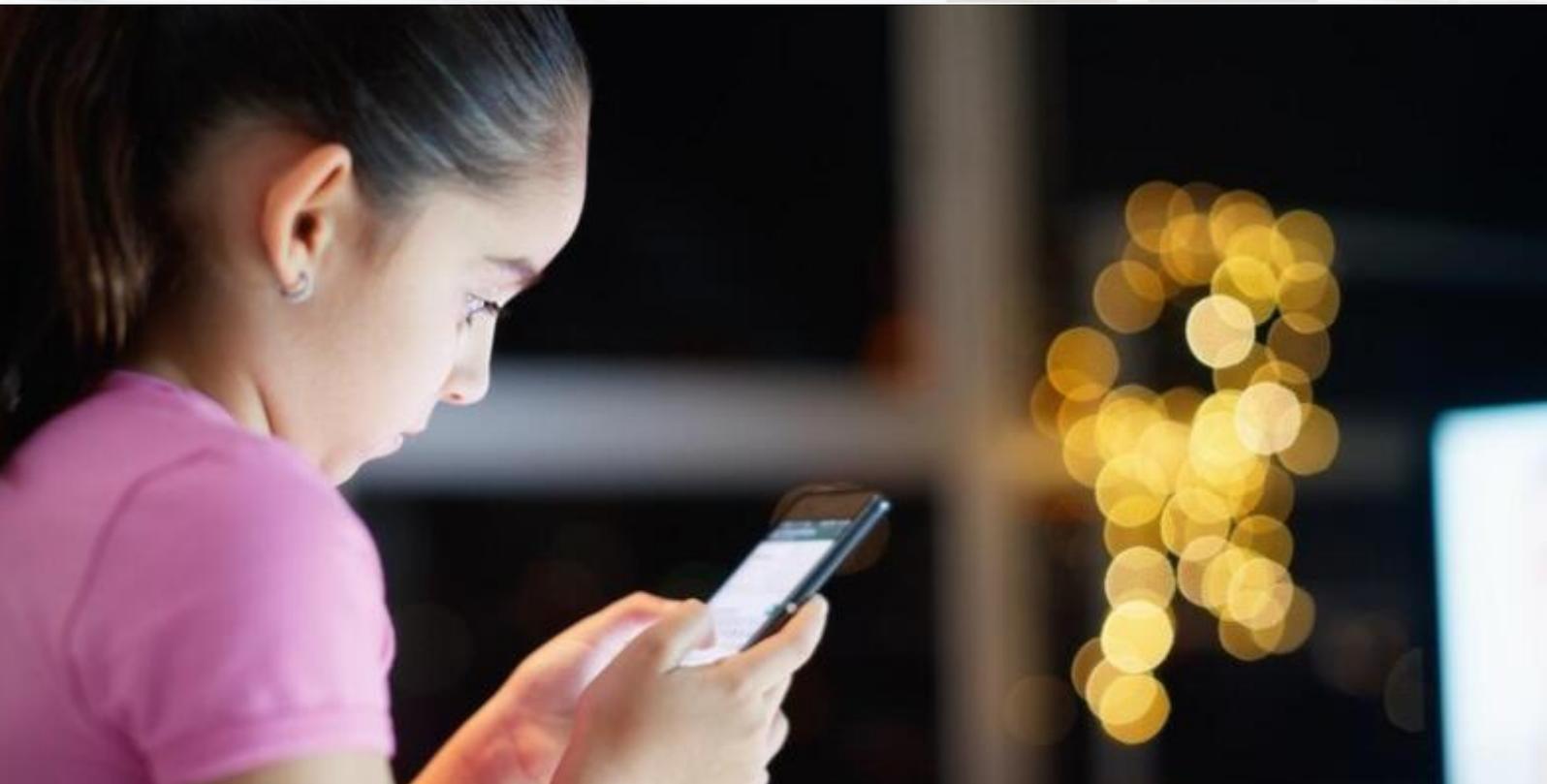


# 7d Santé

**Santé & conso**  
**hebdo 22/04/2024**



***RS : 96 % des parents admettent les risques que les influenceurs posent à leurs enfants***

# I - W E E K

## L'HEBDOMADAIRE EN BRÈVES



# +25.000

## LECTEURS PAR SEMAINE

Retrouver tous les anciens numéros de notre I-WEEK sur : [www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)

 @lodjmaroc



SCAN ME!

