7Days santé & conso
By Lodj
20-11-2026



# TOC de vérification : quand faut-il s'inquiéter de vérifier plusieurs fois ?

Petit-déjeuner : ces aliments trop salés qui peuvent fragiliser vos reins

TOC de vérification : quand faut-il s'inquiéter de vérifier plusieurs fois ?

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
LE CHIFFRE 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

# TOC de vérification : quand faut-il s'inquiéter de vérifier plusieurs fois ?





**Vous êtes déjà dans l'escalier, les clés dans la poche, quand une question vous arrête : « J'ai bien fermé la porte ? » Vous remontez, tirez sur la poignée, puis repartez.**
**Deux étages plus bas, le doute revient. Un geste de prudence peut prendre quelques secondes.**
**Quand il se répète malgré vous, vous met en retard ou vous épuise, il mérite qu'on s'y attarde.**

**L'obsession et la compulsion, deux étapes du même cycle**
Tout peut commencer par une pensée qui s'impose : « Et si j'avais laissé le gaz allumé en retirant la théière du feu ? » Dans un trouble obsessionnel compulsif (TOC), cette pensée revient et provoque une forte inquiétude.
C'est l'obsession. Le geste qu'on se sent obligé de répéter pour calmer cette inquiétude, comme retourner à la cuisine, s'appelle une compulsion.
Sur le moment, vérifier soulage. Puis la question revient, parfois sous une autre forme : « Est-ce que j'ai vraiment regardé le bon bouton ? » Le soulagement dure peu et la tentation de vérifier encore grandit.

Le rituel peut aussi passer par un appel à quelqu'un à la maison pour lui demander de confirmer que tout est bien fermé.

**Comment reconnaître un rituel de vérification envahissant ?**
Regardez la place que ces gestes prennent dans votre journée. Vous ratez régulièrement le tram parce que vous remontez vérifier la serrure ?

Vous vous relevez plusieurs fois pour contrôler la cuisinière ? Vous avez du mal à suivre une conversation parce que vous repassez mentalement votre départ ? Le temps perdu, la détresse et les répercussions sur votre vie sont des repères à évoquer en consultation.

Pour préparer un rendez-vous, choisissez un exemple récent. Racontez ce que vous redoutiez, ce que vous avez fait pour vous rassurer et ce que cela a changé dans votre journée.
Vous pouvez commencer avec des mots simples : « Je sais que j'ai fermé la porte, mais je me sens obligé d'y retourner. » Votre médecin généraliste peut faire une première évaluation et vous orienter vers un professionnel de santé mentale.

**Quels traitements peuvent aider à réduire les vérifications ?**
La thérapie cognitive et comportementale (TCC) peut inclure une méthode appelée exposition avec prévention de la réponse. Avec un professionnel formé, vous choisissez une situation qui suscite une inquiétude supportable.

Par exemple, après avoir fermé la porte comme d'habitude, vous vous entraînez à poursuivre votre trajet malgré l'envie de revenir tirer sur la poignée. Les exercices avancent par étapes.
Selon la situation, un médecin peut aussi proposer un traitement médicamenteux.

Si vous vous reconnaissez dans ces scènes, vous pouvez en parler même si vos vérifications vous paraissent difficiles à expliquer. Un premier rendez-vous permet de mettre des mots sur ce qui vous arrive et de définir une première étape adaptée à votre quotidien.

Avec un accompagnement, il est possible de retrouver des départs plus sereins et de consacrer votre attention à ce qui vous attend dehors.

# Brèves Santé & Conso



## Glycémie : plusieurs petites marches seraient plus efficaces qu'une longue promenade

Une étude publiée le 18 novembre 2026 dans la revue scientifique Obesity suggère que plusieurs courtes marches réparties dans la journée pourraient améliorer davantage la régulation de la glycémie qu'une seule séance prolongée.
Menée auprès de 30 adultes en surpoids ou souffrant d'obésité, cette recherche met en évidence les bénéfices potentiels des pauses actives pour les personnes sédentaires.
Pendant six semaines, les chercheurs ont réparti les participants en deux groupes. Tous devaient marcher rapidement 45 minutes par jour, cinq jours par semaine. Le premier groupe effectuait une marche continue, tandis que le second répartissait cet effort en plusieurs petites séances.

