

7 Days santé & conso

By Lodi

25-09-2026

Contraception : l'OMS élargit les options pour mieux répondre aux besoins des femmes

Glycémie : Des alternatives alimentaires simples pour éviter les pics de sucre

Combien de tasses de café pouvez-vous boire chaque jour sans risque pour votre santé ?

L'ODJ MÉDIA EN MODE RADAR



UNE BONNE **IDÉE**
QUI PASSE UN BON **ARTICLE**



UNE TRÈS BONNE **IDÉE**
QUI PASSE UN TRÈS BON **ARTICLE**



UNE SUPER HYPER **IDÉE**
QUI PASSE UN **ARTICLE...**



QUI SE CONSTRUIT
PUIS SE DESSINE
PUIS SE PUBLIE
POUR VOUS...



IDÉE

Tout commence
par une idée.



SE CONSTRUIT

Elle se structure,
s'enrichit, prend forme.



SE DESSINE

Elle se met en page,
s'illustre, prend vie.



SE PUBLIE

Elle est publiée
et vous est dédiée.

*Des idées qui font l'info.
Une exigence qui fait la différence.*



L'INFO
AUTREMENT

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



Contraception : l'OMS élargit les options pour mieux répondre aux besoins des femmes

L'Organisation mondiale de la santé vient de publier de nouvelles recommandations visant à élargir les possibilités contraceptives, avec notamment de nouvelles modalités d'utilisation de la pilule et des implants, ainsi qu'une nouvelle option de contraception d'urgence.



Une contraception plus flexible

La contraception évolue. Dans de nouvelles recommandations publiées le 23 septembre 2026, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) élargit les options considérées comme sûres et efficaces, avec l'objectif de permettre à davantage

de personnes de choisir une méthode adaptée à leurs besoins et à leur situation.

Parmi les changements annoncés, l'OMS indique que certaines pilules contraceptives combinées peuvent désormais être utilisées de manière prolongée, jusqu'à six mois, ou en continu pendant une année, plutôt que selon le schéma cyclique classique.

L'organisation recommande également de pouvoir utiliser certains implants contraceptifs pendant jusqu'à cinq ans, ce qui pourrait limiter le nombre de remplacements et de consultations nécessaires.

Ces recommandations ne signifient pas que toutes les méthodes conviennent à toutes les femmes. Le choix d'une contraception dépend toujours de la situation médicale et des préférences de chacune. L'objectif est surtout d'élargir les possibilités disponibles dans les systèmes de santé.

Une nouvelle option en contraception d'urgence

L'une des nouveautés concerne également la mifépristone comme option supplémentaire de contraception d'urgence. Selon l'OMS, elle peut être utilisée dès que possible et jusqu'à cinq jours après un rapport sexuel non protégé, à certaines doses, avec des données indiquant une efficacité et une sécurité comparables à celles d'autres méthodes d'urgence.

L'organisation souligne aussi l'importance de distinguer les méthodes suffisamment documentées de celles qui nécessitent encore davantage de recherches.

Elle appelle notamment à poursuivre les études sur l'orméloxifène et ne recommande pas l'intégration des pilules contenant du quínestrol dans les programmes nationaux, en raison de données insuffisantes et de signalements d'effets indésirables graves.

Ces nouvelles recommandations s'inscrivent dans un objectif plus large : offrir davantage de choix sans présenter la contraception comme une solution unique.

L'OMS estime que 164 millions de femmes souhaitant éviter ou retarder une grossesse n'utilisent actuellement pas de contraception, ce qui souligne l'importance de l'accès et de la diversité des options.

Brèves Santé & Conso



Le composé expérimental CS18, un nouvel espoir pour vaincre la résistance des cancers

Comment cette nouvelle molécule développée par le Baylor College of Medicine parvient-elle à désarmer les tumeurs les plus tenaces face aux thérapies actuelles ?

Des chercheurs du Baylor College of Medicine ont mis au point le CS18, un médicament expérimental prometteur capable de contrer la résistance des tumeurs aux traitements anticancéreux.

Publiée dans la revue **Science Advances**, cette découverte ouvre la voie à des thérapies combinées beaucoup plus efficaces en ciblant simultanément plusieurs mécanismes de survie des cellules malignes.

Glycémie : Des alternatives alimentaires simples pour éviter les pics de sucre

Comment quelques modifications astucieuses dans nos assiettes peuvent-elles ralentir la digestion et stabiliser notre taux de sucre dans le sang ?

Si la consommation de glucides entraîne naturellement une hausse de la glycémie, le choix des aliments influence grandement la rapidité de ce pic.

En privilégiant des alternatives riches en fibres, en protéines et en bonnes graisses, il est possible de ralentir la digestion et d'obtenir une élévation beaucoup plus progressive du sucre sanguin.



Santé cardiovasculaire : le lait d'amande non sucré, un allié naturel pour réguler la tension artérielle

Comment cette alternative végétale permet-elle de protéger le cœur et de prévenir l'hypertension au quotidien ?

Naturellement dépourvu de cholestérol et de lactose, le lait d'amande non sucré s'impose comme une boisson de choix pour les régimes visant à contrôler la pression artérielle.

Grâce à sa faible teneur en sodium et à sa richesse en nutriments essentiels, il offre une solution préventive et saine pour préserver le système cardiovasculaire sur le long terme.



Brèves Santé & Conso



Ménage : cette habitude n'aurait pas les effets apaisants qu'on lui prête

Les études scientifiques nuancent fortement les vertus du ménage sur le stress.

Le ménage est souvent présenté comme une activité capable d'apaiser l'esprit.

Mais que disent réellement les études ?

Les recherches disponibles montrent surtout que les effets dépendent du contexte dans lequel les tâches domestiques sont réalisées, et non du simple fait de nettoyer.

