement appliqués à l'être humain.

Les scientifiques rappellent qu'il vaut mieux privilégier une alimentation équilibrée plutôt qu'exclure complètement un nutriment.

## Dormir 5 heures par nuit : quels risques ?

Dormir seulement cinq heures par nuit ne suffit pas pour la majorité des adultes et peut nuire à la santé sur le long terme.

Ce manque chronique de sommeil est associé à un risque accru d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'obésité et de troubles de l'humeur.

Les grasses matinées et les siestes peuvent atténuer temporairement la fatigue, sans compenser totalement les effets d'un déficit répété.

Les spécialistes recommandent de privilégier un sommeil régulier de 7 à 10 heures par nuit.



## Grains de beauté : un risque à surveiller

Une vaste étude australienne montre que le risque de mélanome ne dépend pas uniquement de l'exposition au soleil, mais aussi de facteurs génétiques. Les chercheurs ont identifié plus de 250 gènes liés à la formation des grains de beauté et au développement de ce cancer de la peau.

À terme, ces découvertes pourraient permettre de mieux repérer les personnes les plus à risque grâce à des tests génétiques.

En attendant, les spécialistes rappellent l'importance de protéger sa peau et de consulter rapidement en cas de modification d'un grain de beauté.

# Brèves Santé & Conso



## Collagène marin : quels bienfaits ?

Le collagène marin, extrait de poissons, est un complément alimentaire prisé pour accompagner le vieillissement de la peau et préserver le confort articulaire.

Facilement assimilé par l'organisme, il pourrait améliorer l'élasticité et l'hydratation de la peau, tout en soutenant les articulations.

Il fournirait aussi des acides aminés utiles aux cheveux et aux ongles.

Les études disponibles sont encourageantes, mais plusieurs bénéfiques nécessitent encore des recherches complémentaires pour être pleinement confirmés.

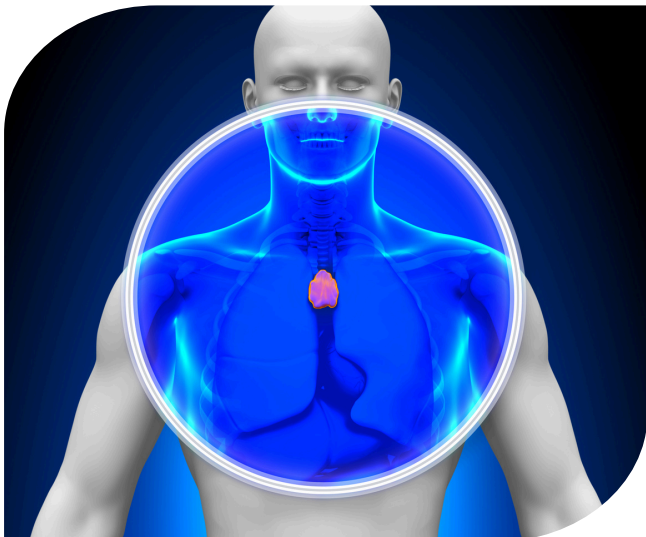
## Utilisé depuis des millénaires, l'ail reste l'une des plantes médicinales les plus précieuses

Réputé depuis l'Antiquité, l'ail est reconnu pour ses nombreuses propriétés bénéfiques pour l'organisme.

Antiseptique, anti-inflammatoire, antioxydant et riche en composés soufrés, il contribue à soutenir le système immunitaire, la santé cardiovasculaire et la digestion.

Sa consommation régulière pourrait aussi aider à prévenir certains cancers et à mieux lutter contre les infections.

Malgré sa mauvaise réputation pour l'haleine, l'ail demeure un ingrédient de choix pour allier saveur et bienfaits au quotidien.



## Cet organe méconnu pourrait être le nouvel allié de la longévité

Deux études révèlent que le thymus, un organe du système immunitaire longtemps jugé peu utile chez l'adulte, pourrait jouer un rôle majeur dans la longévité.

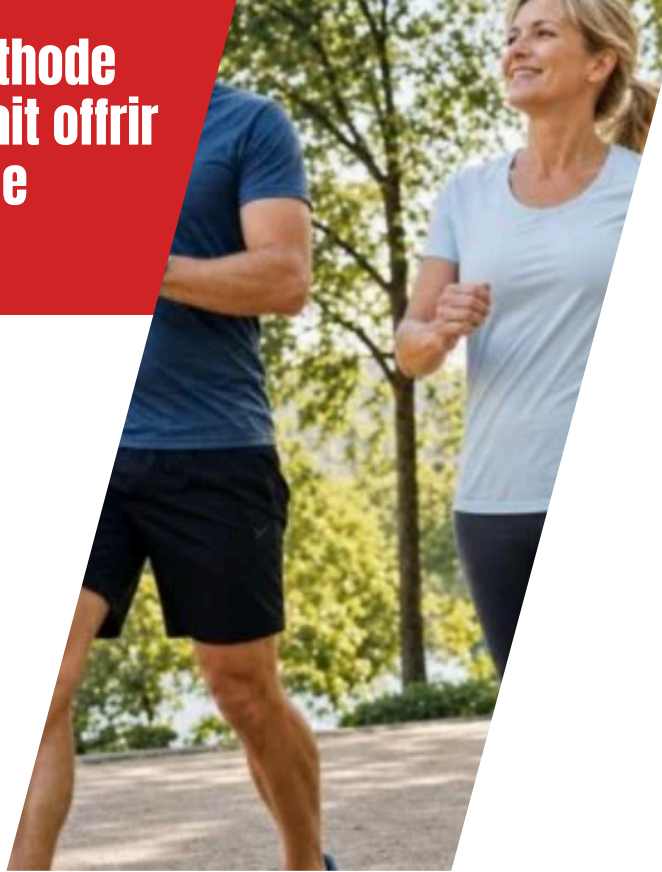
Grâce à l'intelligence artificielle, des chercheurs ont observé qu'un thymus en bonne santé est associé à un risque plus faible de cancer, de maladies cardiovasculaires et de mortalité.

