

- Cancer du poumon sans tabac : la pollution en cause
- Faire du sport, un allié contre les souvenirs traumatisques ?

7 DAYS SANTÉ & CONSO

18-07-2025



Marre des ballonnements ? Change ce que tu grignotes !



L'ODJ WEB TV - EN DIRECT

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



lastique : recette du shampoing solide maison: Écologique, économique et naturel, le shampoing solide



www.lodj.ma - www.lodj.info - pressplus.ma



+212 666-863106

@lodjmaroc



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



SCAN ME!

Marre des ballonnements ? Change ce que tu grignotes !

Fatigué·e dès le matin ? Teint brouillé, ventre gonflé ? Et si le problème ne venait pas de ta crème mais de ce que tu grignotes à 16h ?



Tu connais ce moment où ton énergie te lâche en plein après-midi, genre vers 15h-16h ?

T'as bossé, t'as couru partout, et là bim : envie de sucre, estomac qui fait des siennes, et ce fameux coup de mou.

C'est là qu'on dégaine (trop vite) les biscuits du souk ou la barre chocolatée du coin. Résultat ? L'énergie remonte en flèche, puis redescend aussi sec, en laissant au passage une belle sensation de lourdeur dans le ventre et un teint... flou.

Mais si on te disait que la collation pouvait au contraire te soulager ? Que certains en-cas peuvent calmer les ballonnements, te redonner un coup de pep's, et même... booster l'éclat de ta peau ? Hchouma, on n'y pense pas assez !

La flore intestinale : ton allié beauté

Ton ventre, ce n'est pas juste un organe qui digère. C'est une vraie petite ruche intérieure. À l'intérieur ? Des milliards de bonnes bactéries, un peu comme les marchands du souk qui bossent en coulisse pour ton bien-être.

Ce qu'elles adorent ? Les fibres, surtout celles qu'on appelle prébiotiques. Et ces fibres, tu peux en glisser dans tes en-cas sans te prendre la tête.

Quand tu nourris bien ta flore intestinale, la digestion s'allège, ton ventre dégonfle, ton énergie devient plus stable, et (bonus non négligeable) ton teint s'éclairent. Parce qu'un intestin heureux, c'est une peau qui rayonne – bien plus qu'après un masque à l'argile blanche !

Les bons plans à grignoter

Tu veux des idées faciles à préparer ou à emporter ? En voici quelques-unes validées par les mamans, les nutritionnistes et même nos darboukas intérieures :

Pois chiches grillés à la poêle avec une touche de cumin ou de paprika. Croustillants, riches en fibres, parfaits pour l'apéro ou devant Netflix.

Barres d'avoine maison : un mélange de flocons d'avoine, purée d'amande, un peu de miel, des graines de chia et quelques noisettes. Tu les cuis au four, tu coupes en barres, et hop ! Tu les glisses dans ton sac pour les jours chargés.

Noix ou amandes lactofermentées (oui oui, c'est tendance) : ça te semble bizarre ? En fait, c'est comme les légumes fermentés mais version grignotage. Tu trouves ça en magasin bio ou tu testes à la maison. Et c'est bon pour la digestion et la peau.

Et si t'as pas le temps, pense à prendre des dattes fourrées à l'amande ou au tahini – local, rapide et nourrissant !

Le petit rituel qui change tout

Pas besoin de tout révolutionner. Le secret, c'est de prévoir. Mets-toi une boîte dans le sac avec ton en-cas préféré, ou cuisine en début de semaine pour ne pas craquer sur n'importe quoi au bureau.

Pense aussi à mâcher lentement, sans ton téléphone – oui oui, on sait que c'est dur, mais ça aide ton corps à digérer sans stress. Bois un petit verre d'eau ou une tisane de menthe douce, comme le faisait la mamie au hammam.

Brèves Santé & Conso



Cette bactérie pourrait provoquer des millions de cancers de l'estomac

Une étude récente publiée dans *Nature* alerte sur la bactérie *Helicobacter pylori*, présente dans l'estomac d'une large part de la population, responsable de millions de futurs cas de cancer gastrique.