# Cheveux blancs : 6 aliments pour préserver votre jeunesse capillaire

Vous souhaitez ralentir l'apparition des cheveux gris de manière naturelle ? Découvrez six aliments à intégrer dans votre alimentation pour préserver la beauté de votre chevelure.

Vous vous réveillez un matin et admirez dans le miroir la tête que vous avez aujourd'hui. Cependant, vous vous apercevez bien vite de la présence d'un cheveu blanc.

Après étude approfondie, ce n'est pas un, mais plusieurs cheveux qui sont atteints par ce 'mal'. Si cela vous complexe, vous pensez déjà à les arracher (très mauvaise idée !) ou encore à les teindre naturellement ou avec des produits chimiques.



Quels aliments contre les cheveux blancs ou gris ?

Assurez-vous avant tout de consommer suffisamment de nutriments essentiels comme les vitamines B, le fer et les acides gras oméga-3, qui sont tous importants pour la santé des cheveux. Voici des aliments à incorporer absolument dans votre alimentation.

- **Le saumon :** Vous pouvez dire merci au saumon si vous en mangez. Et si vous n'en consommez pas, on ne saurait que trop vous conseiller d'en acheter. Le saumon est riche en oméga-3, en vitamine D et en acides gras, ce qui fortifiera vos cheveux et les rendra beaux. En plus de cela, consommer du saumon est très bon en cas de cheveux gris. En effet, il aidera à lutter contre le vieillissement de votre sublime chevelure.
- **Les noix et amandes :** Les oléagineux tels que les noix, amandes ou noisettes sont extrêmement bons pour vos cheveux. Riches en vitamines et en minéraux, ils constituent un aliment intéressant pour fortifier le cheveu, le densifier, mais également ralentir son vieillissement. Les noix et amandes comportent également du cuivre, qui aide à la production de mélanine. Cette production est importante dans la pousse et la coloration du cheveu. Une cure de ces oléagineux vous permettra d'obtenir une splendide crinière qui fera des jaloux.
- **La levure de bière :** Mélangée dans votre salade ou dans tout autre plat, la levure de bière constitue un allié de taille pour lutter contre l'apparition de cheveux blancs. Riche en sels minéraux, en vitamines et en oligo-éléments, cet ingrédient sera tout indiqué si vous êtes concernés par ce petit problème capillaire.
- **Les lentilles :** Sources de protéines, de fer ou encore de zinc, les lentilles sont idéales pour lutter contre les cheveux gris. Elles aideront à maintenir la couleur de vos cheveux grâce aux vitamines B12 et B9. Riche en cuivre, la lentille aidera à la production de mélanine, ce qui retardera l'apparition de ces petits désagréments capillaires.
- **Les champignons :** Les champignons sont riches en cuivre, qui comme expliqué précédemment aident à la production de mélanine. Ils contiennent également de la vitamine D ainsi que du sélénium qui sont très importants pour lutter contre le vieillissement des cellules. Une consommation de champignons vous permettra de lutter contre les cheveux gris et d'empêcher que vos cheveux ne vieillissent trop vite et blanchissent.
- **Les légumes verts contre les cheveux gris :** Épinards, brocolis... tous ces aliments sont de délicieux et incroyables alliés pour lutter contre les cheveux gris. Dites adieu à la grisaille et bonjour à la consommation de ces légumes verts. Riches en fibres, en vitamines et en cuivre, ils rendent vos cheveux plus beaux et en bien meilleure santé. Grâce à eux, votre crinière ne grisonne plus. De plus, ils renforcent le sang, nourrissent vos cheveux et éloignent le gris qui pointe le bout de son nez.

Avant tout, sachez que le stress peut contribuer à accélérer le processus de grisonnement des cheveux.

Des techniques de gestion du stress telles que la méditation, le yoga ou simplement prendre du temps pour des activités relaxantes peuvent donc aider à fortifier vos cheveux et à limiter l'apparition des cheveux grisonnants.

