7Days santé & conso

By Lodj

13-11-2026



Alimentation : l'OMS veut mieux encadrer les produits industriels contenant des colorants et des édulcorants

Avoir un chien pourrait réduire le risque de démence chez les seniors

Scanner cérébral : quand ignorer l'IA fait aussi perdre en précision

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 DU MOMENT

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

Alimentation : l'OMS veut mieux encadrer les produits industriels contenant des colorants et des édulcorants



L'Organisation mondiale de la santé (OMS) propose une nouvelle méthode pour aider les gouvernements à identifier les aliments industriels préemballés dont la consommation devrait rester modérée.

Publié le 2 novembre 2026, ce projet prend en compte non seulement la teneur en sucres, en sel et en certaines matières grasses, mais aussi la présence de colorants, d'arômes et d'édulcorants ajoutés.

L'objectif est de renforcer les politiques de prévention des maladies liées à l'alimentation, sans pour autant considérer automatiquement ces ingrédients comme dangereux.

Une évaluation qui va au-delà des valeurs nutritionnelles

Jusqu'à présent, les modèles de profilage nutritionnel utilisés pour orienter certaines politiques publiques reposaient principalement sur la composition des produits, notamment leur teneur en sucres, en sodium et en matières grasses saturées ou trans.

Le nouveau modèle proposé par l'OMS élargit cette approche en intégrant certains ingrédients utilisés pour modifier les caractéristiques sensorielles des aliments.

Concrètement, un produit industriel préemballé pourrait entrer dans le champ de mesures réglementaires s'il dépasse au moins un des seuils nutritionnels retenus ou s'il contient certains colorants, arômes ou édulcorants spécifiés dans le modèle.

Cette méthode vise à aider les autorités à déterminer quels produits pourraient faire l'objet de mesures telles que des restrictions publicitaires, un étiquetage nutritionnel renforcé ou des politiques fiscales adaptées.

Les modalités dépendraient toutefois des décisions prises par chaque pays. L'OMS précise que la présence de ces ingrédients ne signifie pas, à elle seule, qu'un produit est dangereux. Leur prise en compte vise plutôt à repérer des aliments dont la formulation peut renforcer l'attrait auprès des consommateurs et favoriser leur consommation.

Les aliments ultratransformés au cœur du débat

Cette proposition intervient dans un contexte de débat scientifique et sanitaire sur les aliments ultratransformés.

Ces produits, souvent élaborés à partir de plusieurs ingrédients industriels, occupent une place importante dans l'alimentation de nombreuses populations.

Certains travaux scientifiques associent une consommation élevée de certains aliments ultratransformés à des risques accrus de problèmes de santé. Toutefois, cette catégorie regroupe des produits très différents et les mécanismes expliquant les associations observées restent étudiés par les chercheurs.

Le modèle de l'OMS ne constitue pas une classification exhaustive de tous les aliments ultratransformés.

Il cherche plutôt à fournir aux gouvernements un outil opérationnel pour identifier certains produits préemballés dans le cadre de politiques de santé publique.

L'organisation considère ainsi que l'analyse des nutriments et celle de certains ingrédients peuvent être complémentaires.

Cette approche suscite néanmoins des réserves dans l'industrie agroalimentaire, qui craint notamment que des produits très différents soient concernés par les mêmes critères, indépendamment de leur profil nutritionnel global.

Une proposition encore ouverte à la consultation

Le projet de l'OMS n'est pas encore une réglementation applicable à l'ensemble des pays.

L'organisation a ouvert une consultation publique le 2 novembre, afin de recueillir les observations des États, des scientifiques, des organisations de la société civile et des autres parties intéressées.

Les contributions peuvent être transmises jusqu'au 27 novembre 2026

Les commentaires doivent notamment permettre d'évaluer la clarté des critères, leur faisabilité dans différents systèmes alimentaires et les informations nécessaires pour appliquer le modèle à partir des listes d'ingrédients et des déclarations nutritionnelles.

Les gouvernements pourront ensuite examiner la pertinence de cet outil pour leurs propres politiques.

Son éventuelle application dépendra des décisions nationales, des cadres réglementaires existants et des adaptations jugées nécessaires. Pour les consommateurs, cette initiative rappelle l'intérêt de regarder au-delà des mentions mises en avant sur l'emballage.

