

7 Days santé & conso

By Lodi

09-10-2026

Pourquoi faudrait-il limiter le sucre pendant un traitement antibiotique ?

Obésité chez les enfants :
les nouvelles recommandations
de l'OMS

Microbiote intestinal :
un point commun inattendu entre
autisme, TDAH et anorexie ?

LODj



A man with grey hair, wearing a white t-shirt, is leaning forward with a serious expression. He is in a studio setting with a microphone and a globe in the background. A large, stylized graphic of the number 7 is overlaid on the image, with the text 'ÈME SENS' and 'Saison 3' integrated into it.

7ÈME SENS

Saison 3

DÉBAT DÉDIÉ À **DONNER DU SENS AU SENS**

ANIMÉ PAR **RACHID HALLAOUI** 

 En live streaming sur :



Youtube



Instagram



Facebook



TikTok



Kick



Twitch



En rediffusion MP3 sur :



Apple Podcasts



Google podcasts



Spotify



Deezer

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
DE LA SEMAINE**

PRÉSIDENT ARRISSALA SA : HASSAN SENTISSI EL IDRISSE

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



Pourquoi faudrait-il limiter le sucre pendant un traitement antibiotique ?

Vous prenez des antibiotiques et vous avez envie de vous réconforter avec biscuits, sodas, chocolat ou pâtisseries ?

Une étude américaine suggère qu'une alimentation très sucrée pourrait accentuer les perturbations du microbiote intestinal provoquées par les antibiotiques.



Une nouvelle étude suggère qu'il pourrait être intéressant de lever un peu le pied sur les produits très sucrés pendant le traitement.

Pas question de diaboliser le sucre ni de vider immédiatement le placard à gâteaux : les chercheurs ont surtout découvert que le sucre pourrait accentuer certains bouleversements du microbiote intestinal provoqués par les antibiotiques.

Une piste intéressante pour mieux prendre soin de notre ventre lorsque celui-ci traverse déjà une période délicate.

Antibiotiques : notre microbiote prend aussi le choc

On le sait : les antibiotiques sont indispensables lorsqu'ils sont prescrits contre certaines infections bactériennes. Mais ils ne font pas toujours la différence entre les bactéries indésirables et une partie des micro-organismes utiles présents naturellement dans notre intestin.

Résultat : pendant ou après certains traitements, le microbiote peut perdre temporairement en diversité.

Une étude publiée dans Nature s'est justement intéressée à l'influence de l'alimentation sur ce phénomène.

Les chercheurs ont suivi 9 419 repas consommés par 173 patients hospitalisés pour une greffe de cellules souches hématopoïétiques, une population soumise à des traitements lourds et fréquemment exposée aux antibiotiques. Ils ont également analysé régulièrement leur microbiote intestinal.

Le résultat intrigue : lorsque la consommation de sucres augmentait durant l'exposition aux antibiotiques, la diversité bactérienne intestinale avait tendance à diminuer davantage.

Dans leur analyse nutritionnelle, 100 grammes supplémentaires de sucres étaient associés à une baisse moyenne supplémentaire d'environ 20,6 % de la diversité du microbiote, dans le contexte précis de l'exposition aux antibiotiques.

Le sucre pourrait profiter aux bactéries les moins sympathiques

Autre observation : l'association antibiotiques + alimentation riche en produits sucrés semblait favoriser l'expansion de bactéries du genre *Enterococcus*, notamment *Enterococcus faecium*.

Pourquoi ? Une hypothèse est que certaines bactéries capables de résister au traitement antibiotique pourraient profiter des sucres disponibles pour se multiplier lorsque leurs concurrentes ont été affaiblies.

Les chercheurs ont retrouvé un phénomène comparable chez la souris : l'ajout de saccharose après l'administration d'un antibiotique a amplifié et prolongé l'expansion des entérocoques. Le sucre seul, sans antibiotique, n'avait toutefois pas produit le même effet dans cette expérience.

Autrement dit, le message n'est pas « le sucre détruit votre microbiote ». L'étude pointe plutôt vers une interaction particulière entre une forte consommation de sucres simples et un microbiote déjà perturbé par certains antibiotiques.

Faut-il bannir le sucre pendant un traitement antibiotique ?

Pas besoin de transformer votre cuisine en laboratoire ni de paniquer devant une cuillère de miel dans votre thé. Les auteurs eux-mêmes restent prudents : l'étude a été réalisée chez des patients recevant des traitements intensifs, notamment pour des cancers du sang.

Les résultats devront donc être confirmés dans d'autres populations avant de conclure qu'ils s'appliquent exactement de la même manière à une personne en bonne santé prenant quelques jours d'antibiotiques.