## Le Café Blanc : Enquête sur un phénomène de santé



**Le café blanc, une boisson traditionnelle libanaise souvent servie en fin de repas, suscite un intérêt croissant pour ses prétendues vertus santé. Mais qu'en est-il vraiment ? Est-ce un produit miracle ou les bienfaits de ce "café" sont-ils surestimés ? Notre enquête se penche sur cette question en explorant les avis de divers experts en nutrition.**

### Qu'est-ce que le Café Blanc au Vertus Alléguées ?

Le café blanc n'est pas un café au sens traditionnel du terme. En effet, il ne contient pas de grains de café mais est plutôt une infusion d'eau chaude avec de l'eau de fleur d'oranger. Cette boisson est appréciée pour son goût subtil et ses propriétés relaxantes, et est souvent consommée pour ses effets digestifs après un repas copieux.

Selon certains adeptes, le café blanc aurait des propriétés bénéfiques pour la santé, telles que l'amélioration de la digestion, des effets apaisants sur le système nerveux et une aide à la relaxation. Certains affirment même qu'il pourrait jouer un rôle dans la prévention de certaines maladies grâce à ses propriétés antioxydantes.

Pour évaluer ces affirmations, nous avons consulté plusieurs nutritionnistes et experts en santé. Selon eux, bien que l'eau de fleur d'oranger contienne certains composés pouvant avoir des effets positifs sur la santé, les preuves scientifiques à l'appui de ces affirmations sont minces.

Le café blanc peut être une alternative intéressante pour ceux qui souhaitent éviter la caféine. Toutefois, il est important de noter que la consommation excessive d'eau de fleur d'oranger peut entraîner des effets secondaires comme des maux de tête ou des réactions allergiques chez certaines personnes. Il est donc conseillé de consommer cette boisson avec modération.

## Le régime traditionnel japonais protège les femmes du déclin cognitif

Une nouvelle étude révèle que le régime alimentaire traditionnel japonais, riche en riz, poisson et crustacés, est associé à une réduction significative du rétrécissement cérébral lié à l'âge, mais uniquement chez les femmes.

Cette découverte, basée sur une analyse de 1 636 participants, souligne l'impact positif de ce régime sur la santé cognitive des femmes. En revanche, aucun lien n'a été observé chez les hommes.

## SIAM : une 16ème édition promise à un grand succès

Le SIAM, sous le Haut Patronage du Roi Mohammed VI, revient du 22 au 28 avril à Meknès pour sa 16ème édition, mettant en avant les enjeux climatiques et la durabilité agricole. Cette plateforme internationale propose des conférences de haut niveau et expose les produits du terroir marocain. Nouveauté cette année : le pôle thématique "Agri-digital". Le salon célèbre également l'excellence journalistique avec le Grand Prix National de la Presse Agricole et Rurale.

### Meanwhile, sur Facebook



## Casablanca : un événement autour de la dermatologie et l'auto- immunité

Le Groupe d'Étude d'Auto-Immunité Marocain tiendra sa Journée le 27 avril au Marriott de Casablanca, abordant les liens entre manifestations dermatologiques et auto-immunité.

## Journée nationale du consommateur 2024 : focus sur l'économie de l'eau

La 11ème Journée Nationale du Consommateur, tenue à Rabat le 18 avril 2024, a mis en avant l'économie de l'eau, soulignant le rôle du consommateur dans la préservation des ressources hydriques. Le ministre Mezzour a souligné les efforts gouvernementaux pour sécuriser l'accès à l'eau. L'événement a également mis en lumière les progrès dans la protection du consommateur et le contrôle des infractions, soulignant l'engagement du Maroc envers une gestion responsable de l'eau.

## Rapport alarmant : défis majeurs pour la santé au Maroc

Le rapport révèle des défis majeurs pour la santé au Maroc, avec une augmentation alarmante des maladies infectieuses telles que la tuberculose et une prévalence croissante des maladies non transmissibles comme le cancer et le diabète. Les inégalités d'accès aux soins et la cherté des services médicaux sont également soulignées comme des obstacles majeurs à la santé publique.

