

- Le cannabis révèle des molécules prometteuses pour la recherche médicale
- Sucre : quelles alternatives pour se régaler sans culpabiliser ?

7 DAYS SANTÉ & CONSO

12-09-2025



Obésité au Maroc : 14 % d'adultes en alerte rouge !

LODJ

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

دُرِيبْ رادِيو مُعاَربَة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!

Obésité au Maroc : 14 % d'adultes en alerte rouge !

Entre fast-foods, boissons sucrées et rythmes urbains effrénés, l'obésité gagne du terrain au Maroc, surtout chez les femmes. Comment freiner cette tendance et protéger sa santé au quotidien ? On te dit tout !



L'urbanisation et les habitudes alimentaires modernes transforment nos villes en véritables terrains minés pour la balance.

Casablanca, Rabat et Marrakech voient fleurir les fast-foods et les snacks industriels, souvent plus rapides que nos traditionnels couscous ou tajines. Résultat : en 2025, près de 14 % des adultes marocains sont obèses, plaçant le pays au 9^e rang africain selon The African Exponent. Et surprise : les femmes sont deux fois plus touchées que les hommes.

Pourquoi les villes font-elles grossir ?

Les grandes villes offrent certes travail et loisirs, mais elles favorisent aussi la sédentarité. Moins de promenades, plus de transports motorisés, et un accès facile à la junk food... L'effet cocktail est immédiat. Ajoute à ça le stress du quotidien, les rythmes effrénés de la vie urbaine et l'influence des réseaux sociaux sur les tendances alimentaires, et tu comprends vite pourquoi nos assiettes se chargent.

Mais attention, ce n'est pas une fatalité ! Les campagnes marocaines, encore attachées aux légumes frais, aux tajines maison et aux fruits locaux, montrent qu'un retour aux racines alimentaires peut être salvateur.

Même au cœur de la ville, on peut s'inspirer de ces habitudes : cuisiner ses repas, limiter les boissons sucrées et privilégier les produits locaux, comme l'huile d'argan ou le miel de nos montagnes.

Femmes marocaines : double vigilance

Les femmes sont doublement exposées : souvent moins d'accès aux espaces sportifs adaptés, contraintes sociales et responsabilités familiales qui laissent peu de temps pour l'activité physique.

Pourtant, quelques astuces simples peuvent aider : marcher après le travail, pratiquer un sport léger à la maison ou au hammam, ou encore suivre des tisanes detox traditionnelles pour soutenir le métabolisme.

Même le khôl au quotidien peut devenir un rituel de pause bien-être, une façon de prendre soin de soi tout en respectant ses traditions.

Bouger, manger bien, et célébrer le local

Le message est clair : pas besoin de radicalisme. L'important est de reprendre la main sur ses habitudes, de privilégier des repas faits maison et de bouger chaque jour, même quinze minutes suffisent.

Et surtout, valoriser nos trésors locaux – pois chiches, figues, olives, argan – qui nourrissent mieux le corps que n'importe quel snack industriel.

Alors, que tu sois à Casablanca ou à Tétouan, rappelle-toi : un petit changement dans ton assiette ou quelques pas de plus dans ta journée peuvent faire la différence. Et ce n'est pas seulement ton corps qui te remerciera, mais aussi ton moral et ton énergie.

Brèves Santé & Conso



Des réserves secrètes d'eau douce pourraient résoudre la crise de l'eau

Depuis plusieurs décennies, les scientifiques ont découvert d'immenses réserves d'eau douce enfouies sous les fonds marins, notamment au large du New Jersey, où un aquifère de 800 km de long pourrait alimenter New York pendant des siècles.

D'autres gisements existent déjà, comme en Afrique du Sud, et des expéditions actuelles cherchent à en percer le mystère.

Ces eaux, probablement issues de la fonte d'anciens glaciers ou connectées aux nappes phréatiques, pourraient offrir une ressource précieuse face à la pénurie annoncée par l'ONU.



Le cannabis révèle des molécules prometteuses pour la recherche médicale

Des chercheurs sud-africains ont découvert dans les feuilles de cannabis 79 flavonoïdes, dont 25 jamais observés, et 16 flavoalcaloïdes, des composés très rares dans la nature.

Ces substances combinent flavonoïdes et alcaloïdes et possèdent des propriétés intéressantes pour traiter certaines maladies comme le cancer, le diabète ou l'arthrite.

L'extraction a été complexe en raison des 750 métabolites présents dans la plante.



Un nouvel élan pour la recherche scientifique au Maroc

L'Académie du Royaume du Maroc et la Fondation Mohammed VI des Sciences et de la Santé ont signé une convention-cadre de partenariat pour renforcer la recherche scientifique dans le domaine de la santé. Ce rapprochement prévoit la mise en commun des ressources humaines et scientifiques afin de développer des initiatives autour de la bioéthique, des politiques de santé et des sciences médicales.

