7Days santé & conso
By Lodj
30-10-2026



Goutte ou douleurs articulaires liées au froid : comment reconnaître les signes qui font la différence ?

Polyphénols : ces aliments qui intéressent les chercheurs pour protéger l'intestin

Peau éclatante en automne : les gestes simples pour préserver son hydratation

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 podcats · Spotify · Deezer

SOMMAIRE

Certaines images de cet hebdomadaire peuvent avoir été créées par intelligence artificielle.

04
SANTÉ & CONSO

05
BRÈVES SANTÉ &CONSO

08
L'ÉVÈNEMENT DE LA SEMAINE

7Days By Lodj

Imprimerie Arrissala

PRÉSIDENT ARRISSALA SA : HASSAN SENTISSI EL IDRISSI
CEO DE L'ODJ MÉDIA : ADNANE BENCHAKROUN
DIRECTEUR DIGITAL & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHCEN

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

Goutte ou douleurs articulaires liées au froid : comment reconnaître les signes qui font la différence ?



Une articulation douloureuse en hiver ne signifie pas nécessairement que le froid est responsable.
Une crise de goutte se caractérise généralement par une douleur brutale et intense, accompagnée d'un gonflement et d'une rougeur.

La localisation des symptômes, leur rapidité d'apparition et leur intensité peuvent aider à distinguer les deux situations.

Une crise de goutte marquée par une douleur soudaine
La goutte est une maladie inflammatoire provoquée par l'accumulation de cristaux d'urate de sodium dans les articulations. Ces dépôts sont favorisés par un excès d'acide urique dans le sang, même si toutes les personnes présentant un taux élevé ne développent pas nécessairement de crise.
Les symptômes apparaissent souvent pendant la nuit et s'intensifient rapidement.

La base du gros orteil est fréquemment touchée, mais la cheville ou le genou peuvent également être concernés. L'articulation devient alors rouge, chaude et gonflée, avec une sensibilité particulièrement importante, parfois même au simple contact d'un drap. Une fièvre peut aussi accompagner l'épisode.
À l'inverse, les douleurs associées à l'arthrose s'installent souvent de manière plus progressive. Elles peuvent se manifester par des raideurs au réveil ou une gêne pendant les mouvements.

L'arthrose peut toutefois provoquer des poussées inflammatoires : les symptômes ne suffisent donc pas toujours à établir un diagnostic.
Le froid peut-il réellement aggraver les douleurs ?
De nombreuses personnes constatent une augmentation de leurs douleurs articulaires lorsque les températures diminuent. Une méta-analyse publiée en 2023 a relevé une association entre le froid et l'intensité des douleurs liées à l'arthrose.
Cependant, les résultats des études restent variables et ne démontrent pas que les basses températures provoquent directement une inflammation.
Une gêne ressentie pendant l'hiver ne permet donc pas, à elle seule, d'identifier son origine.

L'arthrose, la goutte et d'autres affections articulaires peuvent présenter des symptômes qui se ressemblent, mais nécessitent des prises en charge différentes.

Des gestes adaptés à l'origine de la douleur
Le choix entre le chaud et le froid dépend notamment des symptômes. Une poche froide enveloppée dans un linge peut contribuer à soulager une articulation gonflée, tandis qu'une chaleur douce peut aider à détendre des muscles raides.

La glace ne doit jamais être appliquée directement sur la peau.
En dehors des épisodes douloureux, une activité physique adaptée, comme la marche ou les exercices dans l'eau, peut aider à préserver la mobilité en cas d'arthrose. Pour la goutte, un traitement anti-inflammatoire prescrit rapidement permet de limiter les symptômes.

Un traitement de fond peut également être nécessaire afin de réduire durablement le taux d'acide urique et de prévenir les récidives. Une articulation soudainement rouge, chaude, gonflée et très douloureuse nécessite un avis médical rapide.

Il est notamment essentiel d'écarter une infection articulaire, particulièrement si une fièvre est présente.

Le dosage de l'acide urique ne suffit pas toujours à confirmer la goutte, car son taux sanguin peut être normal pendant une crise.

En cas de doute, le médecin peut notamment rechercher la présence de cristaux dans le liquide articulaire.

Brèves Santé & Conso



Chevilles gonflées : comment distinguer une origine veineuse, cardiaque ou rénale ?

