

7 Days santé & By Lodi conso

23-10-2026



**Cancer : près de 4 cas sur 10
pourraient être évités, les facteurs
de risque passés au crible**

**Alzheimer : des probiotiques
pourraient améliorer certaines
fonctions cognitives**

**Votre langue héberge-t-elle les
colocataires de votre matière
grise ?**

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

Cancer : près de 4 cas sur 10 pourraient être évités, les facteurs de risque passés au crible

Selon une analyse mondiale de l'Organisation mondiale de la Santé et du Centre international de recherche sur le cancer, 37 % des nouveaux cas de cancer recensés en 2022 étaient associés à des facteurs de risque potentiellement évitables.

Tabagisme, infections, alcool, pollution ou encore exposition aux rayons ultraviolets : ces résultats rappellent l'importance de la prévention dans la lutte contre la maladie.

Le cancer demeure un enjeu majeur de santé publique, mais une partie importante des cas est liée à des facteurs sur lesquels il est possible d'agir.

Une analyse publiée en février 2026 par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) estime que 37 % des nouveaux cas diagnostiqués dans le monde en 2022, soit environ 7,1 millions, étaient associés à des causes potentiellement évitables.

Cette étude s'appuie sur des données provenant de 185 pays et portant sur 36 types de cancer.

Les chercheurs ont examiné 30 facteurs de risque modifiables, parmi lesquels le tabagisme, la consommation d'alcool, le surpoids, l'inactivité physique, la pollution atmosphérique, les rayonnements ultraviolets et certaines infections.

Ces résultats ne signifient pas que tous ces cancers auraient pu être évités avec certitude.

Ils montrent toutefois qu'une part substantielle de la charge mondiale de la maladie est liée à des expositions sur lesquelles les politiques de santé publique et les comportements individuels peuvent avoir une influence.

Le tabac reste le principal facteur de risque évitable

Parmi les facteurs étudiés, le tabagisme arrive en tête à l'échelle mondiale. Il était associé à environ 15 % de l'ensemble des nouveaux cas de cancer recensés en 2022.

Les infections arrivaient ensuite, avec 10 %, devant la consommation d'alcool, à l'origine d'environ 3 % des nouveaux cas.

Les chercheurs soulignent également le rôle de plusieurs infections dans le développement de certains cancers. Le papillomavirus humain (HPV), par exemple, est responsable de la grande majorité des cancers du col de l'utérus. L'infection par la bactérie *Helicobacter pylori* contribue, quant à elle, à une part importante des cancers de l'estomac.

Le cancer du poumon figure également parmi les principales maladies associées à des facteurs évitables, notamment le tabagisme et la pollution de l'air.

Les cancers du poumon, de l'estomac et du col de l'utérus représentent ensemble près de la moitié des cas attribuables à ces facteurs.

L'étude met aussi en évidence des différences entre les sexes : la proportion de nouveaux cancers associés à des facteurs évitables atteint 45 % chez les hommes, contre 30 % chez les femmes. Les facteurs qui contribuent le plus à ces résultats ne sont pas exactement les mêmes dans les deux groupes.

Prévenir les risques sans promettre une protection absolue

La prévention repose sur plusieurs leviers complémentaires. La lutte contre le tabagisme, la réduction des consommations d'alcool, l'amélioration de la qualité de l'air et la limitation des expositions professionnelles dangereuses peuvent contribuer à réduire certains risques.

La vaccination contre des infections associées à des cancers, notamment le HPV et l'hépatite B, constitue également un outil important. L'alimentation équilibrée et l'activité physique régulière font partie des mesures favorables à la santé, notamment en limitant certains facteurs de risque métaboliques.

La protection contre les rayonnements ultraviolets permet, elle aussi, de réduire les risques liés à une exposition excessive au soleil. Pour autant, tous les cancers ne peuvent pas être prévenus. L'âge, les prédispositions génétiques et d'autres facteurs biologiques jouent également un rôle.

Adopter des habitudes favorables à la santé ne garantit donc pas l'absence de maladie. L'enjeu consiste à réduire les risques évitables tout en maintenant les efforts de dépistage et de prise en charge.



Brèves Santé & Conso



Diabète : pourquoi associer une banane au beurre de cacahuète peut être bénéfique

Cette combinaison alimentaire peut-elle aider à stabiliser la glycémie et à protéger la santé cardiovasculaire ?

Contrairement aux idées reçues, les personnes diabétiques ne doivent pas nécessairement exclure les bananes de leur alimentation. Selon un article publié par Verywell Health, associer ce fruit au beurre de cacahuète pourrait favoriser une meilleure gestion de la glycémie grâce à l'apport combiné de fibres, de protéines et de bonnes graisses.