Les deux institutions entendent également valoriser leurs travaux académiques et encourager la participation à des événements scientifiques.

Brèves Santé & Conso



Pluies récentes : hausse des barrages

Les récentes précipitations au Maroc ont provoqué une hausse notable des niveaux d'eau dans plusieurs barrages, offrant un répit temporaire face à la tension hydrique.

Le barrage Hassan Ier à Azilal a enregistré le plus fort apport, tandis que d'autres retenues, comme Imfout, Ahmed El Hansali et Mansour Eddahbi, affichent aussi des progrès significatifs.

Cette accalmie reste toutefois limitée par les besoins structurels en eau et les effets persistants de la sécheresse.



Rugby et cerveau : le revers du sport roi

Une vaste étude menée par l'université d'Auckland a mis en lumière les risques à long terme du rugby sur la santé cérébrale.

En suivant 13 000 anciens joueurs entre 1950 et 2000, les chercheurs ont constaté un risque accru de 22 % de développer des maladies comme Alzheimer ou la démence. Les postes les plus exposés, notamment les arrières, subissent davantage d'impacts répétés. Ces résultats confirment des observations faites dans d'autres sports de contact comme la boxe ou le MMA. Les experts appellent à réduire les chocs à la tête et à renforcer la prévention pour protéger les joueurs sans altérer la passion du jeu.



La police de l'environnement élargit ses missions

Le Conseil de gouvernement a adopté un nouveau décret visant à élargir et renforcer les missions de la police de l'environnement.

Ce texte permettra à cette instance d'intervenir non seulement dans ses champs d'action habituels, mais aussi dans la surveillance, l'inspection et la constatation des infractions liées à la loi sur le Littoral.

Le décret actualise également les conditions de nomination et introduit un plan national de surveillance environnementale.

Sucre : quelles alternatives pour se régaler sans culpabiliser ?

Tu aimes le sucré mais tu sais que ton corps commence à dire stop ? Entre desserts marocains, jus maison et cafés au souk, il existe des alternatives au sucre qui te permettent de garder le plaisir sans exploser ta glycémie. On t'explique tout !



Le sucre, c'est un peu comme ce voisin bruyant : on croit qu'il est sympa, mais il peut vite causer des dégâts.

Le glucose, présent dans le sucre blanc, donne de l'énergie rapide, mais s'il est trop consommé, il se transforme en graisses dans le foie.

Le fructose, lui, file direct au foie et peut entraîner résistance à l'insuline et tension élevée si on en abuse.

Bref, trop de sucre = kilos en trop, caries, diabète et risques cardiovasculaires. Voilà pourquoi on cherche des alternatives qui tiennent la route.

Les alternatives naturelles et leurs secrets

Si le miel ou le sirop d'érable semblent séduisants, sache qu'ils se comportent presque comme le sucre blanc dans ton corps. En revanche, certains édulcorants naturels offrent de vrais avantages :

La stévia

Issue des feuilles d'un arbuste sud-américain, la stévia est 200 à 300 fois plus sucrée que le sucre et ne fait pas monter la glycémie.

Elle peut légèrement abaisser la tension et n'est pas calorique. Attention à son arrière-goût réglissé, mais un peu de pratique et on s'y habitue vite !

L'extrait du fruit du moine

Moins connu chez nous, ce sucre asiatique ne donne pas de calories et garde la glycémie stable. Son goût fruité est agréable, mais il reste encore rare et un peu cher sur le marché marocain.

L'allulose

Présente dans quelques fruits comme les figues et raisins secs, l'allulose a presque zéro calorie et aide à réguler la glycémie.

Parfaite pour la pâtisserie maison, elle peut réduire légèrement la masse grasse. À consommer avec modération pour éviter ballonnements et petits désagréments digestifs.

Les polyols

Érythritol, xylitol, maltitol... présents naturellement dans certains fruits et légumes, ils ont peu d'impact sur la glycémie et apportent moins de calories que le sucre. L'érythritol reste le mieux toléré par le système digestif.

Astuces marocaines pour sucer malin

Pour remplacer le sucre dans tes tisanes de grand-mère, un peu de stévia ou de miel naturel du souk peut suffire.



Découverte de la semaine



Grâce à l'IA, on peut épargner la chimiothérapie et ses complications aux femmes de plus de 65 ans atteintes du cancer des soins



Les femmes marocaines vivent aujourd'hui plus longtemps qu'il y a 25 ans.

Leur espérance de vie atteint près de 79 ans.

C'est un grand progrès, mais qui s'accompagne d'un défi : plus les femmes vivent longtemps, plus elles risquent de développer un cancer du sein, surtout après 55 ans.

La bonne nouvelle, c'est que la médecine évolue.

Et elle montre qu'un traitement plus lourd n'est pas toujours le meilleur.

Car vivre plus longtemps est une victoire. Mais vivre pleinement et dignement est une victoire encore plus grande.

Cliquer sur l'image pour 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