Après une journée passée debout ou assis, les chevilles peuvent présenter un œdème, c'est-à-dire une accumulation de liquide dans les tissus. Souvent lié à une mauvaise circulation veineuse, ce gonflement peut aussi être associé à une atteinte cardiaque ou rénale. L'horaire d'apparition et les symptômes qui l'accompagnent donnent quelques indications.
Un gonflement qui s'accentue au fil de la journée, avec une sensation de jambes lourdes ou des varices, peut évoquer une insuffisance veineuse.
Il tend souvent à diminuer après une nuit en position allongée. En revanche, un essoufflement inhabituel, une fatigue marquée ou une prise de poids rapide peuvent orienter vers une insuffisance cardiaque.
Ces signes ne sont toutefois pas spécifiques.

Hypertension : une poignée de fruits à coque par jour associée à un risque réduit de 26 %

Une poignée quotidienne de fruits à coque pourrait être associée à un risque moins élevé d'hypertension. Publiée le 4 août 2026 dans le British Journal of Nutrition, une analyse de huit études prospectives a recensé 20 665 cas d'hypertension parmi 143 380 participants.
Les chercheurs ont observé un risque d'hypertension inférieur de 26 % chez les personnes consommant environ 30 à 35 grammes de fruits à coque par jour, par rapport à celles qui n'en mangeaient pas.
Au-delà de cette quantité, le bénéfice semblait se stabiliser.
Ce chiffre correspond à une réduction relative du risque statistique, et non à une baisse directe de la pression artérielle.





Polyphénols : ces aliments qui intéressent les chercheurs pour protéger l'intestin

Fruits rouges, thé et cacao contiennent des composés végétaux étudiés pour leur rôle dans la barrière intestinale et les défenses immunitaires.

La muqueuse intestinale constitue un rempart contre les agents infectieux, notamment les virus responsables de gastro-entérites.
Des recherches s'intéressent aux polyphénols, présents dans plusieurs aliments du quotidien, et à leur capacité potentielle à renforcer cette barrière naturelle. Mais leur efficacité contre les infections virales reste à confirmer chez l'être humain.

Brèves Santé & Conso



Démence : une étude britannique associe un niveau d'éducation élevé à un risque réduit

Une étude britannique, rapportée le 29 octobre 2026 par Al Arabiya, met en évidence une association entre un niveau d'éducation plus élevé et un risque plus faible de développer une démence.
Ces observations renforcent l'hypothèse selon laquelle les apprentissages contribuent à la réserve cognitive, c'est-à-dire la capacité du cerveau à mieux résister aux effets du vieillissement et de certaines maladies neurologiques.
Toutefois, cette association ne signifie pas que les études empêchent directement l'apparition de la démence.

Peau éclatante en automne : les gestes simples pour préserver son hydratation

Avec l'arrivée de l'automne, la baisse des températures, le vent et l'air plus sec peuvent fragiliser la barrière cutanée. Résultat : tiraillements, sécheresse, rougeurs et teint terne deviennent plus fréquents.
Pour préserver l'éclat de la peau, les dermatologues recommandent une routine douce, associant nettoyage non agressif et hydratation quotidienne.
Les soins contenant de la glycérine, des céramides ou de l'acide hyaluronique peuvent notamment contribuer à maintenir l'hydratation et à limiter la perte d'eau. Quelques habitudes suffisent à mieux protéger la peau pendant cette saison. Appliquer une crème hydratante après le nettoyage, éviter les douches trop chaudes et limiter les exfoliations agressives permettent de préserver la barrière cutanée.





Une pilule contre la calvitie ? Un espoir qui se précise

Les tempes qui se dégarnissent, le sommet du crâne qui devient plus visible sur les photos… Quand les cheveux commencent à manquer, les questions prennent vite toute la place.

Faut-il changer de shampoing, essayer une recette de dar ou consulter ?
Une annonce américaine apporte une nouvelle piste : un traitement oral expérimental a donné des résultats encourageants après six mois.

De quoi susciter de l'espoir, à condition de comprendre ce que cette étude démontre réellement.

Cancer de la prostate : une association de traitements offre davantage de temps aux patients



Quand le cancer touche un père, un conjoint ou un frère, chaque avancée compte. Les nouveaux résultats de l'étude PEACE-1 apportent un espoir concret : une association de traitements permet de prolonger la survie de certains patients atteints d'un cancer de la prostate métastatique. Voici ce qu'il faut comprendre, sans jargon ni fausse promesse.

Parler de la prostate, c'est déjà avancer

Au Maroc, parler de la prostate reste parfois délicat. On préfère changer de sujet autour du café, rassurer la famille ou garder ses inquiétudes pour soi.
Pourtant, comprendre la maladie et les possibilités de traitement aide à poser les bonnes questions.

Cancer de la prostate métastatique : que montre l'étude PEACE-1 ?

Un cancer est dit « métastatique » lorsqu'il s'est propagé au-delà de son organe de départ.
L'étude internationale PEACE-1 concerne des hommes dont le cancer de la prostate présentait des métastases dès le diagnostic, tout en restant sensible aux traitements hormonaux.