## Maladie de Parkinson au Maroc : nouvelles données alarmantes

La maladie de Parkinson touche entre 1 et 2 % des Marocains de plus de cinquante ans, avec près de 4 000 nouveaux cas chaque année. L'Association Maroc Parkinson appelle à une mobilisation pour améliorer la vie des patients et de leurs familles, soulignant la nécessité d'intégrer les patients dans la législation sur la protection des personnes handicapées et de fournir des services de santé et de

## La transformation de secteur de l'assurance dans un monde d'incertitudes

L'assurance, un pilier essentiel de la stabilité économique et sociale, fait face à une ère de changements rapides et d'incertitudes croissantes. C'est dans ce contexte que s'est tenue la 10e édition du Rendez-vous de Casablanca de l'Assurance, organisée par la Fédération Marocaine de l'Assurance (FMA), les 17 et 18 avril 2024. Cet événement a réuni des leaders mondiaux du secteur pour débattre des enjeux et des innovations nécessaires pour l'avenir.

## La vitamine D peut-elle ralentir le vieillissement ?

Une étude italienne examine le lien entre la vitamine D et le vieillissement, suggérant qu'un faible taux de vitamine D peut accélérer le vieillissement biologique. Cependant, l'impact réel de la vitamine D sur la longévité reste incertain. Bien qu'elle puisse protéger l'ADN et limiter les changements biologiques liés à l'âge, une supplémentation excessive est déconseillée en raison des risques pour la santé et des interactions médicamenteuses.

## Lancement de 43 centres de santé urbains et ruraux

Le ministre de la Santé Khalid Ait Taleb a lancé les services de 43 nouveaux centres de santé urbains et ruraux dans la région de l'Oriental, avec pour objectif de renforcer la couverture sanitaire et la protection sociale. Ces centres, comprenant des niveaux I et II, offriront des soins primaires à la population de la province de Nador.

## Meanwhile, sur Facebook

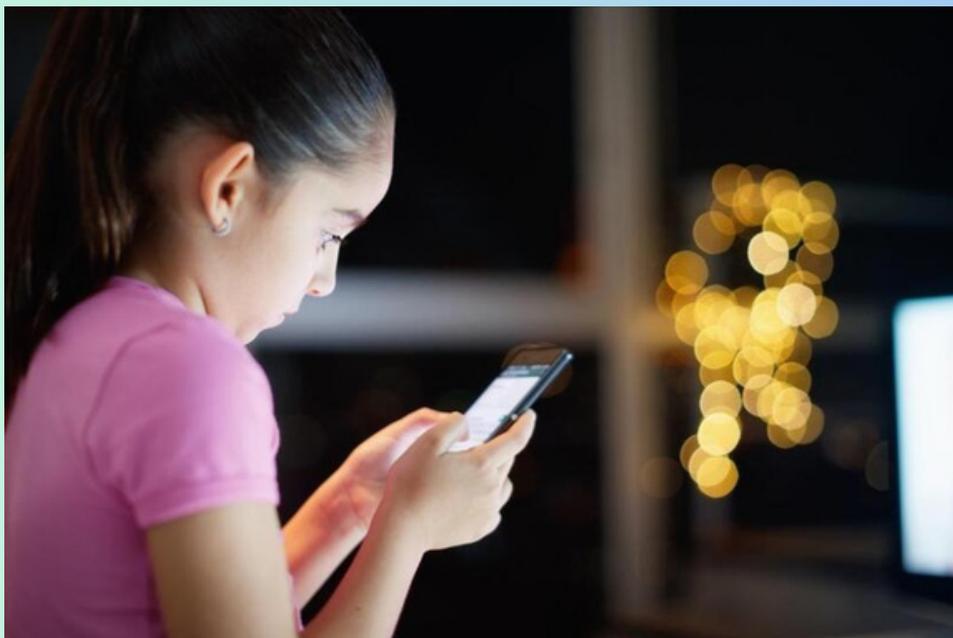


## Une recette géniale pour vous

Crème onctueuse de persil et avocat d'un Marrakechi



# RS : 96 % des parents admettent les risques que les influenceurs posent à leurs enfants



Selon les résultats de l'enquête réalisée par le Centre Marocain de la Citoyenneté, les chiffres sont alarmants quant à l'impact des réseaux sociaux sur la jeunesse marocaine. Près de 94,6 % des répondants estiment que les familles ne peuvent pas suffisamment protéger leurs enfants des risques en ligne, tandis qu'une grande majorité, soit près de 96,8 %, reconnaît l'influence significative des influenceurs sur les adolescents.

