

7 Days santé & By Lodi conso

02-10-2026

Maladies cardiovasculaires : 5 habitudes de vie pour protéger votre cœur

Ménopause : son âge d'apparition
associé au vieillissement cérébral

Fromages et aliments fermentés :
quand les microbes sont bons pour
nous

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

7Days

By Lodi

الإرسالة
ARRISSALA - SA
Imprimerie Arrissala

04

SANTÉ & CONSO

05

**BRÈVES
SANTÉ
& CONSO**

08

**NOUVEAUTÉ
NUTRITIONNELLE**

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

Maladies cardiovasculaires : 5 habitudes de vie pour protéger votre cœur

Première cause de mortalité, les maladies cardiaques peuvent souvent être évitées.

Découvrez les facteurs de risque et les habitudes de vie simples pour protéger votre cœur au quotidien.

Les maladies cardiovasculaires regroupent un ensemble d'affections qui touchent le cœur et altèrent ses fonctions vitales, telles que les maladies coronariennes, l'insuffisance cardiaque ou les troubles du rythme cardiaque (arythmie).

Leur impact est colossal : selon les Centres américains de contrôle et de prévention des maladies (CDC), les maladies cardiaques constituent la première cause de mortalité aux États-Unis, représentant un décès sur cinq en 2021.

Un véritable défi de santé publique à l'échelle mondiale. Pourtant, malgré la gravité de ces pathologies, les experts soulignent une note d'espoir : une grande partie des facteurs de risque peut être contrôlée en modifiant simplement notre mode de vie, comme le rappelle un rapport publié par le site spécialisé Healthline.

Facteurs de risque : ce que l'on subit et ce que l'on contrôle

Il existe deux grandes catégories de facteurs de risque :

1. Les facteurs non modifiables : l'âge, le sexe et la génétique (antécédents familiaux).
2. Les facteurs modifiables : ce sont les plus importants pour la prévention. Ils incluent le tabagisme, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, le diabète et l'obésité.

Aujourd'hui, les données montrent que près de la moitié des Américains présentent au moins l'un de ces facteurs de risque modifiables.

Le tabac : l'ennemi numéro un, mais évitable

Fumer est l'un des facteurs les plus destructeurs pour le cœur, mais c'est aussi celui sur lequel il est le plus facile d'agir. Le tabac favorise l'accumulation de plaques de graisse dans les artères, bloquant ainsi la circulation du sang riche en oxygène vers les organes.

À terme, ces plaques durcissent (athérosclérose), démultipliant le risque de crise cardiaque. Le tabagisme fait également chuter le "bon" cholestérol et grimper la tension artérielle. La bonne nouvelle ? L'arrêt du tabac réduit drastiquement ces risques, avec des bénéfices santé qui se font ressentir très rapidement après la dernière cigarette.

L'assiette, le premier remède du cœur

L'alimentation joue un rôle bouclier fondamental, même chez les personnes génétiquement prédisposées. Les cardiologues recommandent de privilégier les aliments bruts : fruits, légumes, céréales complètes, protéines végétales, poissons et bonnes graisses (comme l'huile d'olive).

À l'inverse, il faut fuir les produits ultra-transformés, les boissons sucrées, les graisses saturées ou trans, et l'excès de sel.

Des modèles alimentaires comme le régime méditerranéen, le régime DASH (contre l'hypertension) ou l'alimentation végétalienne ont largement prouvé leur efficacité pour réduire les risques cardiaques.

Bouger pour renforcer le muscle cardiaque

Le cœur est un muscle : il a besoin d'entraînement. Une activité physique régulière renforce le muscle cardiaque, stimule la circulation sanguine, abaisse la tension et améliore la sensibilité à l'insuline.

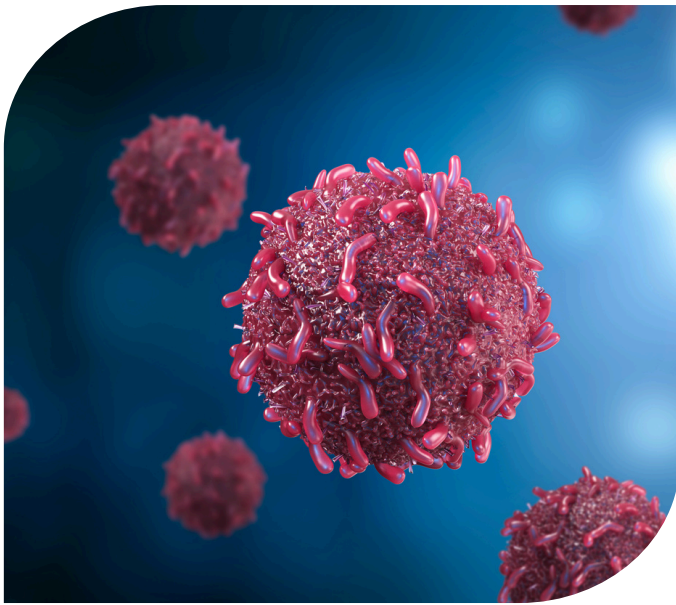
L'American Heart Association (AHA) recommande au moins 150 minutes d'exercice d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité intense par semaine. Pas besoin d'être un athlète : la marche rapide, le jardinage ou les tâches ménagères actives ont déjà un impact très positif.