Présentés au congrès ESMO 2026, les résultats à long terme confirment l'intérêt d'ajouter l'abiratérone à une hormonothérapie et à une chimiothérapie par docétaxel.
Dans le groupe ayant reçu cette triple association, la survie médiane atteignait 6,2 ans, contre 4,4 ans avec l'hormonothérapie et la chimiothérapie seules. À huit ans, environ 40 % des patients étaient encore en vie, contre 27 %.

Presque deux ans de plus : comment comprendre ce chiffre ?

La médiane correspond au moment où la moitié des patients sont encore en vie.
Ce résultat ne signifie donc pas que chaque personne gagnera automatiquement deux années.
L'évolution dépend notamment des caractéristiques de la maladie et de l'état de santé.
Autre précision : il s'agit de nouvelles données sur une association thérapeutique déjà étudiée, plutôt que d'un médicament entièrement nouveau.

Abiratérone : un traitement qui demande un suivi régulier

L'abiratérone réduit la fabrication d'hormones qui peuvent alimenter la croissance du cancer. Administrée en comprimés, elle s'accompagne d'un corticoïde prescrit par le médecin et s'intègre dans une prise en charge précise.
Mais « en comprimés » ne veut pas dire « sans surveillance ». Le traitement peut notamment augmenter la tension, faire baisser le potassium ou perturber le fonctionnement du foie. Des consultations et des analyses permettent de surveiller ces effets et d'adapter la prise en charge.
Pour une famille marocaine concernée, le bon réflexe consiste à demander à l'oncologue si cette association convient au patient, puis à discuter de son accès, de son coût et des modalités de suivi.
L'annonce de résultats internationaux ne renseigne pas, à elle seule, sur les possibilités de prise en charge au Maroc.

Accompagner un proche : les petits gestes qui comptent

Pas besoin de trouver une phrase parfaite. Proposer un trajet jusqu'à l'hôpital, préparer les questions avant une consultation ou simplement écouter peut alléger le quotidien.
Et si votre père ou votre conjoint préfère parler football plutôt que maladie pendant un moment, laissez-lui aussi cette respiration.

Plantes et recettes maison : en parler avant de les utiliser

Les habitudes familiales peuvent apporter du réconfort.
En revanche, aucune tisane ni recette maison ne remplace le traitement du cancer. Avant de prendre une plante ou un complément, mieux vaut en parler à l'équipe soignante pour vérifier sa compatibilité avec les médicaments.

Cette avancée apporte une raison d'espérer, sans effacer les difficultés. Pour les patients et leurs proches, l'essentiel reste une prise en charge adaptée, des informations claires et la possibilité de parler librement.
La pudeur ne devrait jamais empêcher de demander de l'aide.

L'évènement de la semaine

Rhumathlon 2026 / Dimanche 1 Novembre 2026 / Parc Hassan II / Près du Palais Royal / Touarga à 9h



Soyez nombreux, des rhumatologues seront présents pour répondre à toutes vos questions.
Bouger pour préserver ses articulations, prévenir les rhumatismes et mieux vivre avec la douleur.
Le Grand Parc Hassan II, près du Palais Royal de Touarga à Rabat, accueillera la 2e édition du Rhumathlon, Dimanche 1 novembre 2026.
Des médecins rhumatologues vont courir pour faire connaître les maladies rhumatislales.
Et des médecins rhumatologues seront présents dans des stands thématiques pour répondre à des questions se rapportant à l'articulation, à l'os et aux muscles.

Une matinée dédiée à la prévention des maladies ostéo-articulaires, à l'activité physique adaptée et à l'éducation sanitaire.
Le mouvement plutôt que l'immobilité, l'information plutôt que les idées reçues, la prévention plutôt que la fatalité : tels sont les messages portés par la 2e édition du Rhumathlon, placée sous le thème :
« Mobiliser les articulations : Prévention, Activité Physique Adaptée et Conseils de Rhumatologues ».
Organisé dans le cadre verdoyant du Grand Parc Hassan II, près du Palais Royal de Tourrga / Rabat, cet événement se déroulera, Dimanche 1 novembre 2026 de 9h00 à 12h00, autour d'un parcours sportif doux et d'un village de stands d'information et de prévention santé.
Cette nouvelle édition entend renouer avec une approche de proximité, en plaçant les citoyens, les patients et leurs familles au cœur de la prévention rhumatologique.

-Cliquer sur l'image pour plus de détails-

LODJ MÉDIA

R212

by L'ODJ

LA WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE !

PARIS
BRUXELLES
MONTRÉAL
NEW YORK
DUBAÏ
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