Brèves Santé & Conso



Radiothérapie : le jeûne pourrait aider l'intestin à mieux récupérer

Une étude menée chez la souris montre que le jeûne pourrait limiter les dégâts causés par les rayons sur l'intestin, grâce à une bactérie présente dans le système digestif.
Le jeûne pourrait-il réduire certains effets secondaires de la radiothérapie ? Des chercheurs de l'Université du Texas à Houston ont identifié un mécanisme qui aide l'intestin à se réparer après les dommages causés par les rayons.
Leurs travaux, publiés dans la revue PNAS, ouvrent une nouvelle piste pour protéger les tissus sains pendant les traitements contre le cancer.
Chez les souris ayant jeûné pendant 24 heures avant la radiothérapie, les chercheurs ont observé une augmentation d'une bactérie intestinale appelée Akkermansia muciniphila.

Avoir un chien pourrait réduire le risque de démence chez les seniors

Une étude japonaise menée auprès de 11 200 personnes suggère que les propriétaires de chiens présentent un risque de démence deux fois moins élevé que les personnes n'en possédant pas.
Pendant plus de sept ans, des chercheurs de l'Institut national des études environnementales du Japon ont suivi des habitants de Tokyo âgés de 65 à 84 ans. Leur objectif était d'étudier le lien entre la possession d'un animal et l'évolution de la santé cognitive.
Les personnes vivant avec un chien présentaient un risque de démence nettement plus faible.
En revanche, aucune différence comparable n'a été observée chez les propriétaires de chats.





Avocat et mangue : un duo associé à une meilleure santé artérielle

Consommés quotidiennement pendant huit semaines, ces deux fruits ont amélioré la capacité de dilatation des artères chez des adultes en prédiabète, selon un essai clinique.
Un avocat entier et une tasse de mangue par jour pourraient contribuer à la santé cardiovasculaire.
C'est ce que suggère une étude publiée dans le Journal of the American Heart Association, menée auprès de 82 adultes en prédiabète.
Les participants ont suivi deux régimes alimentaires différents, à apport calorique comparable.
Le groupe consommant les deux fruits a vu la capacité de dilatation de ses artères progresser de 5,9 % à 6,8 %.

Brèves Santé & Conso



Monter les escaliers chaque jour associé à un risque cardiovasculaire réduit

Grimper entre 11 et 20 fois des escaliers par jour serait associé à une baisse de 22 à 23 % du risque de maladie cardiovasculaire, selon une étude menée sur plus de 450 000 personnes.
Pas besoin de courir ou de fréquenter une salle de sport pour bouger davantage. Des chercheurs de l'Université de Tulane, aux États-Unis, ont analysé les habitudes physiques et les données de santé de participants à la UK Biobank, suivis pendant 12,5 ans. Les personnes qui montaient entre 6 et 10 fois des escaliers par jour présentaient un risque cardiovasculaire inférieur de 16 % à celles qui n'en montaient jamais.
Pour celles qui en grimpaient entre 11 et 20 fois quotidiennement, la réduction atteignait 22 à 23 %.

Dépression : une étude révèle un lien inattendu avec la graisse brune

L'analyse de plus de 100 000 dossiers médicaux suggère que la présence de ce tissu adipeux, qui aide le corps à produire de la chaleur, est associée à une fréquence plus faible de troubles dépressifs et anxieux. Une étude publiée dans la revue Nature met en lumière un lien potentiel entre la graisse brune et la santé mentale. Menés par des chercheurs de l'Université Rockefeller à New York, les travaux reposent sur l'analyse de dossiers médicaux de patients suivis dans un centre de cancérologie.

Les résultats montrent que les personnes présentant de la graisse brune visible à l'imagerie étaient moins souvent diagnostiquées avec une dépression.





Kéfir et aliments fermentés : quelles différences ?

Le kéfir de lait est obtenu par fermentation du lait à l'aide de bactéries et de levures.
Cette transformation lui donne une texture et un goût acidulé. Il appartient à la famille des aliments fermentés, au même titre que le yaourt ou le pain au levain.
Contrairement au yaourt, qui repose sur deux espèces de bactéries spécifiques, le kéfir associe plusieurs bactéries lactiques et des levures. Celles-ci transforment les sucres du lait et produisent notamment de l'acide lactique.

La fermentation intervient aussi dans la fabrication de la choucroute et du pain au levain.

Scanner cérébral : quand ignorer l'IA fait aussi perdre en précision



Faire aveuglément confiance à l'intelligence artificielle peut conduire à l'erreur. Mais rejeter une bonne alerte aussi. Une étude publiée dans The Lancet Digital Health éclaire ce second risque, moins souvent évoqué : face à un scanner cérébral, les médecins doivent pouvoir vérifier ce que l'IA leur suggère.
Et la manière de présenter son avis compte.