## Migraine et tabac : un risque d'AVC multiplié par 3,6 selon une étude

Une étude danoise publiée le 18 novembre 2026 dans la revue scientifique Neurology révèle que les femmes ayant des antécédents de migraine et de tabagisme présentent un risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) ischémique 3,6 fois plus élevé avant 60 ans. Cette recherche, menée sur près de 1,7 million de personnes ayant accouché, souligne l'importance de prendre en compte ces deux facteurs dans la prévention cardiovasculaire.
Les résultats montrent que les participantes cumulant migraine et antécédents de tabagisme présentaient un risque d'AVC ischémique 3,6 fois supérieur et un risque d'AVC hémorragique 2,6 fois supérieur à celles ne présentant aucun de ces facteurs, après ajustement statistique.





## Petit-déjeuner : ces aliments trop salés qui peuvent fragiliser vos reins

Viennoiseries, sandwichs préparés ou charcuteries : certains aliments consommés au petit-déjeuner contiennent des quantités importantes de sodium, parfois insoupçonnées. Selon des spécialistes, leur consommation excessive et régulière peut favoriser l'hypertension artérielle et augmenter les risques de complications rénales. Le sodium ne se trouve pas uniquement dans les aliments au goût salé. Certaines pâtisseries industrielles et préparations prêtes à consommer en contiennent également des quantités élevées. Un excès régulier favorise la rétention d'eau et l'augmentation de la pression artérielle, ce qui peut endommager progressivement les petits vaisseaux sanguins des reins.

# Brèves Santé & Conso



## Chute de cheveux chez la femme : les signes qui doivent alerter

Perdre entre 50 et 100 cheveux par jour est un phénomène normal. Mais lorsque la chevelure perd visiblement en densité ou que la chute devient soudaine et persistante, il est important d'en rechercher la cause. Stress, variations hormonales et carences nutritionnelles figurent parmi les facteurs possibles.
Un épisode de stress intense, une maladie accompagnée de fièvre ou une perte de poids rapide peuvent provoquer une chute réactionnelle, souvent visible deux à trois mois après l'événement. Les changements hormonaux, notamment après un accouchement ou à la ménopause, peuvent également modifier la densité des cheveux. Un déficit en fer ou un trouble thyroïdien fait aussi partie des causes.

## Le café pourrait stimuler naturellement l'activité de vos intestins

Le café ne ferait pas seulement du bien au moral au réveil. Des chercheurs de l'université de Copenhague se sont intéressés à ses effets sur le fonctionnement de l'intestin. Leur étude, publiée dans la revue Gut Microbiology, a porté sur 61 adultes en bonne santé, dont les habitudes de consommation ont été comparées à l'aide de capsules électroniques mesurant notamment l'activité digestive.
Les données recueillies montrent une association entre une consommation plus élevée de café et une fréquence accrue des contractions du côlon.
Ces mouvements musculaires participent à la progression des aliments dans le système digestif et peuvent favoriser un transit régulier.





## Microbiote intestinal : cinq aliments et une habitude à adopter pour le préserver

Notre mode de vie influence les milliards de micro-organismes qui peuplent nos intestins. Publiée dans Nature Medicine, une étude menée par des chercheurs japonais et allemands a examiné 28 facteurs liés aux habitudes quotidiennes et leur association avec la composition du microbiote et plusieurs maladies chroniques.
Les résultats associent la consommation de légumes, de fruits, de champignons, de soja (notamment le tofu et le natto) et de café à une plus grande diversité bactérienne. Ces habitudes sont également liées à une abondance accrue de bactéries productrices de butyrate, un composé aux propriétés anti-inflammatoires qui contribue à la santé intestinale.

# Alzheimer : l'intelligence artificielle transforme les souvenirs en images pour accompagner les patients






**Et si l'intelligence artificielle pouvait donner une forme visuelle aux souvenirs que l'on peine à raconter ?**
**À Bruxelles, une exposition présentée au Parlement européen explore cette possibilité à travers le projet « Synthetic Memories ».**
**L'initiative utilise l'IA générative pour transformer des récits personnels en images, avec un objectif particulier : accompagner les personnes atteintes de démence et sensibiliser le public aux troubles de la mémoire.**

