

7d **Santé**

Santé & conso
hebdo 15/04/2024



La cure de miel contre les allergies au pollen : mythe ou réalité ?

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

 @lodjmaroc



SCAN ME!

Peut-on faire confiance à un naturopathe ?

Se soigner de manière naturelle et sans médicaments est une promesse alléchante de la naturopathie. Jeûne, huiles essentielles, plantes, massages... autant de techniques qui séduisent un nombre croissant d'individus désireux de rester en bonne santé ou de traiter divers maux de manière alternative.

Toutefois, face à cet engouement, une interrogation persiste : peut-on réellement faire confiance à la naturopathie et, surtout, à ceux qui la pratiquent ?



La naturopathie, souvent perçue comme une approche holistique de la santé, ne repose pas sur les mêmes fondements scientifiques que la médecine conventionnelle. Elle est plutôt un ensemble de pratiques, certaines millénaires comme l'usage des plantes, d'autres plus modernes comme les régimes détoxifiants. Mais si certaines de ces méthodes peuvent offrir un bien-être subjectif, leur efficacité n'est pas toujours soutenue par des preuves scientifiques rigoureuses.

Premièrement, il convient de s'interroger sur la formation des naturopathes. Contrairement aux médecins, dont le parcours est strictement réglementé, la formation en naturopathie peut varier considérablement. Certains praticiens peuvent avoir suivi des cours approfondis et rigoureux, tandis que d'autres se contentent de formations en ligne rapides, sans supervision pratique suffisante. Cette disparité soulève des doutes quant à la cohérence et à la qualité des soins dispensés.

De plus, la régulation de la profession elle-même est un autre point d'achoppement. Dans de nombreux pays, le titre de naturopathe n'est pas protégé, permettant à quiconque de s'autoproclamer comme tel sans nécessairement posséder les qualifications adéquates. Cette absence de réglementation officielle peut mettre en péril la santé des patients qui, croyant consulter un expert, pourraient se retrouver entre les mains d'un praticien peu scrupuleux.

Les critiques de la naturopathie pointent également du doigt l'absence d'études contrôlées et randomisées pouvant démontrer l'efficacité de ses traitements. Bien que des témoignages personnels puissent attester de l'amélioration de la santé grâce à des remèdes naturels, ces cas isolés ne suffisent pas à prouver une efficacité universelle. Sans recherche scientifique rigoureuse, il est difficile de déterminer si les résultats sont dus aux traitements eux-mêmes ou à des facteurs psychologiques comme l'effet placebo.

Néanmoins, il serait réducteur de nier tout potentiel à la naturopathie. Certaines pratiques, comme l'utilisation de certaines plantes médicinales, ont été intégrées avec succès dans des traitements médicaux conventionnels. Cependant, ces cas réussis sont le produit d'une démarche scientifique qui valide leur sécurité et leur efficacité.

En conclusion, alors que la naturopathie propose une approche séduisante qui résonne avec un désir contemporain de retour au naturel, elle n'est pas sans poser de questions. La crédibilité de ses pratiques et la fiabilité de ses praticiens restent des sujets de préoccupation majeurs. Pour ceux qui cherchent à explorer ces alternatives, il est crucial d'exercer un esprit critique et de rechercher des praticiens qualifiés et reconnus. Ainsi, tout en restant ouvert aux possibilités, il faut naviguer avec prudence dans le monde encore largement non réglementé de la naturopathie.

Thé ou café : Dit moi ce que tu bois, je te dirais qui tu es et comment tu vas !



Le monde, depuis toujours, se scinde en deux camps bien distincts : les buveurs de thé et les amateurs de café. Ce choix, bien plus qu'une simple préférence pour une boisson chaude, révèle souvent un véritable rituel quotidien, voire un mode de vie. À travers le prisme de ces deux breuvages, on peut entrevoir non seulement la personnalité d'une personne mais aussi sa santé générale.

Le thé et le café partagent un ingrédient actif : la caféine. Connu pour ses propriétés stimulantes, ce composé améliore la mémoire, la concentration et les fonctions cognitives. Cependant, malgré les idées reçues, c'est le thé qui contient souvent une concentration plus élevée de caféine, bien qu'il soit perçu comme plus doux.