Suivre ou écarter l'IA : le dilemme du médecin
Sur un écran, l'IA signale une possible hémorragie. Le médecin examine l'image, hésite, puis tranche. Faut-il suivre l'alerte ou l'écarter ? Toute la difficulté tient dans cette décision. Car l'outil peut se tromper, mais le lecteur peut aussi rejeter une indication pertinente.
L'étude menée par Susanne Gaube et ses collègues, publiée en ligne le 23 octobre 2026, s'est penchée sur ces deux façons de mal utiliser l'IA. Dans l'expérience, écarter une prédiction correcte a davantage pesé sur la performance globale que suivre une prédiction erronée.

Un résultat qui invite à dépasser la seule crainte d'une confiance excessive dans la machine.

Une alerte est plus utile quand on peut la vérifier
Les chercheurs ont réuni 125 participants : 50 radiologues et 75 médecins d'autres spécialités ou personnes en formation médicale. Chacun a testé trois conditions, dans un ordre aléatoire : lire les scanners sans assistance, recevoir une prédiction de l'IA, puis recevoir une prédiction accompagnée d'annotations sur l'image.
Chaque séance comprenait 50 scanners cérébraux. Dans les séances assistées, 80 % des avis étaient corrects et
20 % erronés.

L'intérêt des annotations apparaît lorsque l'IA a raison. En indiquant une zone à examiner, elles donnent au lecteur un élément concret à confronter à sa propre analyse. Le médecin dispose alors d'une piste qu'il peut vérifier directement sur le scanner.
Avec une prédiction correcte et annotée, les participants identifiaient mieux la présence ou l'absence d'une hémorragie qu'en lecture sans assistance.
Le rapport de cotes mesuré atteignait 1,84, avec un intervalle de confiance à 95 % compris entre 1,49 et 2,28. Ce chiffre ne signifie toutefois pas que la précision augmentait de 84 %.

Mieux présenter l'IA, mieux évaluer son usage
Ces résultats restent ceux d'une expérience contrôlée. L'étude portait sur la détection d'une hémorragie à partir de scanners cérébraux, avec une proportion d'erreurs fixée à l'avance. Elle ne démontre donc pas, à elle seule, un bénéfice pour les patients dans les conditions réelles d'un hôpital.

Elle pose néanmoins une question utile : évalue-t-on correctement la collaboration entre médecins et IA lorsqu'on compte uniquement les mauvaises suggestions acceptées ? Il faudrait aussi examiner les bonnes alertes écartées et comprendre les raisons de ces rejets.

Pour l'Alliance des Deux Intelligences (A2I), cette logique pourrait également être testée sur des documents. Un assistant repère une incohérence financière : son alerte aide-t-elle davantage lorsqu'il désigne précisément la cellule et le passage concernés ? Il faudrait mesurer les bonnes alertes utilisées, les fausses alertes acceptées et le temps de vérification.
En radiologie comme ailleurs, l'enjeu est de donner à l'utilisateur les moyens d'examiner une suggestion. La qualité d'une IA se joue dans ses réponses, mais aussi dans la possibilité de les contrôler.

L’évènement du moment

Novembre Bleu :

le dépistage précoce au cœur de la lutte contre le cancer de la prostate



À l’occasion de la campagne « Novembre Bleu », consacrée à la sensibilisation à la santé masculine, l’Association marocaine d’endourologie (AMEU) appelle à renforcer la prévention et le dépistage précoce du cancer de la prostate.
Au Maroc, près de 50 % des cas seraient désormais diagnostiqués à un stade précoce, selon son président, le professeur Redouane Rabii, qui souligne les progrès réalisés dans le diagnostic et les traitements, mais aussi la persistance de freins culturels et psychologiques.

Chaque mois de novembre, la campagne « Novembre Bleu », également connue sous le nom de « Movember », remet la santé masculine au centre des préoccupations sanitaires. Lancée en 2003 en Australie, cette initiative est devenue un mouvement international visant à sensibiliser les hommes aux principales maladies qui les touchent, notamment le cancer de la prostate et celui des testicules, tout en accordant une place importante à la santé mentale.Au-delà des actions de communication et des campagnes de collecte de fonds destinées à soutenir la recherche scientifique, cette mobilisation cherche surtout à encourager les hommes à consulter régulièrement les professionnels de santé et à ne pas négliger les examens médicaux préventifs.
L'enjeu est considérable. Selon les estimations du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), relevant de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), près de 1,55 million de nouveaux cas de cancer de la prostate ont été recensés dans le monde en 2024, pour environ 420.000 décès.

-Cliquer sur l’image pour plus de détails-

L'ODJ MÉDIA PRÉSENTE

I-Song

Enfin, le monde nous écoute !



Plus de 450 morceaux en français, en arabe et en anglais

Du slam au rap, en passant par le jazz

Écrits et composés dans les studios de ***L'ODJ Média***

Spotify® | Deezer® | Apple Podcasts®

Et bien d'autres plateformes mondiales

I-Song : la musique voyage sans frontières.