

7 Days santé & By Lodi conso

16-10-2026



Fatigue automnale : faut-il vraiment prendre des vitamines pour retrouver son énergie ?

Café du matin : faut-il vraiment attendre avant la première tasse ?

Vieillessement : ce test de 30 secondes évalue votre condition physique

LODj



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

**CONSEIL
NUTRITIONNEL
DE LA SEMAINE**

PRÉSIDENT ARRISSALA SA : HASSAN SENTISSI EL IDRISI

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



Fatigue automnale : faut-il vraiment prendre des vitamines pour retrouver son énergie ?



Avec le retour de l'automne, la baisse de luminosité peut perturber le sommeil et accentuer la sensation de fatigue. Pourtant, les compléments alimentaires ne sont pas systématiquement nécessaires. Une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie restent les premiers leviers pour retrouver de l'énergie.

La rentrée, la reprise du travail et le changement de saison s'accompagnent parfois d'une baisse d'énergie.

Difficultés à se réveiller, sensation de fatigue persistante ou manque de motivation : ces signes sont fréquents à l'arrivée de l'automne.

Face à ce coup de mou saisonnier, la prise de vitamines peut sembler être une solution rapide.

Mais est-elle réellement indispensable ?

La diminution de la luminosité constitue l'un des facteurs susceptibles d'influencer notre organisme. Elle peut perturber l'horloge biologique et modifier les habitudes de sommeil, contribuant ainsi à une sensation de fatigue. Pour autant, cette baisse de forme ne signifie pas nécessairement que le corps manque de vitamines ou de minéraux.

Les compléments alimentaires, une solution pas toujours nécessaire

La supplémentation doit être envisagée en fonction des besoins réels de l'organisme.

En l'absence de carence avérée, prendre des compléments alimentaires n'est pas systématiquement utile pour lutter contre la fatigue automnale. Une alimentation variée et équilibrée permet généralement de couvrir les besoins en vitamines et en minéraux. Les fruits, les légumes, les légumineuses, les céréales complètes et les autres aliments riches en nutriments contribuent ainsi au bon fonctionnement de l'organisme.

À l'inverse, lorsqu'une carence est identifiée, une supplémentation adaptée peut être indiquée.

L'essentiel est donc de ne pas considérer les vitamines comme une réponse automatique à chaque baisse d'énergie, ni de multiplier les produits sans avis médical.

Sommeil, alimentation et activité physique : les bons réflexes

Pour mieux traverser cette période de transition, plusieurs habitudes peuvent aider à préserver son énergie.

Le sommeil occupe une place centrale : conserver des horaires réguliers et veiller à dormir suffisamment permet de favoriser la récupération.

L'alimentation joue également un rôle essentiel. Des repas équilibrés et diversifiés contribuent aux apports nécessaires au fonctionnement du corps. Parallèlement, une activité physique régulière, adaptée à ses capacités, peut aider à maintenir la vitalité et à améliorer le bien-être général.

Enfin, il convient de rester attentif à la durée et à l'intensité de la fatigue.

Si celle-ci persiste, s'aggrave ou s'accompagne d'autres symptômes, une consultation médicale est préférable afin d'en rechercher la cause.

Ne pas confondre fatigue saisonnière et carence

Si l'automne peut effectivement s'accompagner d'un manque d'énergie, il ne suffit pas d'incriminer le changement de saison pour expliquer une fatigue persistante. Les besoins nutritionnels varient d'une personne à l'autre, et une supplémentation n'a de réel intérêt que lorsqu'elle répond à un besoin identifié.

Plutôt que de miser systématiquement sur les vitamines, mieux vaut donc commencer par les fondamentaux : une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité et une activité physique régulière. Une approche simple, mais essentielle pour préserver son énergie tout au long de l'automne.

Brèves Santé & Conso



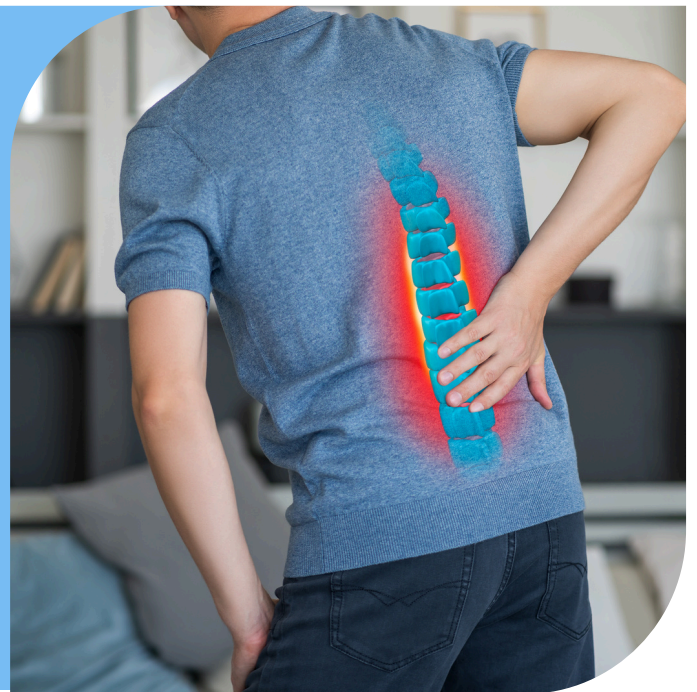
Créatine : une étude révèle un possible effet protecteur sur le cerveau en cas d'inflammation intestinale

Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, comme la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique, peuvent s'accompagner de troubles de la concentration et de la mémoire. Dans leur expérience, les chercheurs ont observé que l'administration quotidienne de créatine à des rats atteints de colite réduisait certains marqueurs d'inflammation et de dommages neuronaux dans l'hippocampe, une région essentielle à l'apprentissage et à la mémoire.

Naturellement présente dans l'organisme et dans certains aliments, notamment la viande et le poisson, la créatine participe au fonctionnement énergétique des cellules.

Sciatique : 4 exercices simples pour soulager la douleur et retrouver de la mobilité

Selon Harvard Health, la sciatique résulte généralement d'une irritation ou d'une compression des racines du nerf sciatique, souvent liée à une hernie discale ou à un rétrécissement du canal rachidien. Pour atténuer les symptômes, quatre exercices peuvent être envisagés : ramener doucement le genou vers la poitrine pour étirer les fessiers, effectuer de légères rotations des genoux en position allongée, pratiquer le mouvement du « chat-vache » à quatre pattes et réaliser des bascules du bassin pour assouplir le bas du dos. Ces mouvements doivent rester progressifs et ne jamais provoquer une augmentation de la douleur.



Café du matin : faut-il vraiment attendre avant la première tasse ?

Le cortisol augmente généralement autour du réveil et atteint souvent un pic dans les 30 à 45 minutes qui suivent. Cette hausse contribue à préparer l'organisme à la journée.

La caféine bloque temporairement les récepteurs de l'adénosine, une molécule impliquée dans la sensation de fatigue.

Elle ne supprime toutefois pas cette dernière. Le moment idéal pour boire son premier café dépend notamment du rythme de sommeil, de la sensibilité à la caféine et des habitudes de consommation.

Brèves Santé & Conso



Diabète de type 5 : une maladie liée à la malnutrition qui pourrait toucher 20 millions de personnes

Longtemps méconnue, cette forme de diabète vient d'être officiellement reconnue et met en lumière les conséquences durables des carences nutritionnelles durant l'enfance.

La classification du diabète évolue avec la reconnaissance du type 5 par la Fédération internationale du diabète. Cette maladie, également appelée diabète lié à la malnutrition, pourrait concerner plus de 20 millions de personnes dans le monde, principalement dans les pays à faibles revenus. Le diabète de type 5 touche notamment des personnes ayant souffert de malnutrition sévère pendant l'enfance. Les carences peuvent perturber le développement du pancréas.

Vieillessement : ce test de 30 secondes évalue votre condition physique

Comment réaliser le test chez soi ?

Installez-vous au milieu d'une chaise stable, sans accoudoirs, les bras croisés sur la poitrine et les pieds à plat.

Lancez le chronomètre, puis levez-vous complètement avant de vous rasseoir. Répétez le mouvement pendant 30 secondes et comptez le nombre de levers effectués.

Chez les 20-24 ans, une étude suisse portant sur près de 7 000 adultes rapporte une moyenne de 25 répétitions pour les hommes et de 23 pour les femmes.

Pour les personnes de plus de 60 ans, les références varient selon l'âge et le sexe.



Glycémie : l'huile d'olive avant le repas pourrait limiter les pics de sucre

Une étude menée sur des souris suggère que l'ordre de consommation des aliments pourrait influencer la régulation du glucose dans le sang.

Les souris ayant reçu de l'huile d'olive 15 minutes avant le glucose ont présenté une hausse initiale de la glycémie moins importante que celles qui en avaient consommé après.

Les chercheurs ont également observé un ralentissement de la vidange gastrique et une augmentation précoce de plusieurs hormones impliquées dans la régulation du sucre sanguin, dont le GLP-1. Ces effets ont aussi été constatés chez des souris diabétiques présentant une forte carence en insuline.

Quels aliments privilégier pour préserver la santé de son cerveau ?

L'alimentation joue un rôle important dans la santé cérébrale et pourrait contribuer à réduire certains facteurs de risque associés aux maladies neurodégénératives.

Fruits, légumes, poissons, noix et huile d'olive figurent parmi les aliments à privilégier. Mais peut-on réellement prévenir la maladie d'Alzheimer grâce à son assiette ?