Transmise surtout durant l'enfance par contact direct, cette infection peut évoluer silencieusement vers la maladie.

Heureusement, des tests simples et un traitement efficace permettent d'éliminer la bactérie dans 90 % des cas.

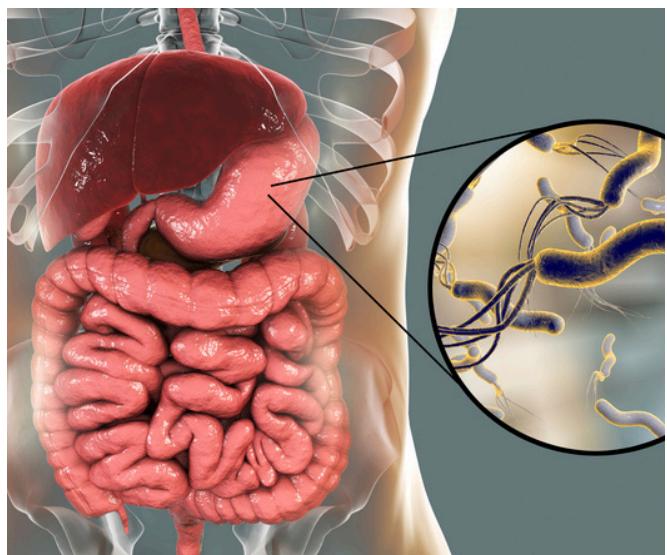


Clim et canicule : le courant s'emballe

Le 30 juin 2025, le Maroc a enregistré un pic historique de consommation électrique de 7,9 gigawatts, en grande partie dû à l'usage massif des climatiseurs pendant la canicule. Ce chiffre représente une hausse de près de 5 % par rapport à l'an dernier.

La ministre de la Transition énergétique, Leila Benali, alerte sur la pression croissante sur le réseau électrique face aux vagues de chaleur à répétition.

Des mesures ont été prises pour encourager l'usage de climatiseurs économies et promouvoir des matériaux de construction traditionnels, notamment en zones rurales.



La mélatonine peut-elle provoquer des cauchemars ?

Très populaire pour lutter contre les insomnies et le décalage horaire, la mélatonine est vendue sans ordonnance mais reste une hormone puissante.

Des utilisateurs rapportent des cauchemars intenses, souvent liés à des dosages trop élevés par rapport à la production naturelle du corps. La mélatonine agit sur le sommeil paradoxal, phase propice aux rêves, ce qui peut amplifier leur intensité.

Bien que ces effets secondaires restent rares, les spécialistes appellent à la prudence.

Brèves Santé & Conso



Chiens, chats et piscines : danger en cas de baignade

Par forte chaleur, nos animaux de compagnie ont souvent le réflexe de boire dans la piscine pour se rafraîchir. Pourtant, cette eau traitée au chlore ou au sel n'est pas sans danger pour leur santé.

Ingestion répétée peut entraîner des troubles digestifs, des risques de déshydratation, voire une intoxication. Mieux vaut leur proposer une gamelle d'eau fraîche à l'ombre et surveiller leur comportement près du bassin.

Une mauvaise habitude à corriger dès maintenant pour éviter les mauvaises surprises estivales.

Cancer du poumon sans tabac : la pollution en cause

Une vaste étude internationale menée sur 871 patients révèle que des non-fumeurs atteints d'un cancer du poumon présentent des mutations génétiques similaires à celles provoquées par la fumée de cigarette.

En cause : l'exposition chronique aux particules fines de l'air pollué, capable d'altérer l'ADN, notamment le gène TP53. Ces découvertes placent désormais la pollution comme un déclencheur majeur, détectable à l'échelle moléculaire.



La vaccination d'urgence sauve des millions de vies

Une nouvelle étude publiée dans le BMJ Global Health révèle que les campagnes de vaccination d'urgence contre des maladies comme le choléra, la rougeole ou Ebola ont permis de réduire de près de 60 % les décès depuis 25 ans.