Les amateurs de thé sont souvent vus comme des personnes plus posées. Cela s'explique scientifiquement : le thé contient de la L-théanine, un acide aminé qui contribue à réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress.

Ceux qui s'adonnent à la dégustation d'un bon thé peuvent donc être perçus comme plus détendus et capables de gérer leur stress de manière plus efficace.

À l'opposé, les aficionados du café sont souvent perçus comme des individus énergiques et parfois plus stressés. En effet, une consommation élevée de café peut mener à des palpitations et une excitation accrue, due à son fort taux de caféine. Cependant, le café a aussi ses avantages : riche en fibres, il peut jouer un rôle protecteur contre certaines maladies, comme le diabète et certains types de cancers, en plus de favoriser le transit intestinal.

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 soutien adaptés.

Cancer de la prostate : nombre de cas doublé d'ici 2040

Une nouvelle étude publiée dans The Lancet prévoit un doublement du nombre annuel de nouveaux cas de cancer de la prostate d'ici à 2040, avec une incidence particulièrement forte dans les pays les moins riches. Les chercheurs attribuent cette tendance à l'augmentation de l'espérance de vie et aux changements démographiques observés. Actuellement le cancer de la prostate est déjà le plus courant chez les hommes, représentant 15% de l'ensemble des cancers masculins, et sa fréquence augmente avec l'âge.

Meanwhile, sur Facebook



Post Ramadan : La reprise d'un rythme alimentaire habituel devrait être progressive

TAP HERE



Alerte de l'OMS : augmentation des décès liés à l'hépatite virale

Le rapport de l'OMS souligne une augmentation des décès liés à l'hépatite virale dans le monde entre 2019 et 2022. Malgré la disponibilité de médicaments génériques abordables, de nombreux pays ne parviennent pas à les obtenir. L'OMS appelle à des mesures urgentes pour inverser cette tendance, alors que chaque jour, 3 500 personnes décèdent des suites d'une infection par les hépatites, principalement B (83%) et C (17%). En 2022, 254 millions de personnes étaient atteintes de l'hépatite B et 50 millions de l'hépatite C.

Risques d'AVC accrus par les températures extrêmes

Les températures extrêmes peuvent être un facteur de risque pour les AVC fatals. Lorsque les températures montent ou chutent de manière significative, cela peut provoquer des réactions dans le corps qui augmentent la pression artérielle et favorisent la formation de caillots sanguins, augmentant ainsi le risque d'AVC. Il est donc crucial de prendre des mesures pour se protéger contre les températures extrêmes et de rester vigilant quant aux signes précurseurs d'un AVC.

Pourquoi les bébés se frottent-ils autant les yeux ?

Les bébés se frottent souvent les yeux pour plusieurs raisons. Premièrement, cela peut indiquer qu'ils sont fatigués et qu'ils ont besoin de se reposer. Deuxièmement, cela peut être un réflexe naturel pour nettoyer leurs yeux ou se débarrasser des irritations. Enfin, certains bébés se frottent les yeux lorsqu'ils sont confrontés à un environnement lumineux ou à des stimuli visuels intenses.

La baisse de pollution aggrave le réchauffement climatique

La réduction de la pollution peut avoir un effet paradoxal sur le réchauffement climatique : en diminuant les particules, on réduit leur capacité à refléter la lumière solaire, augmentant ainsi l'énergie absorbée par la Terre. Cette augmentation peut contribuer jusqu'à 40% de l'augmentation totale de l'énergie réchauffant la planète entre 2001 et 2019, malgré les avantages pour la santé et l'environnement.

Vers une énergie verte : 20% de gaz verts d'ici 2030

Au premier trimestre 2024, la demande intérieure a rebondi, avec une forte hausse de la consommation des ménages et des dépenses publiques. L'investissement a également augmenté pour le troisième trimestre consécutif, stimulé par l'amélioration des marges des entreprises et le recours accru à l'endettement bancaire. Parallèlement, l'inflation a continué de baisser, atteignant son niveau le plus bas depuis 2021, principalement en raison du ralentissement des prix alimentaires et manufacturés.