Surveiller le diabète et la tension artérielle

Le diabète et les maladies cardiaques sont intimement liés. Un taux de sucre trop élevé dans le sang finit par endommager les vaisseaux sanguins et le cœur. De son côté, l'hypertension artérielle oblige le cœur à fournir un effort excessif pour pomper le sang, ce qui peut entraîner des dommages structurels graves. Le contrôle rigoureux de la glycémie et de la tension est donc une priorité absolue.



Brèves Santé & Conso



Cancer : les infections responsables de millions de cas dans le monde

Les infections seraient à l'origine de 2,3 millions de cancers dans le monde en 2024.

Quel facteur de risque est encore largement sous-estimé face au cancer ? Selon une étude du Centre international de recherche sur le cancer publiée dans *The Lancet Oncology*, les infections seraient responsables d'un nouveau cas sur huit dans le monde.

Parmi les 12 agents étudiés, cinq seraient à l'origine de la quasi-totalité des cancers liés aux infections.

Helicobacter pylori arrive en tête avec 760 000 cas, devant le papillomavirus HPV avec 750 000 cas. Viennent ensuite les virus des hépatites B et C et le virus d'Epstein-Barr.

Ménopause : son âge d'apparition associé au vieillissement cérébral

Une étude menée sur 18 ans établit un lien entre ménopause précoce et déclin cognitif.

L'âge auquel survient la ménopause pourrait-il avoir un lien avec la santé du cerveau ?

Une étude menée auprès de 2 603 femmes apporte de nouveaux éléments sur cette association.

Des chercheurs des universités de Californie à San Francisco et Rush ont suivi ces femmes, âgées en moyenne de 78 ans au début de l'étude.

Celles ayant connu leur ménopause plus tôt présentaient, en moyenne, un déclin plus rapide de certaines capacités cognitives et recevaient un diagnostic d'Alzheimer plus précoce.



Vaccins : pourquoi les effets secondaires varient d'une personne à l'autre

Pourquoi certaines personnes ressentent-elles davantage de fatigue, de fièvre ou de douleurs après un vaccin ?

Des chercheurs de l'Université de Genève ont identifié plusieurs mécanismes pouvant expliquer ces différences.

L'étude a suivi 51 personnes en bonne santé après deux doses d'un vaccin à ARNm contre la Covid-19.

Les chercheurs ont notamment observé le rôle des interférons, des protéines impliquées dans la réponse immunitaire.

Brèves Santé & Conso



Fournitures scolaires : des substances chimiques préoccupantes

Une enquête de l'UFC-Que Choisir publiée en 2022 estimait que près de 40 % des fournitures testées contenaient des composés préoccupants, notamment des allergènes, des substances cancérigènes ou des perturbateurs endocriniens. Certains feutres et marqueurs peuvent aussi émettre des composés organiques volatils (COV), contribuant à la pollution de l'air intérieur. Les enfants étant en contact prolongé avec ces produits et portant parfois leurs mains à la bouche, l'exposition peut se multiplier. Il est donc recommandé d'éviter les fournitures parfumées, de privilégier les produits simples et labellisés et d'aérer régulièrement les salles après les activités manuelles.

Fromages et aliments fermentés : quand les microbes sont bons pour nous

Moisissures et bactéries peuvent transformer certains aliments sans les rendre dangereux. Camembert, roquefort, yaourt, choucroute ou encore kombucha reposent sur l'action contrôlée de micro-organismes. Contrairement aux aliments avariés, ces produits sont fabriqués dans des conditions maîtrisées afin de provoquer des transformations qui modifient leur goût, leur texture et parfois leur composition. La fermentation repose aussi sur des bactéries et des levures. Les bactéries lactiques peuvent notamment transformer les sucres en acide lactique, ce qui limite le développement de certains micro-organismes pathogènes.



Reins « fatigués » : pourquoi la tisane de persil ne remplace pas un bilan médical

Fatigue au réveil, chevilles gonflées le soir, urines foncées, douleur dans le bas du dos : ces signes méritent attention. Mais ils ne désignent pas, à eux seuls, une maladie rénale. Avant de suivre une « cure » de persil, il faut comprendre ce qu'ils peuvent révéler.

Elle a le mérite d'inciter à écouter son corps, mais elle peut aussi induire en erreur. Une maladie rénale débutante ne provoque souvent aucun symptôme. À l'inverse, une fatigue ou des jambes gonflées peuvent avoir plusieurs causes. La douleur en bas du dos, notamment, n'est pas un signe fiable d'insuffisance rénale chronique.