En plus d'avoir évité des millions d'infections, ces actions ont généré des économies de plusieurs milliards d'euros.

Soutenue par l'organisation Gavi et menée avec l'Institut Burnet, l'étude souligne l'impact essentiel de ces interventions pour la santé publique mondiale.

Faire du sport, un allié contre les souvenirs traumatisiques ?

Pratiquer une activité physique ne se limite pas à entretenir sa santé corporelle : cela pourrait également soulager l'esprit. Une étude menée par l'université de Kyushu, au Japon, révèle que l'exercice stimule la croissance de nouveaux neurones dans l'hippocampe, une zone du cerveau cruciale pour la mémoire. Ce mécanisme permettrait d'atténuer, voire d'effacer, certains souvenirs traumatisants.



Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont exposé des souris à des chocs électriques, reproduisant des réactions similaires au stress post-traumatique (PTSD) : anxiété, comportements d'évitement, peur.

Lorsqu'elles ont eu accès à des roues d'exercice, les animaux ont produit davantage de neurones dans leur hippocampe et leurs symptômes se sont progressivement estompés.

Comment l'activité physique agit sur le cerveau

Les scientifiques soulignent que l'exercice favorise la neurogenèse, c'est-à-dire la naissance de nouveaux neurones.

Ces nouvelles cellules interagiraient avec les réseaux de mémoire existants, modifiant les circuits liés aux souvenirs négatifs. Résultat : les souvenirs douloureux perdent en intensité émotionnelle, deviennent moins envahissants.

Des expériences de stimulation génétique ont également été menées pour accélérer artificiellement la neurogenèse. Si elles se sont révélées efficaces, elles restent moins probantes que l'effet du sport, suggérant que le mouvement joue un rôle plus global, en activant d'autres mécanismes liés à la cognition et aux émotions.

Vers de nouvelles pistes thérapeutiques ?

Ces résultats, bien qu'obtenus sur des souris, ouvrent des perspectives prometteuses pour le traitement des troubles liés à la mémoire traumatisante, comme le PTSD. Des études sur l'être humain restent nécessaires, mais elles confirment une idée de plus en plus soutenue : bouger, c'est aussi soigner l'esprit.



Conso & Environnement, what's new ?

Casablanca en alerte sanitaire avant le Mondial 2030 : 8.000 toilettes publiques manquent à l'appel

À cinq ans du coup d'envoi du Mondial 2030, Casablanca fait face à un défi aussi urgent qu'inattendu : le manque criant de toilettes publiques. Alors que la ville ambitionne d'accueillir plusieurs matchs, elle ne disposera actuellement que de quelques dizaines d'unités réellement fonctionnelles pour plus de trois millions d'habitants. Un chiffre dérisoire face aux normes internationales.

Selon le Dr Abderrahim El Khouit, expert marocain en environnement basé au Canada, chaque ville hôte devra mettre en place entre 6.000 et 8.000 sanitaires, fixes ou mobiles, pour être prête à accueillir les foules attendues. « Il ne s'agit pas seulement de quantité, mais de qualité », insiste-t-il, en rappelant les exigences de l'OMS en matière de ventilation, d'hygiène, d'accessibilité et de gestion des eaux usées.

Un premier pas a été franchi avec l'annonce d'un plan pilote : 60 toilettes publiques vont être installées dans différents quartiers de Casablanca, pour un budget de 11,5 millions de dirhams. Gérées par la société Casablanca Baïa, elles seront gratuites, connectées à l'eau et à l'électricité, et équipées de dispositifs modernes – ventilation, détecteurs d'incendie, robinets infrarouges et miroirs.



Cliquer sur l'image afin de lire cet article au complet

LODj

WWW.PRESSPLUS.MA



LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



PRESSPLUS EST LE KIOSQUE %100 DIGITAL & AUGMENTÉ DE L'ODJ
MÉDIA GROUPE DE PRESSE ARRISALA SA

MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS...

QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÊME VOTRE PC