Toutefois, les bénéfices dépendent des quantités consommées et de la réponse individuelle de chaque personne.

Calculs rénaux : boire davantage d'eau ne suffit pas toujours à éviter les récurrences

Pourquoi une hydratation renforcée ne permet-elle pas systématiquement de prévenir la formation de nouveaux calculs rénaux ?

Une vaste étude clinique américaine révèle que l'augmentation de la consommation d'eau, même accompagnée d'un programme de suivi personnalisé, ne réduit pas nécessairement les récurrences de calculs rénaux.

Publiés dans la revue scientifique The Lancet, ces résultats reposent sur une expérimentation menée auprès de 1 658 adolescents et adultes pendant deux ans.

Ils soulignent les limites des stratégies de prévention fondées uniquement sur l'hydratation.



Alzheimer : des probiotiques pourraient améliorer certaines fonctions cognitives

Les bonnes bactéries intestinales peuvent-elles contribuer à préserver la mémoire et ralentir le déclin cognitif ?

Une étude clinique menée en Corée du Sud suggère que la consommation quotidienne de probiotiques pourrait avoir des effets bénéfiques sur certaines fonctions cognitives chez les personnes âgées présentant des troubles légers de la mémoire. Publiés dans le Journal of Alzheimer's Disease, ces résultats montrent également une diminution d'un marqueur sanguin associé à la maladie d'Alzheimer, sans toutefois démontrer un effet préventif ou thérapeutique contre la démence.



Brèves Santé & Conso



Créatine et perte de poids : peut-elle vraiment aider à brûler les graisses ?

Ce complément alimentaire populaire chez les sportifs favorise-t-il réellement l'amaigrissement ou agit-il principalement sur les muscles ?

Souvent utilisée pour améliorer les performances sportives et développer la masse musculaire, la créatine suscite également des interrogations sur son rôle dans la perte de poids.

Selon plusieurs études relayées par le site spécialisé Health, ce complément ne brûle pas directement les graisses, mais pourrait contribuer à améliorer la composition corporelle lorsqu'il est associé à une activité physique régulière et à une alimentation adaptée.

Sommeil et hormone de croissance : une étude révèle un lien surprenant dans le cerveau

Des chercheurs de l'Université de Californie à Berkeley ont identifié un circuit neuronal reliant le sommeil à la sécrétion de l'hormone de croissance.

Les scientifiques se sont intéressés à l'hypothalamus, une région du cerveau qui régule plusieurs fonctions vitales, notamment le sommeil et la production hormonale.

Leurs expériences, menées sur des souris, montrent que l'activité des neurones stimulant ou inhibant la sécrétion de l'hormone de croissance varie selon les phases du sommeil. Pendant le sommeil non paradoxal, la diminution de l'activité de certains neurones inhibiteurs favorise notamment la libération de cette hormone, indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.



Pilates au mur : des exercices accessibles pour renforcer les abdominaux

Le Pilates au mur séduit par sa simplicité : il ne nécessite aucun équipement particulier et peut se pratiquer à domicile. Le mur aide à stabiliser le bassin et à mieux contrôler les mouvements. Cette variante du Pilates permet notamment de solliciter les muscles profonds de la ceinture abdominale, qui participent au maintien du tronc et au soutien du dos. Parmi les mouvements proposés figurent les cercles de jambes, la « centaine », les relevés de buste avec rotation et les extensions de jambes. Réalisés lentement, avec une respiration contrôlée, ils mobilisent différents groupes musculaires, dont les abdominaux transverses, les grands droits et les obliques.



Votre langue héberge-t-elle les colocataires de votre matière grise ?

Pendant que vous cherchez un mot ou votre téléphone déjà dans votre main, des bactéries s'activent sur votre langue. Une étude britannique et belge relève un lien entre certaines d'entre elles et la rapidité des réponses à des tests cognitifs.

Votre bouche aurait-elle un service informatique intégré ?

Microbiote buccal : une petite foule sous le capot

Vous pensiez que votre langue servait surtout à savourer un tajine et à commenter les décisions de l'arbitre ? Elle accueille aussi un véritable écosystème bactérien. Une population microscopique dont certaines activités intéressent désormais les chercheurs qui étudient le cerveau.

Joanna E. L'Heureux et ses collègues, à Exeter et à Bruxelles, ont exploré cette connexion chez 60 adultes en bonne santé, répartis entre jeunes et seniors. Leur étude, publiée le 5 octobre 2026 dans PLOS ONE, rapproche la composition du microbiote lingual des performances cognitives. L'idée a de quoi faire lever un sourcil : pour comprendre ce qui se passe dans notre tête, il pourrait être utile de regarder ce qui squatte notre bouche. Ambiance enquête de voisinage, mais avec des prélèvements salivaires.

