



7 Days santé & conso

By Lodi

17-07-2026

Greffe de cornée : une nouvelle technique désormais maîtrisée au Maroc

Canicule : le lait hydrate-t-il mieux que l'eau quand il fait chaud ?

Stress : les vidéos de nature aussi efficaces qu'une balade en plein air ?

Certaines images de cet hebdomadaire peuvent avoir été créées par intelligence artificielle.

SOMMAIRE

04

SANTÉ & CONSO

05

**BRÈVES
SANTÉ
& CONSO**

08

**NOUVEAUTÉ
NUTRITIONNELLE**

7Days

By Lodi



Imprimerie Arrissala

PRÉSIDENT ARRISSALA SA : HASSAN SENTISSI EL IDRISSI

CEO DE L'ODJ MÉDIA : ADNANE BENCHAKROUN

DIRECTEUR DIGITAL & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHSEN

ÉQUIPE DE RÉDACTION : BASMA BERRADA - SALMA LABTAR - SALMA CHMANTI HOUARI
NISRINE JAOUADI - MAMOUNE ACHARKI

SOCIAL MEDIA TEAM : NADA DAHANE - OUMNIA LABRITI

STUDIO TEAM : WAFAE SNINA - OUSSAMA MOUKAFI - WAHIBA MAHFOUDI

MAQUETTES / QUOTIDIENS 7DAYS : RIM KHAIROUN

WEBDESIGNER / COUVERTURE, ALIMENTATION & MISE EN PAGE : IMAD BEN BOURHIM

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

www.pressplus.ma



Merci à nos

50

**Chroniqueurs
et Experts invités**

Pour vos analyses, vos regards éclairés
et vos mots qui nourrissent le débat public.
Vos contributions font vivre une information libre,
rigoureuse et utile.



LODJ.MA

L'actualité en continu



LODJ.INFO

L'info autrement



I-DABATS

Le bimensuel qui éclaire

Contre tous les constats,
LES MAROCAINS LISENT, ANALYSENT ET ÉCRIVENT !



LES JEUNES

s'informent,
questionnent,
proposent.



LES SÉNIORS

lisent, partagent
leur expérience
et éclairent le présent.



ENSEMBLE,

ils construisent
un Maroc qui pense
et qui avance.

**“ Grâce à vous, L'ODJ Média reste une maison
de débats, d'idées et d'analyses.**

Merci du fond du cœur !

@lodimaroc



Greffe de cornée : une nouvelle technique désormais maîtrisée au Maroc



SANTÉ & BIEN ETRE

Retrouver une meilleure vision sans remplacer toute la cornée ?

C'est désormais une réalité grâce à des techniques de greffe plus précises, désormais pratiquées au Maroc.

Une avancée qui pourrait changer la vie de nombreux patients.

Une technique qui préserve mieux la vision

Bonne nouvelle pour la santé visuelle au Maroc. La Fondation Mohammed VI des Sciences et de la Santé (FM6SS) a réalisé avec succès neuf greffes de cornée de dernière génération à l'Hôpital Universitaire International Cheikh Khalifa de Casablanca.

La particularité de ces interventions ? Elles remplacent uniquement la partie de la cornée endommagée, tout en conservant les tissus sains.

Résultat : une récupération visuelle souvent plus rapide, de meilleurs résultats et un risque de rejet plus faible que lors d'une greffe classique.

Une avancée qui pourrait améliorer le quotidien de nombreux patients atteints de pathologies cornéennes.

Un savoir-faire qui se développe au Maroc

Au-delà de la réussite des opérations, cette mission marque aussi une étape importante pour les équipes médicales marocaines.

Grâce à la collaboration avec un spécialiste international, les chirurgiens ont bénéficié d'un transfert de compétences et d'une formation à l'utilisation d'un système d'imagerie en temps réel pendant l'intervention.

Cette technologie permet d'effectuer des gestes encore plus précis et contribue à améliorer les chances de succès de l'opération. Les équipes des hôpitaux universitaires de Casablanca, Bouskoura et Rabat ont également été formées afin de diffuser ces nouvelles pratiques.

Pourquoi cette avancée est une bonne nouvelle

Cette réussite confirme la montée en puissance de la chirurgie ophtalmologique de haute spécialisation au Maroc.

Pour les patients, cela signifie un accès progressif à des traitements innovants sans forcément devoir se tourner vers l'étranger.

Elle rappelle aussi l'importance de ne pas négliger sa santé visuelle : une baisse de vision, une gêne persistante ou une douleur oculaire méritent toujours un avis médical.

Avec ces nouvelles techniques, le Maroc franchit une étape supplémentaire vers une prise en charge toujours plus performante des maladies de la cornée.

