

- Les secrets de la longévité : entre génétique et mode de vie de Maria Branyas Morera
- Maladies gingivales : un danger pour le cœur, le cerveau et bien plus encore

7 DAYS SANTÉ & CONSO

21-03-2025



Comment retrouver un sourire éclatant malgré les années ?

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

L'edj
R212

DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!

Comment retrouver un sourire éclatant malgré les années ?

Avec le temps, nos dents perdent naturellement de leur éclat et prennent une teinte jaunâtre.

Ce phénomène, bien que courant, peut être accentué par nos habitudes alimentaires, la consommation de tabac ou encore une hygiène bucco-dentaire insuffisante. Heureusement, il existe des solutions pour atténuer ces effets du vieillissement et retrouver un sourire lumineux.

Pour en savoir plus, nous avons interrogé le Dr KM, dentiste, qui nous éclaire sur les causes du jaunissement des dents et les meilleures méthodes pour les blanchir en toute sécurité.



Entretien avec le Dr KM, dentiste : Comment blanchir ses dents jaunies avec l'âge ?

1. Pourquoi les dents jaunissent-elles avec l'âge ?

Dr KM : Comment blanchir ses dents jaunies avec l'âge ? : Avec le temps, l'émail des dents s'use naturellement, laissant apparaître la dentine, une couche plus jaunâtre située en dessous. De plus, la consommation régulière de café, de thé, de vin rouge ou de tabac accélère cette coloration. Le vieillissement entraîne également une diminution de la salive, ce qui réduit l'auto-nettoyage naturel des dents.

2. Quelles solutions existent pour retrouver un sourire éclatant ?

Dr KM : Il existe plusieurs méthodes. Pour un blanchiment doux, des dentifrices spécifiques et des bains de bouche éclaircissants peuvent atténuer les taches. Pour un résultat plus visible, un blanchiment dentaire chez un dentiste, à base de peroxyde d'hydrogène ou de peroxyde de carbamide, est recommandé. Les facettes dentaires sont une option plus durable en cas de forte décoloration.

3. Le blanchiment dentaire est-il dangereux pour l'émail ?

Dr KM : Lorsqu'il est réalisé sous supervision professionnelle, le blanchiment est sûr. Cependant, une utilisation excessive de produits blanchissants en vente libre peut fragiliser l'émail et causer une hypersensibilité dentaire. Il est donc essentiel de respecter les recommandations du dentiste.

4. Existe-t-il des méthodes naturelles efficaces pour blanchir les dents ?

Dr KM : Certaines méthodes naturelles, comme le bicarbonate de soude ou le charbon actif, peuvent aider à éliminer les taches superficielles, mais elles ne blanchissent pas réellement l'émail. De plus, une utilisation excessive de ces produits abrasifs peut endommager les dents. Il vaut mieux privilégier une alimentation riche en fruits et légumes croquants, qui aident à nettoyer les dents naturellement.

5. Comment prévenir le jaunissement des dents à long terme ?

Dr KM : Adopter une bonne hygiène bucco-dentaire est primordial : un brossage minutieux deux fois par jour avec un dentifrice fluoré, l'utilisation du fil dentaire et des visites régulières chez le dentiste permettent de ralentir le processus. Il est aussi conseillé de limiter la consommation de substances colorantes et de boire de l'eau après avoir consommé du café ou du thé pour réduire leur impact.



Maladies gingivales : un danger pour le cœur, le cerveau et bien plus encore

Les maladies gingivales, souvent perçues comme anodines, peuvent avoir des répercussions bien plus graves qu'un simple saignement des gencives.

Si elles ne sont pas traitées, elles favorisent des infections pouvant conduire à la perte des dents, mais aussi augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, d'AVC et même d'Alzheimer. Des études ont démontré un lien entre la parodontite et la neurodégénérescence, soulignant l'impact de l'inflammation buccale sur l'ensemble du corps.

Régime low carb : un danger caché ?

Une étude récente met en garde contre les régimes pauvres en glucides, qui pourraient favoriser le cancer colorectal en affaiblissant la barrière protectrice du côlon.

En réduisant l'apport en fibres, ces régimes laissent certaines bactéries pathogènes comme *Escherichia coli* produire des toxines capables d'endommager l'ADN des cellules intestinales.