L'avocat fait-il grimper le cholestérol ? Ce que dit la science sur ce super-aliment



Riche en graisses insaturées, l'avocat est un allié de taille pour le cœur.

Découvrez comment ce fruit aide à réduire le mauvais cholestérol et à protéger votre santé cardiovasculaire.

Le foie produit naturellement du cholestérol, une substance également présente dans certains aliments et boissons. S'il est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme, un taux de cholestérol trop élevé dans le sang représente un risque majeur pour la santé, augmentant considérablement les risques de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Selon un rapport publié par le site spécialisé Healthline, le véritable danger réside dans le déséquilibre entre les deux principaux types de cholestérol présents dans notre corps. Une dynamique qui impacte directement notre santé cardiovasculaire.

Comprendre le "bon" et le "mauvais" cholestérol

Le cholestérol se divise en deux catégories principales :

- Le LDL (Lipoprotéines de basse densité) ou "mauvais" cholestérol : Un taux élevé de LDL entraîne une accumulation de graisses sur les parois des artères. Cela accroît les risques de maladies cardiaques, de diabète et d'hypertension artérielle.
- Le HDL (Lipoprotéines de haute densité) ou "bon" cholestérol : À l'inverse, le HDL agit comme un nettoyeur.

Il aide à transporter l'excès de cholestérol hors de la circulation sanguine, réduisant ainsi le risque d'AVC et de maladies cardiaques.

Pour les experts, la clé d'un cœur en bonne santé réside dans cet équilibre : maintenir un taux de LDL bas tout en favorisant un taux de HDL élevé.

L'avocat augmente-t-il le cholestérol ?

Contrairement à une idée reçue tenace, l'avocat ne contient absolument aucun cholestérol. Mieux encore, il regorge de graisses saines (insaturées) qui jouent un rôle protecteur pour le cœur.

Plusieurs études scientifiques suggèrent que la consommation régulière d'avocat aide à faire baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL) tout en stimulant le bon (HDL). Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires pour confirmer définitivement ces résultats, la tendance est très positive.

Le pouvoir des "bonnes graisses"

L'avocat est une excellente source de deux types de graisses insaturées : monoinsaturées et polyinsaturées.

Ces lipides sont réputés pour leurs effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire, en particulier lorsqu'ils viennent remplacer les graisses saturées ou trans (que l'on trouve massivement dans les aliments ultra-transformés et les fritures). À l'inverse de l'avocat, ces mauvaises graisses sont directement liées à la hausse du LDL et aux problèmes cardiaques.

Comment intégrer l'avocat à votre quotidien ?

Il est très facile d'ajouter ce fruit à votre régime alimentaire :

- Écrasé sur des toasts (le fameux avocado toast).
- Mixé dans des smoothies pour une texture onctueuse.
- En dés dans des salades ou des bols de céréales (poke bowls).
- En accompagnement de plats à base de poulet ou de poisson.
- Tout simplement nature, avec un filet de citron et une pincée d'épices pour un encas sain.

Les autres clés pour réguler son cholestérol

L'alimentation seule ne fait pas tout : la gestion du cholestérol repose sur un mode de vie global. Les médecins recommandent de :

1. Privilégier les aliments bruts : légumes, fruits, céréales complètes et poissons, tout en fuyant les graisses saturées et trans.
2. Bouger régulièrement : les autorités de santé préconisent au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine.
3. Arrêter le tabac : l'arrêt de la cigarette contribue rapidement à augmenter le taux de bon cholestérol et à restaurer la santé du cœur.

L'évènement du moment



Octobre Rose 2026 : et si la prévention commençait bien avant la mammographie ?



Chaque mois d'octobre, le cancer du sein revient au centre des campagnes de sensibilisation. Mais prévenir ne consiste pas seulement à rappeler l'importance du dépistage.

En 2026, les données scientifiques invitent à regarder plus largement la question : certains facteurs de risque sont modifiables, les symptômes doivent être connus et l'absence d'antécédents familiaux ne protège pas nécessairement.

Selon les dernières estimations disponibles, environ 2,4 millions de femmes ont été diagnostiquées en 2024, tandis que près de 694 000 sont décédées de la maladie.

Une donnée mérite particulièrement d'être retenue : environ 80 % des cancers du sein surviennent chez des femmes qui ne présentent pas d'autre facteur de risque modifiable que le fait d'être une femme et l'avancée en âge. Autrement dit, ne pas avoir de mère, de sœur ou de tante ayant eu un cancer du sein ne signifie pas que le risque est nul. L'histoire familiale reste évidemment importante et doit être signalée au médecin, mais elle ne doit pas devenir un faux sentiment de sécurité chez les autres femmes.

L'un des messages les plus utiles d'Octobre Rose est peut-être celui qui reste le moins visible dans les campagnes traditionnelles : une partie du risque peut être réduite avant même qu'une anomalie apparaisse.

-Cliquer 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