Bactéries et cerveau : des résultats qui piquent la curiosité

Les volontaires ont passé des tests de mémoire, d'attention et de reconnaissance des émotions. Les chercheurs ont également analysé leur sang, leur salive et les bactéries présentes sur leur langue. Une espèce au nom peu compatible avec une vidéo TikTok, *Prevotella histicola*, était associée à des temps de réaction plus courts sur certains tests dans les deux pays. Une autre, *Haemophilus parainfluenzae*, présentait des associations variables selon le pays et l'exercice. Autrement dit, le casting bactérien ne livre pas une recette universelle du cerveau rapide.

La piste des nitrates et du monoxyde d'azote

Certaines bactéries buccales transforment les nitrates alimentaires en nitrites. Cette chaîne contribue à produire du monoxyde d'azote, une molécule qui favorise la dilatation des vaisseaux. Les chercheurs s'intéressent donc à une possible connexion avec l'irrigation cérébrale, sans avoir démontré ici ce mécanisme. De là à imaginer une salade de betteraves avant chaque réunion compliquée, Internet pourrait vite s'emballer. Le raccourci serait pourtant aussi rapide que scientifiquement bancal.

Une découverte insolite, aucun « mode turbo » garanti

Le point essentiel tient en quelques mots : association ne signifie pas causalité. Ces observations ne prouvent pas qu'héberger davantage d'une bactérie permet de réfléchir plus vite. Avec seulement 30 participants par pays, cette recherche ouvre surtout des pistes à vérifier.

Impossible, donc, de transformer ces résultats en classement des meilleures bactéries pour réussir un examen ou répondre brillamment dans le groupe WhatsApp familial. Aucun abonnement « cerveau premium » ne se cache sous votre langue. La prochaine étape demandera des études plus larges et des expériences capables de tester les mécanismes envisagés. En attendant, notre bouche gagne un rôle inattendu dans les conversations scientifiques. Elle avait déjà beaucoup de choses à raconter ; voilà maintenant que ses locataires microscopiques intriguent les spécialistes du cerveau.



Conseil nutritionnel de la semaine



Vitamine D : les meilleurs aliments pour faire le plein sans dépenser dans des compléments coûteux



Indispensable à la santé des os et à l'absorption du calcium, la vitamine D peut être apportée par certains aliments et produite naturellement par l'organisme sous l'effet des rayons ultraviolets. Les poissons gras, les sardines, les œufs et certains produits enrichis figurent parmi les sources à privilégier.

Mais l'alimentation suffit-elle réellement à couvrir les besoins quotidiens ? Lorsqu'il s'agit d'augmenter ses apports en vitamine D sans recourir systématiquement aux compléments alimentaires, les poissons gras constituent l'une des options les plus intéressantes. Le saumon, le maquereau, la truite, le hareng et les sardines figurent parmi les sources naturelles les plus riches en cette vitamine.

Selon les données de l'Office of Dietary Supplements des National Institutes of Health (NIH), peu d'aliments contiennent naturellement des quantités importantes de vitamine D.

Les poissons gras occupent donc une place privilégiée dans une alimentation destinée à couvrir les besoins de l'organisme.

Les sardines présentent un avantage supplémentaire : elles sont généralement accessibles sous forme de conserves et peuvent être intégrées facilement aux repas. Elles apportent également des protéines et des acides gras oméga-3.

Le maquereau constitue une autre option intéressante, notamment lorsqu'il est disponible à un prix abordable. Le saumon et la truite sont également de bonnes sources, mais leur teneur en vitamine D varie selon l'espèce, l'origine et le mode de préparation.

-Cliquez sur l'image pour plus de détails-

R212

by L'ODJ

LA WEB RADIO
DES **MAROCAINS DU MONDE !**

PARIS
BRUXELLES
MONTREAL
NEW YORK
DUBAI
CASABLANCA
...

*Le Maroc
toujours avec vous !*

*D'ICI
OU D'AILLEURS
TOUJOURS
LE 212 !*



CHRONIQUE RADIO

Actualité, société
et décryptages



LE SALON MAROCAIN

Débats et discussions
autour du Maroc



212 MUSIC

Tendances, découvertes
et création musicale



LE 8ÈME JOUR

Réflexion et chroniques
autrement



iSTUDIO SONG

Talents, enregistrements
et productions



ÉCOUTEZ EN DIRECT

24H/24 • 7J/7



Sur notre site
LODJ.ma/radio



Sur tous vos écrans
PC, mobile, tablette



En live et en replay

SUIVEZ-NOUS AUSSI SUR



Facebook



Instagram



Apple Podcasts



Google Podcasts



Spotify



Deezer