Des tests sur des souris ont révélé un nombre accru de polypes et de tumeurs chez celles soumises à un régime "low carb".



L'aspirine, alliée anticancer ?

Des chercheurs britanniques ont découvert comment l'aspirine empêche la propagation du cancer. Ce médicament, connu pour ses effets anti-inflammatoires, réduit la production de thromboxane A2, une molécule qui protège les cellules cancéreuses des attaques du système immunitaire.

En bloquant ce mécanisme, l'aspirine permet aux lymphocytes T d'éliminer plus facilement les cellules métastatiques. Expérimentée sur des souris atteintes de divers cancers, cette approche a montré une nette réduction des métastases.



Beurre vs huile d'olive : un changement simple pour améliorer votre santé

Selon cette étude publiée dans JAMA Internal Medicine, un simple geste pourrait améliorer la santé à long terme : remplacer 10 grammes de beurre par des huiles végétales, comme l'huile d'olive ou de soja.

Cette recherche, réalisée sur près de 200 000 participants suivis pendant 30 ans, démontre qu'une consommation excessive de beurre, riche en graisses saturées, peut augmenter le risque de mortalité.

En revanche, remplacer cette petite quantité de beurre par des huiles végétales pourrait réduire de 17% la mortalité globale ainsi que les décès liés au cancer.

L'IA d'Alibaba serait plus empathique et compréhensive

L'annonce d'Alibaba concernant le RI-Omni marque une avancée significative dans le domaine de l'intelligence artificielle, en mettant l'accent sur la capacité des machines à interpréter et à répondre aux émotions humaines.

Cette innovation soulève des questions fascinantes sur l'avenir des interactions homme-machine : pourrait-on imaginer des IA capables de fournir un soutien émotionnel dans des contextes tels que la thérapie, le service client, ou encore l'accompagnement des personnes vulnérables ?

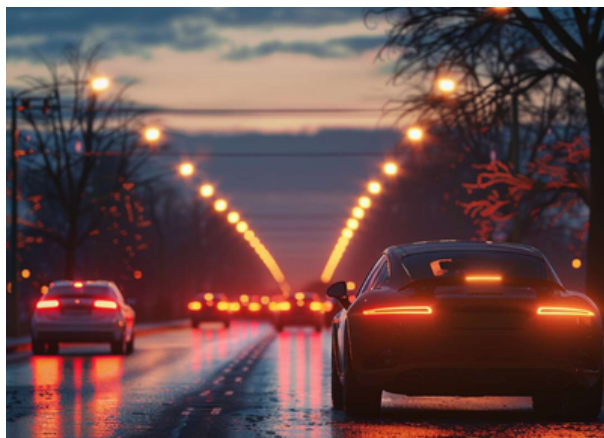
De plus, les résultats de l'étude canadienne, qui soulignent le potentiel empathique des algorithmes, ouvrent la voie à un débat éthique. Si une machine peut apparaître plus compréhensive qu'un humain dans certains cas, cela pourrait suggérer une évolution des attentes sociétales vis-à-vis de nos interactions quotidiennes.

Toutefois, cette avancée soulève également des préoccupations sur l'authenticité de ces échanges. Peut-on réellement considérer l'empathie d'une machine comme comparable à celle d'un humain, ou s'agit-il d'une simple imitation sophistiquée ? Les réponses à ces questions façonneront sans doute les prochaines étapes de développement et d'intégration de l'IA dans nos vies.

Endorphines et risques : les feux clignotants sous contrôle

Chaque année, les accidents liés à une mauvaise utilisation des feux clignotants augmentent, alertant les autorités sur la nécessité d'agir. "Quand on active les feux clignotants et qu'on zigzague, c'est comme si on dansait avec la ville," explique Mehdi, 19 ans, amateur de ces pratiques.

Mais cette danse urbaine peut rapidement tourner au drame, mettant en danger non seulement les jeunes eux-mêmes, mais aussi les autres usagers de la route.





Les secrets de la longévité : entre génétique et mode de vie de Maria Branyas Morera

La quête de la longévité fascine les scientifiques depuis des décennies. Si l'alimentation, l'environnement et le mode de vie jouent un rôle crucial dans le vieillissement, certaines recherches mettent en lumière des facteurs génétiques exceptionnels qui permettent à certains individus d'atteindre des âges record.