Maroc : la consommation des ménages reprend de plus belle

La décarbonation des réseaux énergétiques progresse avec l'estimation de 20 % de gaz verts d'ici 2030. Ces gaz, comme l'hydrogène vert ou le biogaz, sont produits à partir de sources renouvelables, offrant une alternative durable aux combustibles fossiles. Cette transition est cruciale pour réduire les émissions de carbone et assurer la durabilité à long terme de nos systèmes énergétiques.

Meanwhile, sur Facebook



Pour ceux qui ont un problème de sommeil, cet article est pour vous

J'ai vu un sophrologue pour m'aider à mieux dormir

TAP HERE

La cure de miel contre les allergies au pollen : mythe ou réalité ?



Quelle est réellement l'efficacité de la cure de miel contre les allergies au pollen ?

Défi pour les allergiques au pollen

La saison des pollens peut être un véritable cauchemar pour les personnes allergiques, confrontées à des symptômes désagréables tels que le nez bouché, l'écoulement nasal, les éternuements incessants ou les yeux rouges et larmoyants.

Face à ces désagréments, de nombreuses personnes se tournent vers des remèdes naturels pour soulager leurs symptômes ou prévenir les réactions allergiques, comme la consommation de miel local.

Mais cette pratique est-elle vraiment efficace pour se désensibiliser aux allergies au pollen ? Décryptage.

Sur quoi repose cette croyance ?

L'idée d'utiliser du miel local à des fins préventives repose sur les principes de l'immunothérapie. On suppose que le miel, récolté par les abeilles dans les environs, contient du pollen local.

Ainsi, en consommer régulièrement permettrait de se désensibiliser naturellement et de réduire les symptômes du rhume des foins.

Selon cette théorie, il est recommandé de commencer une cure de miel local deux mois avant le début de la saison pollinique et de la poursuivre jusqu'à la fin de cette période critique.

La réalité derrière cette théorie

Bien que le miel contienne effectivement du pollen, il ne s'agit pas nécessairement de celui auquel on est allergique.

En effet, les abeilles ont tendance à butiner des fleurs et des plantes peu allergènes, ce qui signifie que la quantité de pollen allergène dans le miel peut être relativement faible.

De plus, même si le pollen est présent dans le miel, sa concentration est souvent insuffisante pour induire une désensibilisation efficace de l'organisme allergique.

Contrairement à l'immunothérapie pratiquée par les professionnels de santé, qui repose sur des doses précises et contrôlées d'allergènes, la quantité de pollen dans le miel est souvent minime.

Malgré les affirmations de certains sites sur l'efficacité de cette méthode, peu d'études scientifiques sérieuses ont confirmé ces allégations. En réalité, certaines recherches ont même conclu à l'inefficacité de cette pratique dès 2002.

Ainsi, il est important de prendre du recul par rapport à ces informations et de se tourner vers des traitements et des conseils médicaux éprouvés pour gérer les allergies au pollen.



WOW

Insolite of the week

Après des mois de traitement, une américaine apprend qu'elle n'a jamais eu le cancer !



Voilà ce qu'a dû endurer Lisa Monk, une mère de famille de 39 ans, qui s'est vue diagnostiquer un cancer rare qui, après de plus amples examens, n'en était pas un.

Comme le rapporte le New York Post , tout a commencé en 2022 pour cette habitante du Texas avec une visite à l'hôpital en raison de douleurs d'estomac.

Après s'être vu retirer des calculs rénaux, Lisa Monk avait subi une seconde opération visant à retirer une masse située au niveau de sa rate en janvier 2023. C'est à ce moment que les choses se sont envenimées pour la mère de famille : la masse retirée de son corps a été testée positive à une forme de cancer très rare : un angiosarcome, une tumeur maligne d'origine vasculaire.

« La chose la plus optimiste que le docteur a pu me dire était qu'il me restait que 15 mois à vivre », a indiqué Lisa Monk dans une vidéo.

15 mois à vivre !



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

      @lodjmaroc



SCAN ME!