Mais côté hygiène de vie, réduire les sucres ajoutés et les aliments ultra-sucrés pendant quelques jours reste une habitude raisonnable.

Brèves Santé & Conso



La santé osseuse après 40 ans ne se limite pas à la marche

La santé des os repose sur un équilibre entre apport nutritionnel (calcium et vitamine D) et stimulation mécanique. Si la marche est bénéfique, les experts soulignent qu'elle seule ne suffit pas à préserver la densité et la qualité osseuse après 40 ans. Des exercices de port de poids et de résistance sont nécessaires pour maintenir la solidité du squelette. Les os sont un tissu vivant qui répond au stress mécanique.

Les activités qui sollicitent le poids du corps (marche rapide, montée d'escaliers, course) et les exercices de résistance (musculature avec poids ou résistance du corps) envoient un signal aux os pour qu'ils conservent ou renforcent leur densité.

Infections : 2,3 millions de cancers attribués à cinq pathogènes en 2024

Une étude mondiale menée par l'Agence internationale pour la recherche sur le cancer (IARC), révèle que les infections ont provoqué environ 2,3 millions de nouveaux cas de cancer en 2024, soit 12 % de l'ensemble des cancers diagnostiqués dans le monde.

Cinq agents infectieux concentrent à eux seuls la grande majorité de ce fardeau.

La bactérie *Helicobacter pylori* arrive en tête avec 760 000 cas, suivie de près par le papillomavirus humain (HPV) avec 750 000 cas. Viennent ensuite le virus de l'hépatite B (360 000 cas), le virus d'Epstein-Barr (260 000 cas) et le virus de l'hépatite C (160 000 cas). Ces infections favorisent principalement les cancers de l'estomac, du foie et du col de l'utérus.



L'eau, bien plus qu'une simple réponse à la soif

L'eau est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, car elle permet le transport des nutriments, l'élimination des déchets et le maintien des réactions chimiques vitales. Pourtant, la soif n'est pas toujours un indicateur fiable du début de la déshydratation. Une bonne compréhension des mécanismes de l'hydratation est donc essentielle pour préserver la santé.

Lorsque la concentration du sang augmente ou que son volume diminue, des récepteurs envoient des signaux au cerveau, qui déclenche la sensation de soif et la sécrétion de vasopressine pour réduire les pertes urinaires.





Un simple sucre pourrait-il faire repousser vos cheveux ?

Des chercheurs ont observé une repousse importante des poils grâce à un gel à base d'un sucre présent dans l'ADN, mais son efficacité chez l'humain reste à confirmer.

Des chercheurs des universités de Sheffield et Comsats ont étudié un gel à base de désoxyribose, une substance présente dans l'ADN. Publiés dans *Frontiers in Pharmacology*, leurs travaux montrent des résultats prometteurs chez la souris.

Les chercheurs ont appliqué quotidiennement le gel sur la peau de souris mâles ayant perdu leurs poils. Après quelques semaines, une repousse importante a été observée.

Pluies extrêmes : les régions les plus menacées d'ici 2100

Le réchauffement climatique devrait accentuer les épisodes de pluies intenses, mais toutes les régions ne seront pas touchées de la même manière. Selon une étude publiée dans *Nature Geoscience*, les fortes précipitations pourraient augmenter d'environ 41 % d'ici 2100 dans un scénario marqué par de fortes émissions de CO₂. L'Amérique du Sud, l'Inde, l'Asie du Sud-Est, l'Indonésie, l'Afrique centrale et le nord de l'Australie figurent parmi les régions où le risque de pluies extrêmes devrait le plus progresser. Ces épisodes pourraient entraîner davantage d'inondations. Aux États-Unis, le sud-est et la côte est devraient également connaître une hausse marquée.



Goût du gras : pourquoi certaines personnes le perçoivent moins bien

La manière dont nous percevons le gras dans les aliments pourrait jouer un rôle dans notre comportement alimentaire. Selon un article de *Futura*, des recherches suggèrent que les personnes en situation d'obésité détectent généralement moins bien le goût du gras que les autres. Comme le sucré ou le salé, le gras possède des mécanismes de détection dans la bouche. Cette perception aide notamment le corps à reconnaître les aliments riches en matières grasses. Or, plusieurs études indiquent que cette sensibilité serait souvent plus faible chez les personnes en surpoids ou en situation d'obésité, aussi bien chez les adultes que chez les enfants.

Obésité chez les enfants : les nouvelles recommandations de l'OMS

Face à la progression de l'obésité infantile, l'OMS recommande de miser sur une alimentation équilibrée, l'activité physique et le bien-être mental, plutôt que sur les régimes stricts.