Par ailleurs, l'étude met en évidence la nécessité d'un renforcement législatif pour combattre la diffamation et la calomnie sur les plateformes sociales, une préoccupation partagée par 94,6 % des participants. De même, 87,9 % soutiennent la régulation des nouvelles professions liées aux influenceurs et au contenu en ligne.

En ce qui concerne le contenu des réseaux sociaux, l'enquête révèle que 87,6 % des sondés estiment qu'il est plus fréquent d'y trouver du contenu informatif.

En ce qui concerne la confiance dans les sources d'information en ligne, les résultats indiquent que 51,4 % des participants accordent plus de crédibilité aux journalistes professionnels, tandis que 40,7 % font confiance à leurs amis et connaissances qui publient sur leurs propres comptes. Seulement 5,9 % expriment leur confiance envers les créateurs de contenu, et 2 % envers les influenceurs. Près de 94,9 % estiment que la recherche de profit financier compromet la crédibilité et l'objectivité des influenceurs et des créateurs de contenu.

Les données recueillies soulignent également les effets néfastes des réseaux sociaux, avec plus de la moitié des participants signalant avoir été confrontés à des comportements préjudiciables en ligne. Parmi eux, 32,7 % ont été victimes d'insultes et de diffamation, 27,5 % ont été confrontés à des discours haineux pour avoir exprimé leurs opinions personnelles, 19,7 % ont eu leurs comptes personnels piratés, 10,5 % ont été victimes de harcèlement, 9,1 % d'extorsion, 8 % de harcèlement sexuel et 7,8 % de diffamation. Les femmes sont plus susceptibles d'être victimes de harcèlement sexuel, avec une femme sur trois ayant été harcelée, contre 4,3 % chez les hommes.

En ce qui concerne l'impact des réseaux sociaux sur le bien-être mental, une proportion significative des participants reconnaît un effet négatif, tandis qu'une minorité considère qu'ils ont un impact positif.

Enfin, une grande majorité des sondés identifie TikTok comme la plateforme la plus préjudiciable pour la société et les générations futures, suivie de près par d'autres plateformes telles que Snapchat et Instagram. Un consensus se dégage également en faveur de mesures visant à restreindre l'accès aux réseaux sociaux jugés nocifs, ainsi qu'aux sites pornographiques.

# — Le — chiffre de la semaine



## Le divorce au Maroc : un phénomène en pleine expansion

Au Maroc, un phénomène sociétal prend de l'ampleur avec des répercussions profondes sur la structure familiale : la hausse significative des divorces accompagnée d'une baisse notable du nombre de mariages.

Ces changements marquent une évolution des comportements et des mentalités qui mérite une attention particulière.

Selon les analyses récentes du Haut-commissariat au plan (HCP), le paysage matrimonial marocain a subi des transformations notables au cours des quinze dernières années. Un rapport publié dernièrement révèle que le nombre de mariages a chuté de 19 % entre 2008 et 2022, passant de 307 000 à 251 000.



Cette tendance à la baisse des mariages est particulièrement visible depuis 2019, une année où 275 000 unions ont été célébrées, contre seulement 251 000 en 2022.

Parallèlement, le nombre de divorces a connu une augmentation alarmante, passant de 55 000 en 2008 à 88 000 en 2022. Ce phénomène suggère une transformation dans la durabilité des unions maritales et soulève des questions sur les causes sous-jacentes de cette instabilité croissante.



# LE MAGAZINE MENSUEL 100% CONNECTÉ & AUGMENTÉ



# +200.000 LECTEURS PAR MOIS

Retrouver tous les anciens  
numéros de notre I-MAG sur :  
[www.lodj.ma/magazine](http://www.lodj.ma/magazine)

@lodjmaroc



SCAN ME!