C'est le cas de Maria Branyas Morera, une femme d'origine américaine qui a défié le temps jusqu'à l'âge vénérable de 117 ans. Son cas intrigue la communauté scientifique, notamment en raison de certaines particularités génétiques qui pourraient être liées à une exceptionnelle résistance aux maladies et au vieillissement.

Le vieillissement est un processus complexe, il repose sur un équilibre subtil entre :

- L'environnement et le mode de vie : L'alimentation méditerranéenne, riche en fruits, légumes, poissons et huiles végétales, est souvent citée comme un modèle favorable à une longue vie. De même, la pratique d'une activité physique régulière, l'absence de tabac et une vie sociale épanouissante sont des éléments récurrents chez les centenaires.
- Les mécanismes biologiques : Le stress oxydatif, les inflammations chroniques et l'usure des télomères (les extrémités des chromosomes) sont au cœur des études sur le vieillissement.
- Les prédispositions génétiques : Dans le cas de Maria Branyas Morera, les scientifiques ont identifié des mutations génétiques rares qui pourraient ralentir le processus de vieillissement cellulaire et renforcer la résistance aux maladies neurodégénératives et cardiovasculaires.
- Les recherches sur la longévité génétique s'intensifient, notamment à travers l'étude des super-centenaires (personnes ayant dépassé les 110 ans). Plusieurs gènes ont été identifiés comme jouant un rôle clé :
- **Le gène FOXO3** : Il est souvent associé à une espérance de vie prolongée, notamment grâce à ses effets sur la réparation cellulaire et la protection contre le stress oxydatif.
- **Le gène CETP** : Impliqué dans le métabolisme des lipides, il semble conférer une meilleure protection cardiovasculaire.
- **Le gène Klotho** : Associé à une meilleure santé cognitive et à une longévité accrue.



L'étude du cas de Maria Branyas Morera s'inscrit dans cette démarche scientifique visant à comprendre les subtilités du vieillissement.

À travers ces découvertes, l'objectif est d'ouvrir la voie à une médecine préventive et personnalisée, permettant de ralentir le vieillissement et d'augmenter l'espérance de vie en bonne santé.

Si la génétique joue un rôle déterminant, elle ne représente qu'un facteur parmi d'autres. Un mode de vie sain demeure essentiel pour espérer atteindre un âge avancé. La combinaison des avancées scientifiques et des bonnes pratiques de santé pourrait un jour permettre d'augmenter significativement notre espérance de vie, tout en améliorant notre qualité de vie. La longévité extrême ne sera peut-être plus une exception, mais une réalité accessible à tous.



L'émission de la semaine



Rougeole et santé visuelle pendant le Ramadan : les risques et les solutions

Il s'agit d'un podcast filmé, mettant l'accent sur les complications méconnues de la rougeole, qui ne se limitent pas à la peau mais peuvent également affecter les yeux. L'épisode accueille une experte en soins oculaires pour approfondir le sujet et sensibiliser à l'importance de consulter un professionnel de santé dès les premiers symptômes.

Une partie importante de l'épisode est consacrée au lien entre la carence en vitamine A et les problèmes de santé visuelle. Les animateurs rappellent que cette vitamine est essentielle pour maintenir une bonne vision, et présentent une liste d'aliments riches en vitamine A, tels que les carottes, les épinards et les patates douces.

Une alimentation équilibrée, riche en nutriments, est donc un pilier fondamental pour protéger les yeux, surtout dans le contexte de maladies comme la rougeole.

L'épisode insiste également sur l'importance de la vaccination comme méthode de prévention contre la rougeole et ses complications.



Cliquer sur l'image pour visualiser cette émission



INFO & ACTUALITÉS NATIONALES ET INTERNATIONALES EN CONTINU 24H/7J

REPORTAGES, ÉMISSIONS, PODCASTS, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS..

+150.000 TÉLÉSPECTATEURS PAR MOIS | +20 ÉMISSIONS | +1000 ÉPISODES

LIVE STREAMING

REGARDEZ NOTRE CHAÎNE LIVE ET RECEVEZ DES NOTIFICATIONS D'ALERTE INFOS



SCAN ME!