Les maladies neurodégénératives, dont la maladie d'Alzheimer, suscitent de nombreuses inquiétudes, notamment en raison de leur évolution progressive et de leurs conséquences sur la mémoire et les capacités cognitives. Si aucun aliment ne permet, à lui seul, de prévenir ces pathologies, les habitudes alimentaires constituent un levier intéressant pour préserver la santé cérébrale au fil des années.

Une alimentation équilibrée peut notamment contribuer à limiter certains facteurs de risque cardiovasculaires et métaboliques, comme l'hypertension artérielle, le diabète de type 2 et un taux élevé de cholestérol LDL. Ces facteurs sont également associés à la santé cognitive, ce qui explique l'intérêt croissant porté aux liens entre nutrition et vieillissement cérébral.

Le régime méditerranéen, un modèle à privilégier

Parmi les habitudes alimentaires étudiées, le régime méditerranéen occupe une place importante. Il repose sur une consommation abondante de fruits, de légumes, de légumineuses et de céréales complètes, tout en privilégiant les huiles végétales, notamment l'huile d'olive, les poissons et les fruits à coque.

Ce modèle alimentaire apporte des fibres, des vitamines, des minéraux, des antioxydants et des acides gras insaturés. Il contribue également à la prévention de plusieurs maladies chroniques, dont certaines peuvent affecter indirectement le fonctionnement du cerveau.

Son intérêt réside moins dans un aliment miracle que dans l'équilibre général des repas et la régularité des habitudes alimentaires.

Le régime MIND, une approche centrée sur le cerveau

Le régime MIND, dont le nom associe les approches méditerranéenne et DASH, a été conçu pour étudier les liens entre alimentation et santé cérébrale. Il met particulièrement l'accent sur les légumes verts à feuilles, les autres légumes, les fruits à coque, les légumineuses, les céréales complètes et les poissons.

À l'inverse, il encourage à limiter la viande rouge, les aliments frits, les produits très transformés, les pâtisseries et les excès de matières grasses saturées.

Certaines études observationnelles ont associé une meilleure adhésion à ce régime à un risque plus faible de déclin cognitif ou de maladie d'Alzheimer.

Toutefois, ces résultats ne démontrent pas que ce mode d'alimentation empêche directement l'apparition de la maladie. Les recherches se poursuivent pour mieux comprendre son effet réel.

Quels aliments mettre plus souvent au menu ?

Plusieurs catégories d'aliments méritent une place régulière dans une alimentation favorable à la santé cérébrale.

- Les légumes verts : les épinards, le brocoli et d'autres légumes apportent des vitamines, des minéraux et des composés antioxydants.
- Les fruits : les fruits rouges, lorsqu'ils sont disponibles, ainsi que les agrumes et les fruits de saison contribuent aux apports en fibres et en micronutriments.
- Les noix et les amandes : elles fournissent des acides gras insaturés, des fibres et différents minéraux.
- Une petite poignée peut constituer une collation intéressante.
- Les poissons gras : les sardines, le maquereau et le saumon apportent des oméga-3, des acides gras impliqués dans le fonctionnement normal du cerveau.
- L'huile d'olive : riche en acides gras mono-insaturés, elle constitue une matière grasse de choix dans une alimentation équilibrée.
- Les légumineuses et les céréales complètes : les lentilles, les pois chiches, les haricots et les céréales complètes apportent des fibres et contribuent à la qualité nutritionnelle des repas.

Ces aliments peuvent être intégrés facilement aux habitudes alimentaires, sans recourir à des produits coûteux ni à des compléments alimentaires systématiques.

Conseil nutritionnel de la semaine



Sauce soja :

Attention à sa teneur élevée en sel et en sucre !



Indispensable pour accompagner les sushis, relever les viandes ou assaisonner les légumes, la sauce soja est appréciée pour sa saveur caractéristique. Pourtant, derrière son goût umami se cachent des quantités importantes de sel et, dans sa version sucrée, de sucre. Une diététicienne-nutritionniste livre ses conseils pour en profiter sans en abuser.

La sauce soja salée peut contenir jusqu'à 14 grammes de sel pour 100 millilitres. Une teneur élevée qui invite à limiter les quantités consommées, notamment chez les personnes souffrant d'hypertension artérielle. Les personnes allergiques au gluten doivent également vérifier la composition du produit, certaines sauces étant élaborées à partir de blé.

Pour réduire les apports en sodium, il est possible de se tourner vers les versions allégées en sel.

Celles-ci permettent de conserver le goût caractéristique du condiment tout en limitant la quantité de sel consommée.

La version sucrée n'est pas forcément plus saine. Malgré son goût plus doux, la sauce soja sucrée n'est pas nécessairement une alternative plus équilibrée.

Elle peut contenir entre 55 et 65 grammes de sucre pour 100 millilitres, tout en conservant une teneur élevée en sel.

-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