Brèves Santé & Conso



Canicule : le lait hydrate-t-il mieux que l'eau quand il fait chaud ?

Des études suggèrent que le lait pourrait hydrater plus longtemps que l'eau

Des études montrent que le lait pourrait favoriser une meilleure rétention des liquides que l'eau, notamment après une déshydratation liée à un effort physique.

Grâce à sa teneur en sodium, protéines et glucides, il ralentit l'élimination des liquides par l'organisme. Toutefois, les spécialistes rappellent que l'eau reste la boisson de référence pour s'hydrater au quotidien, en particulier lors des épisodes de canicule.

Pourquoi manger des framboises ?

Peu calorique et riche en eau, la framboise est une excellente source de fibres, de vitamine C et d'antioxydants.

Elle favorise le transit intestinal, procure un effet rassasiant et contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Son faible index glycémique en fait aussi un fruit intéressant dans une alimentation équilibrée.

Fraîche ou surgelée, elle se consomme facilement, même si les personnes au système digestif sensible doivent en modérer la quantité.



Un nouveau groupe sanguin identifié

Des chercheurs ont identifié le système de groupe sanguin MAL, mettant fin à une énigme scientifique vieille de plus de 50 ans.

Cette découverte repose sur l'identification du gène responsable de l'antigène rare AnWj, absent chez un nombre infime de personnes.

Elle permettra de mieux repérer les patients concernés et de sécuriser les transfusions sanguines.

Cette avancée pourrait améliorer la prise en charge des personnes porteuses de groupes sanguins très rares et renforcer la médecine transfusionnelle.

Brèves Santé & Conso



Parkinson : un test par les larmes ?

Des chercheurs brésiliens ont développé un capteur capable de mesurer la dopamine dans les larmes, une avancée qui pourrait faciliter le dépistage précoce de la maladie de Parkinson. Ce dispositif, conçu à partir d'un matériau proche du graphène, a obtenu des résultats très précis lors de tests sur des larmes artificielles. Non invasif et sans recours à une prise de sang, il pourrait aussi servir au suivi de certaines maladies neurologiques et psychiatriques.

Des essais sur des larmes humaines sont désormais nécessaires avant une éventuelle utilisation en pratique clinique.

Le piment est-il bon ou mauvais pour la santé ?

Une analyse de plusieurs études suggère qu'une consommation très élevée de piment pourrait être associée à un risque accru de certains cancers digestifs, notamment celui de l'œsophage.

Les chercheurs précisent toutefois qu'il s'agit d'une corrélation et non d'un lien de cause à effet.

D'autres travaux attribuent au piment des effets bénéfiques, notamment sur l'inflammation et la santé cardiovasculaire, ce qui souligne la nécessité de poursuivre les recherches.



Le cancer pourrait fortement progresser d'ici 2050

L'Organisation mondiale de la santé avertit que le nombre de nouveaux cas de cancer pourrait atteindre près de 35 millions par an d'ici 2050 si aucune mesure supplémentaire n'est prise.

Aujourd'hui, la maladie provoque environ 10 millions de décès chaque année.

L'OMS appelle à renforcer la prévention, le dépistage et l'accès aux traitements afin de limiter cette progression et mieux répondre aux besoins des patients.

Stress : les vidéos de nature aussi efficaces qu'une balade en plein air ?

Se reconnecter à la nature est souvent recommandé pour apaiser l'esprit et réduire le stress.

Mais pour ceux qui n'ont pas facilement accès aux espaces verts, une alternative inattendue pourrait offrir des bénéfices similaires : regarder des vidéos de paysages naturels.



Une étude récente, menée par des chercheurs de l'Université d'État de Caroline du Nord en collaboration avec plusieurs institutions en Europe et aux États-Unis, révèle que la simple observation de scènes naturelles : forêts, rivières ou paysages verdoyants peut favoriser la détente, même à travers un écran.

Selon Aaron Hipp, professeur en santé communautaire et durabilité, les bienfaits de la nature ne nécessitent pas toujours une présence physique sur place. « Regarder des environnements naturels, même en vidéo, peut procurer un sentiment de calme et de bien-être », explique-t-il. Une solution particulièrement utile pour les personnes vivant ou travaillant loin de tout espace naturel.

Une expérience pour mesurer le stress

L'étude a été menée auprès d'environ 1.000 participants. Dans un premier temps, les volontaires ont visionné une vidéo de 10 minutes montrant des situations de travail stressantes, afin de provoquer une montée de tension.