**Quand les souvenirs deviennent des images**
Le principe de « Synthetic Memories » repose sur une démarche à la croisée de la technologie et de l'accompagnement humain. Développé par le studio créatif barcelonais Domestic Data Streamers, le projet invite les participants à raconter des moments marquants de leur vie.
Au cours d'une séance d'environ une heure, un interlocuteur les accompagne dans cette évocation, avec l'appui d'un assistant utilisant l'intelligence artificielle. Les récits recueillis servent ensuite de matière à des outils d'IA générative, qui produisent des représentations visuelles des scènes décrites.
Un souvenir d'enfance, une rencontre familiale ou un moment passé avec un proche peuvent ainsi prendre la forme d'une image. L'expérimentation auprès de personnes vivant avec une démence a commencé en 2023 dans des établissements pour personnes âgées en Espagne.
Le studio a notamment travaillé avec des professionnels de l'accompagnement et des neurothérapeutes.
Le projet ne prétend toutefois ni restaurer les souvenirs perdus ni traiter la maladie d'Alzheimer.
Les images générées sont des interprétations visuelles de récits personnels, et non des reproductions exactes de souvenirs enregistrés dans le cerveau.

L'objectif est plutôt de soutenir la thérapie de réminiscence, une approche qui consiste à mobiliser des photographies, des objets familiers, de la musique ou des récits pour encourager les personnes à évoquer leur histoire.

**Une exposition pour sensibiliser à la perte de mémoire**
En novembre, l'initiative est présentée à Bruxelles dans le cadre de « The Memory Radio Station », une exposition itinérante lancée en partenariat avec le groupe pharmaceutique Eli Lilly.
Le dispositif permet également au grand public de raconter ses propres souvenirs et de les transformer en images, même sans être concerné par des troubles cognitifs. Parmi les participants figure Hilde Vautmans, députée européenne belge, qui a partagé des souvenirs de son enfance avec son père, notamment leurs visites au marché aux vaches de Sint-Truiden.
Les images produites donnent ainsi une dimension concrète à des histoires personnelles qui risquent parfois de disparaître avec le temps. Cette démarche intervient alors que la démence représente un enjeu sanitaire majeur en Europe.
Selon les données présentées par Euronews, plus de 12 millions de personnes sont actuellement concernées sur le continent, un chiffre qui pourrait atteindre 20 millions d'ici 2050.
La maladie d'Alzheimer représente entre 60 % et 80 % des cas de démence. Au-delà de l'expérience artistique, l'exposition entend aussi rappeler l'importance du repérage des premiers symptômes et du diagnostic précoce.
Les nouvelles technologies peuvent ouvrir des pistes pour personnaliser l'accompagnement, mais elles ne remplacent ni le suivi médical ni les professionnels qui accompagnent les personnes malades.
L'expérience pose finalement une question plus large : comment préserver le lien avec son histoire personnelle lorsque la mémoire devient progressivement moins accessible ?

L'intelligence artificielle ne peut pas effacer les effets de la maladie, mais elle peut contribuer à faire vivre des récits et à maintenir des échanges autour de souvenirs partagés.

# Le chiffre de la semaine

## 2,9 millions de diabètiques au Maroc




**Le diabète constitue un défi sanitaire et économique majeur au Maroc. Selon les données de la Fédération internationale du diabète, le pays comptait 2,881 millions de personnes diabétiques âgées de 20 à 79 ans en 2024, avec une prévalence standardisée selon l'âge de 11,9 %. Ces chiffres font écho aux résultats de l'enquête nationale menée entre 2017 et 2018, qui relevait une prévalence de 10,6 % chez les adultes de 18 ans et plus, représentant environ 2,7 millions de personnes.**

**Cette même enquête signalait que 10,4 % de la population adulte se trouvait en état de prédiabète et qu'environ la moitié des personnes atteintes ignoraient leur condition.**

**Le Dr Tayeb Hamdi, vice-président de la Fédération nationale de la santé, a tiré la sonnette d'alarme à l'occasion de la Journée mondiale du diabète, soulignant l'impact de la maladie sur la santé des patients, la productivité et l'économie nationale.**
**Il plaide pour un renforcement des efforts de prévention et propose la mise en place d'un forfait national dans le cadre de l'Assurance maladie obligatoire, sans avance de frais, intégrant le dépistage du diabète et de l'hypertension, des consultations préventives et un suivi adapté des maladies chroniques.**
**Sur le plan économique, les dépenses liées au diabète dépassaient 1,5 milliard de dirhams en 2021 selon l'Agence nationale de l'assurance maladie, tandis que la Fédération internationale du diabète les estimait à environ 1,31 milliard de dollars pour 2024.**

***-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.***