Les patients atteints de cancer répondraient également mieux à l'immunothérapie lorsque leur thymus est en meilleur état.

Ces résultats restent toutefois à confirmer avant une éventuelle application en pratique clinique.

# La marche japonaise, cette méthode fitness qui fait le buzz et pourrait offrir plus de bénéfices qu'une simple promenade

**Et si la clé d'une meilleure forme physique ne se trouvait ni dans une salle de sport ni dans un programme d'entraînement intensif ? Depuis plusieurs semaines, une méthode baptisée « marche japonaise » connaît un véritable engouement sur les réseaux sociaux. Présentée comme une alternative simple et accessible à l'exercice traditionnel, elle attire l'attention pour ses effets potentiels sur le cœur, la condition physique et la santé métabolique.**



**SANTÉ & BIEN ETRE**

Développée par des chercheurs japonais à la fin des années 1990, cette approche repose sur un principe simple : alterner des périodes de marche rapide et de marche plus lente. Une formule qui rappelle certains entraînements fractionnés, mais dans une version beaucoup plus accessible au grand public.

## **Une méthode née dans les laboratoires japonais**

La marche japonaise, également connue sous le nom d'Interval Walking Training (IWT), a été mise au point par les chercheurs Hiroshi Nose et Shizue Masuki à l'Université de Shinshu, au Japon. L'objectif initial était de proposer une activité physique adaptée aux adultes d'âge moyen et aux seniors souhaitant améliorer leur condition physique sans devoir courir ou pratiquer un sport intensif. Le protocole est volontairement simple : alterner trois minutes de marche rapide avec trois minutes de marche plus tranquille, puis répéter ce cycle pendant environ trente minutes.

## **Comment pratiquer la marche japonaise ?**

Le principe repose sur une alternance d'intensité. Durant les phases rapides, l'effort doit être suffisamment soutenu pour rendre la conversation difficile, sans pour autant atteindre un niveau d'épuisement. Les phases lentes permettent ensuite de récupérer tout en continuant à marcher.

## **Une séance classique comprend généralement :**

- cinq minutes d'échauffement ;
- cinq cycles de trois minutes rapides suivies de trois minutes lentes ;
- quelques minutes de retour au calme.

Cette routine est généralement recommandée quatre fois par semaine.

Des bénéfices observés sur le cœur et la condition physique

Les recherches menées au Japon ont montré des résultats encourageants.

Chez des adultes suivis pendant plusieurs mois, la marche par intervalles a été associée à une amélioration de la capacité cardio-respiratoire, à une baisse de la pression artérielle ainsi qu'à un renforcement des muscles des jambes. Certains participants ont également observé une amélioration de leur composition corporelle.

Les chercheurs ont notamment constaté des résultats supérieurs à ceux obtenus avec une marche continue de durée comparable.

## **Une alternative aux fameux 8 000 ou 10 000 pas ?**

Depuis plusieurs années, les recommandations autour de la marche mettent souvent en avant l'objectif des 8 000 à 10 000 pas quotidiens.

La marche japonaise ne remet pas nécessairement en question ces repères, mais elle propose une autre approche : miser davantage sur l'intensité que sur le simple volume de pas. Selon plusieurs études citées par les chercheurs, cette alternance d'efforts pourrait permettre d'obtenir des bénéfices cardiovasculaires importants dans un temps relativement court.

Le succès de la marche japonaise repose probablement sur sa simplicité.

Aucun abonnement, aucun équipement sophistiqué et seulement une trentaine de minutes à consacrer à l'activité.

# Conseil nutritionnel de la semaine



## La noix du Brésil, un allié naturel pour la santé de la thyroïde



Certaines habitudes alimentaires peuvent jouer un rôle important dans le maintien d'une bonne santé de la glande thyroïde. Selon la Dre Yulia Smirnova, spécialiste en médecine préventive et experte en nutrition, la noix du Brésil figure parmi les aliments les plus bénéfiques pour soutenir le fonctionnement de cette glande. La spécialiste explique que l'intégration régulière de ce fruit à coque dans l'alimentation peut aider à couvrir les besoins du corps en sélénium, un oligo-élément essentiel pour le métabolisme de la thyroïde.

« La consommation de deux à quatre noix du Brésil par jour suffit généralement pour répondre aux besoins de l'organisme en sélénium. Or, l'iode ne peut être correctement assimilé par l'organisme sans la présence de sélénium », souligne-t-elle.

Elle ajoute que les œufs et les produits laitiers constituent également des sources intéressantes de sélénium et d'iode, deux éléments indispensables au bon fonctionnement de la glande thyroïde. La Dre Smirnova rappelle que la santé de la thyroïde dépend aussi d'un équilibre nutritionnel global, incluant plusieurs nutriments clés.

Elle souligne également l'importance d'autres micronutriments tels que le zinc, les vitamines A et E, ainsi que les vitamines du groupe B, qui participent au bon fonctionnement du système endocrinien.

-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)