Ils ont ensuite été répartis en plusieurs groupes pour regarder différents types de vidéos : certaines présentaient des environnements naturels, comme une forêt ou un cours d'eau, tandis que d'autres montraient des scènes urbaines, telles que des rues animées ou des zones piétonnes.

Les chercheurs ont analysé les réactions psychologiques et physiologiques des participants avant et après chaque séquence, en mesurant notamment les émotions (peur, colère, tristesse, bien-être) ainsi que des indicateurs physiques comme le rythme cardiaque et la transpiration.

Des effets plus marqués pour la nature

Les résultats montrent que les vidéos stressantes ont effectivement augmenté les émotions négatives et réduit les sentiments positifs. En revanche, les participants ayant visionné des scènes naturelles ont enregistré une amélioration plus importante de leur état émotionnel que ceux exposés à des environnements urbains.

Ils ont notamment ressenti davantage d'émotions positives et une diminution de la colère.

Parallèlement, les signes physiques de stress ont commencé à diminuer chez l'ensemble des participants, avec des effets légèrement plus marqués du côté des vidéos de nature.

Ces conclusions confirment des travaux antérieurs : même indirect, le contact avec la nature peut contribuer à une récupération psychologique et physique après un épisode de stress.

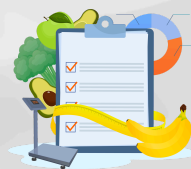
Une solution simple et accessible

L'un des principaux atouts de cette approche réside dans sa facilité d'accès. Les vidéos de nature sont largement disponibles sur des plateformes comme YouTube ou TikTok, et peuvent être diffusées à la maison, au bureau, à l'école ou même dans des salles d'attente.

Aaron Hipp indique d'ailleurs utiliser cette méthode dans ses cours universitaires, en diffusant de courtes séquences naturelles en fin de séance pour aider les étudiants à relâcher la pression et retrouver leur concentration.

Les chercheurs estiment que l'intégration de ces outils, voire de la réalité virtuelle, pourrait offrir des pauses bénéfiques dans divers contextes, notamment en milieu éducatif ou médical.

Nouveauté nutritionnelle de la semaine



Le chocolat noir : un allié pour le cœur et le cerveau, selon une étude scientifique



Riche en cacao, le chocolat noir améliore la santé cardiovasculaire, stimule les fonctions cognitives et soutient le métabolisme, selon des chercheurs.

Une étude menée par des chercheurs de l'Université polytechnique de Perm met en lumière les nombreux bienfaits du chocolat noir, en particulier celui riche en cacao. Selon les résultats, sa consommation modérée pourrait contribuer à améliorer la santé cardiovasculaire, stimuler les fonctions cognitives et soutenir les processus métaboliques.

D'après la professeure Larissa Volkova, ces effets bénéfiques s'expliquent par la forte teneur du chocolat noir en flavanols, polyphénols et théobromine.

Ces composés actifs sont particulièrement concentrés dans les produits contenant au moins 70 à 75 % de cacao.

Ces substances favorisent la production d'oxyde nitrique dans l'organisme, un élément clé pour la dilatation des vaisseaux sanguins. Ce mécanisme améliore la circulation sanguine, soutient la microcirculation et réduit l'impact des radicaux libres sur les cellules.

Il contribue également à préserver l'élasticité des vaisseaux et à limiter les processus inflammatoires liés aux maladies cardiovasculaires.

Le chocolat noir aurait aussi des effets positifs sur le système nerveux. Ses composants participent à une meilleure oxygénation du cerveau et renforcent la communication entre les neurones, ce qui améliore la mémoire, la concentration et la rapidité de réaction.

-Cliquez sur l'image pour plus de détails-



COLLECTION PATRIMOINE

HORS-SÉRIE FÊTE DU TRÔNE 2026

“

L'impossible
n'est jamais marocain
quand la volonté
rencontre la vision.



SA MAJESTÉ
LE ROI MOHAMMED VI
ROI DE TOUS
LES MAROCAINS

27 RÉUSSITES
QUE L'ON DISAIT
IMPOSSIBLES



LE MAROC
DES GRANDS PARIS



UN PEUPLE
MOBILISÉ



DES RÉFORMES
STRUCTURANTES



UNE ÉCONOMIE
COMPÉTITIVE



UN DÉVELOPPEMENT
DURABLE



UNE INFLUENCE
INTERNATIONALE



UN MAROC
QUI INSPIRE

“

Nous n'héritons pas
du futur, nous le bâtissons.
Ensemble.



SA MAJESTÉ
LE ROI MOHAMMED VI

COMING SOON

PRÉFACE – ÉDITO – 27 ANALYSES – LE PROCHAIN IMPOSSIBLE

L'ODJ MÉDIA
GROUPE DE PRESSE ARRISSALA