Entre les goûters trop sucrés, les longues heures devant les écrans et le manque d'activité physique, les habitudes des enfants ont bien changé.



Face à la progression inquiétante de l'obésité infantile, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) appelle à revoir notre approche : moins de pression sur le poids, davantage d'attention à l'alimentation, au mouvement et au bien-être psychologique.

Selon les données de l'OMS, près de 170 millions d'enfants et d'adolescents âgés de 5 à 19 ans vivaient avec une obésité en 2024, contre une proportion mondiale passée de 2 % en 1990 à 8 % en 2024.

Une évolution qui pousse l'organisation à privilégier un accompagnement durable plutôt que des solutions rapides.

Mieux manger sans transformer les repas en punition

Bonne nouvelle : adopter une alimentation équilibrée ne signifie pas bannir le couscous du vendredi ou le tajine familial ! L'essentiel consiste à varier les repas, à privilégier les produits frais et à limiter les aliments trop riches en sucres ajoutés.

Au Maroc, les bonnes habitudes peuvent commencer avec des produits simples : légumes de saison, lentilles, pois chiches, fruits frais, poissons et huile d'olive. Autant d'aliments qui trouvent naturellement leur place dans une alimentation variée.

Au quotidien, quelques changements peuvent faire la différence. Remplacer les sodas par de l'eau, proposer des fruits ou un yaourt nature au goûter et éviter de manger systématiquement devant la télévision sont des réflexes faciles à adopter.

Attention cependant aux régimes restrictifs ! Un enfant est en pleine croissance et ses besoins nutritionnels doivent être respectés. L'OMS recommande donc des programmes alimentaires adaptés à chaque âge et accompagnés par des professionnels de santé.

Bouger davantage : le plaisir avant la performance

Entre les devoirs, les jeux vidéo et les smartphones, les enfants passent parfois beaucoup de temps assis.

Pourtant, l'activité physique reste essentielle pour leur développement.

Pas besoin de séances sportives intensives ! Une partie de football dans le quartier, une balade en famille, du vélo ou des jeux au parc permettent déjà de retrouver le plaisir de bouger.

L'OMS privilégie des programmes associant activité physique, conseils nutritionnels et changements progressifs des comportements. Les outils numériques peuvent également être utiles, à condition d'être utilisés sous la supervision des parents.

L'idée n'est pas de transformer chaque enfant en athlète, mais de faire du mouvement une habitude agréable et régulière.

La santé mentale, un élément à ne pas négliger

L'obésité infantile ne se résume pas à un chiffre sur la balance. Les remarques sur le physique, les moqueries à l'école ou les comparaisons peuvent fragiliser la confiance en soi.

L'OMS insiste ainsi sur l'importance de repérer rapidement les signes d'anxiété, de dépression ou de mal-être et de proposer un soutien psychologique lorsque cela est nécessaire.

Concernant les traitements, l'organisation déconseille les médicaments contre l'obésité et la chirurgie bariatrique chez les enfants de moins de 10 ans.

Chez les adolescents, certaines options médicales peuvent être envisagées dans des situations précises, notamment lorsque l'accompagnement nutritionnel, physique et comportemental ne suffit pas.

Au-delà des recommandations médicales, le message de l'OMS concerne aussi les familles, les écoles et les pouvoirs publics. Faciliter l'accès à une alimentation saine et à des espaces adaptés à l'activité physique est essentiel pour prévenir l'obésité.

Info de la semaine



Microbiote intestinal : un point commun inattendu entre autisme, TDAH et anorexie ?



Le microbiote intestinal pourrait jouer un rôle dans plusieurs troubles neurodéveloppementaux et alimentaires.

Une étude menée auprès de 117 enfants et adolescents a mis en évidence des ressemblances dans la composition de leur flore intestinale, ainsi que des variations de certaines hormones liées à la satiété. Des résultats prometteurs, qui invitent toutefois à la prudence.

L'autisme, le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et l'anorexie mentale présentent des caractéristiques très différentes.

Pourtant, des chercheurs de l'université Comenius, en Slovaquie, ont observé certains points communs dans le microbiote intestinal de jeunes concernés par ces troubles.

Publiée en octobre 2025 dans la revue scientifique *Neuroscience*, l'étude a porté sur 117 participants, dont 65 enfants et adolescents présentant l'un des trois troubles étudiés, et 52 jeunes constituant le groupe témoin.

Les analyses ont révélé une diversité bactérienne réduite chez les participants autistes et ceux atteints de TDAH. Les chercheurs ont également observé des modifications dans le rapport entre deux grands groupes de bactéries intestinales, les Bacteroidetes et les Firmicutes, chez les trois groupes étudiés.

-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