Une étude publiée en 2010 auprès de 60 couples à double revenu avait établi un lien entre la perception d'un logement encombré et des niveaux élevés de cortisol chez les femmes.

Microplastiques : le cerveau en accumule jusqu'à 30 fois plus que certains organes

Une étude menée par des chercheurs de l'Université du Nouveau-Mexique et publiée dans Nature Medicine montre que des particules de plastique sont présentes dans tous les échantillons humains analysés, avec des niveaux particulièrement élevés dans le cerveau.

Les chercheurs ont comparé des échantillons de cerveaux, de foies et de reins.

Ceux provenant du cortex frontal présentaient des concentrations de micro- et nanoplastiques 7 à 30 fois supérieures à celles observées dans le foie ou les reins. Entre 2016 et 2024, ces concentrations ont également augmenté dans les cerveaux et les foies, indépendamment de l'âge, du sexe ou de la cause du décès.



Combien de tasses de café pouvez-vous boire chaque jour sans risque pour votre santé ?

Combien de tasses de café peut-on boire chaque jour sans mettre sa santé en danger ?

Une déclaration scientifique publiée en juillet 2026 par l'American Heart Association apporte une réponse nuancée. Jusqu'à cinq tasses de 236 ml de café caféiné, soit environ 400 mg de caféine, seraient sans danger pour la plupart des adultes. Le café noir, sans sucre ni sirop, contient des composés bioactifs aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Sa consommation régulière est notamment associée à un risque plus faible de diabète de type 2, de maladies cardiaques, d'AVC et d'insuffisance cardiaque.



VIH : le traitement préventif injectable deux fois par an accélère son déploiement en Afrique

Un nouveau traitement préventif contre le VIH, administré seulement deux fois par an, est déjà utilisé dans plusieurs pays africains.

Son déploiement rapide pourrait transformer l'accès à la prévention dans les régions les plus touchées par l'épidémie.



Une prévention qui ne repose plus sur une prise quotidienne

La prévention du VIH connaît une évolution majeure avec le déploiement du lénacapavir injectable, une prophylaxie pré-exposition, ou PrEP, qui permet de prévenir l'infection grâce à seulement deux injections par an.

Contrairement aux traitements préventifs quotidiens, cette approche réduit considérablement la fréquence à laquelle une personne doit penser à sa prévention.

Le déploiement a commencé fin 2025 dans plusieurs pays africains. Selon le Fonds mondial, près de 100 000 personnes avaient reçu du lénacapavir à la mi-août 2026 dans neuf pays fortement touchés par le VIH.

Les neuf premiers pays concernés avaient tous commencé à utiliser le traitement dès juin 2026.

Cette rapidité de déploiement constitue un élément important, car l'efficacité d'un outil de prévention dépend aussi de sa capacité à être accepté et utilisé régulièrement.

Une injection espacée de plusieurs mois peut notamment représenter une alternative pour les personnes qui rencontrent des difficultés avec une prise quotidienne.

Un accès appelé à s'étendre

Le déploiement ne devrait pas rester limité aux premiers pays bénéficiaires.

Vingt-quatre pays devraient avoir accès au lénacapavir d'ici la fin de 2026 avec le soutien du Fonds mondial, des États-Unis et d'autres partenaires. Des versions génériques sont également attendues sur le marché d'ici la fin de l'année, ce qui pourrait contribuer à élargir l'accès à partir de 2027.

Le traitement ne constitue toutefois pas à lui seul une réponse à l'épidémie.

Son impact dépendra notamment de son accessibilité, de son prix, de la disponibilité des services de santé et de la capacité à atteindre les personnes les plus exposées au risque d'infection.

Selon le Fonds mondial, des travaux de modélisation suggèrent que le déploiement à grande échelle du lénacapavir pourrait prévenir une part importante des nouvelles infections dans certaines régions d'Afrique orientale et australe.

Pour l'instant, son arrivée marque surtout une nouvelle étape dans la prévention du VIH, avec une approche beaucoup moins fréquente que les stratégies préventives traditionnelles.

Le conseil nutritionnel de la semaine



**Clear whey :
plus légère, plus
pratique... mais
est-elle
vraiment
meilleure ?**



Dans les salles de sport marocaines, entre deux séries de squats et une bouteille d'eau bien fraîche, une nouvelle boisson commence à attirer l'attention : la clear whey.

Transparente, fruitée et beaucoup moins crémeuse qu'un shaker classique, elle ressemble davantage à une limonade protéinée qu'au traditionnel mélange épais goût vanille ou chocolat.

Mais derrière son look léger, qu'est-ce qu'on boit exactement ? Est-elle vraiment différente de la whey classique ? Et surtout, est-elle indispensable lorsqu'on fait du sport ?

Commençons par le plus simple : la clear whey reste... de la whey.

La whey, ou protéine de lactosérum, est une protéine issue du lait. Dans le cas de la clear whey, on utilise généralement un isolat de protéines de lactosérum, qui subit plusieurs étapes de filtration afin de retirer une grande partie des graisses et du lactose.

La poudre obtenue est ensuite formulée de manière à donner, une fois mélangée à l'eau, une boisson beaucoup plus claire et fluide qu'un shaker traditionnel.

C'est donc surtout la texture et l'expérience de consommation qui changent.

Au lieu d'avoir l'impression de boire un milkshake, on obtient une boisson légère, souvent aromatisée au citron, aux fruits rouges, à la pêche ou aux agrumes.

-Cliquez sur l'image pour plus de détails-

By Lodj

L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UNE MONTRE,

mais elle vous donne
le bon tempo **de l'actualité.**



NI TROP TÔT, NI TROP TARD :
AU MOMENT JUSTE, AVEC LA BONNE LECTURE.

W W W . L O D J . M A