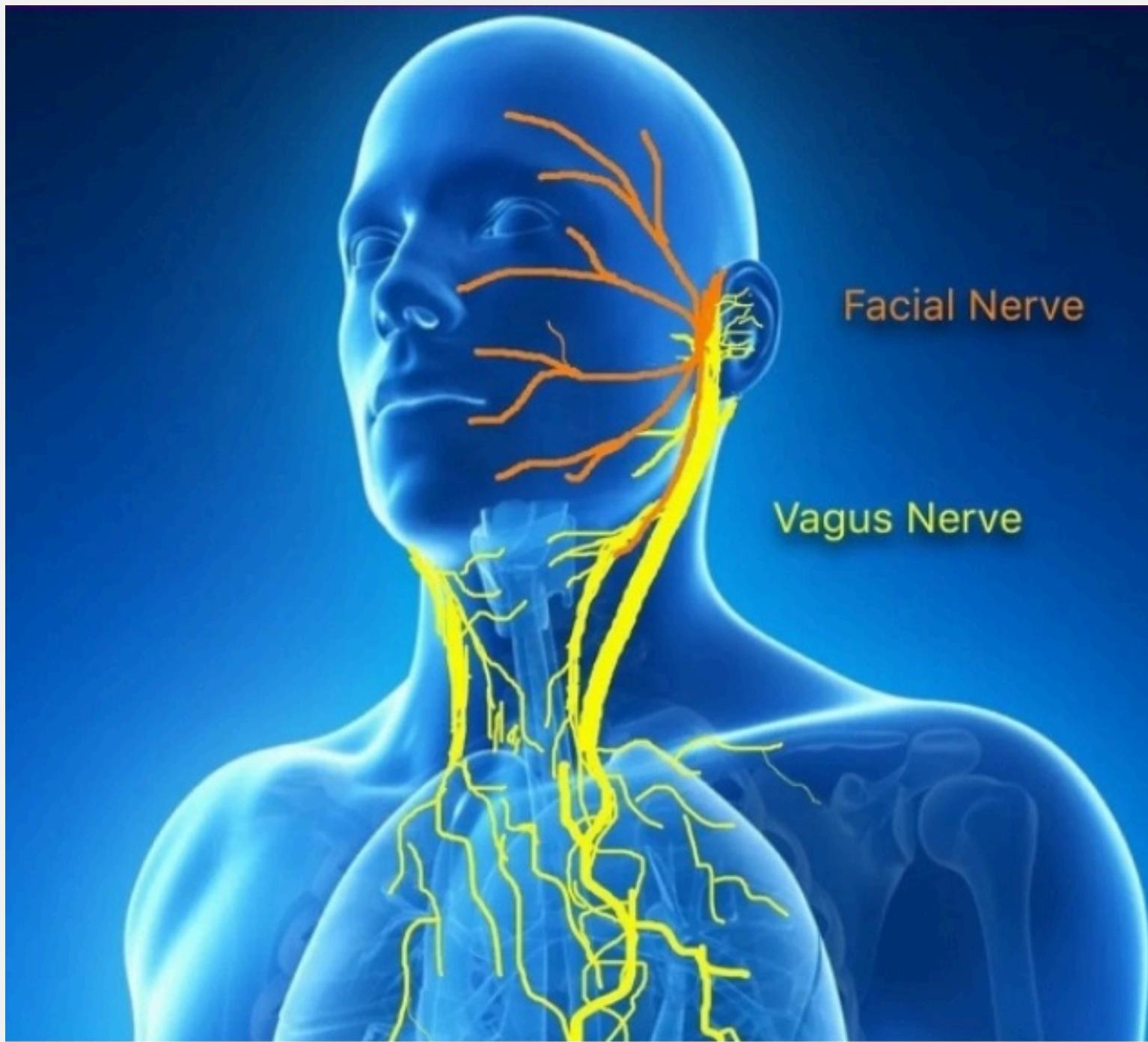


- Médicament LECTIL : lots défaillants, prudence !
- Après le couscous, pas de sieste ! Découvrez pourquoi

# 7 DAYS SANTÉ & CONSO

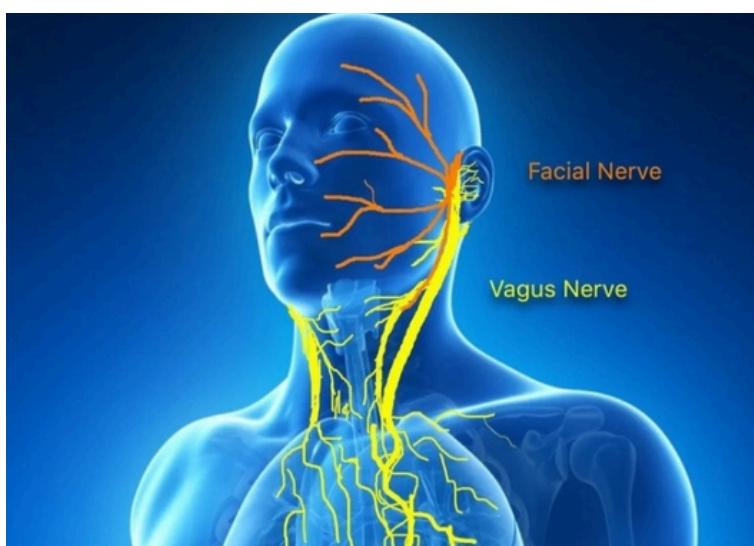
19-09-2025



**Le nerf vague.. un fil discret au cœur de notre santé**

## Le nerf vague.. un fil discret au cœur de notre santé

Pendant longtemps, il est resté dans l'ombre, relégué au rang des curiosités anatomiques étudiées par quelques spécialistes. Pourtant, le nerf vague, ce « dixième nerf crânien », se révèle être l'un des acteurs les plus déterminants de notre équilibre physiologique et psychologique. Bien plus qu'un simple relais biologique, il constitue une sorte d'autoroute invisible reliant le cerveau au cœur, aux poumons, aux intestins et à d'autres organes vitaux. Aujourd'hui, la recherche médicale lui redonne toute son importance, et les perspectives qu'il ouvre pourraient bouleverser notre manière de concevoir la santé et le bien-être.



Le nerf vague agit comme une passerelle entre nos émotions et nos organes. Lorsque l'anxiété s'installe, il traduit cette tension par une accélération du rythme cardiaque ou une respiration plus courte. À l'inverse, lorsqu'il est stimulé, il favorise la détente, ralentit le cœur, régule la digestion et installe une forme de calme intérieur.

Il n'est donc pas seulement associé à la gestion du stress, mais il conditionne directement notre capacité d'adaptation face aux défis quotidiens. Les chercheurs vont jusqu'à établir une corrélation entre sa santé et l'espérance de vie, preuve de son rôle central.

Dans les services hospitaliers, le stress chronique est une réalité quotidienne. Chez les soignants comme chez les patients, le système nerveux autonome se dérègle : la branche sympathique (celle de l'alerte) domine, étouffant l'action apaisante du parasympathique, régulé par le nerf vague. Ce déséquilibre entraîne fatigue, vulnérabilité et pathologies liées à la tension. Comprendre ces dynamiques permet non seulement de prévenir l'épuisement professionnel, mais aussi d'améliorer la prise en charge des malades.

La médecine explore déjà des applications concrètes. Dans le cas de l'épilepsie résistante aux traitements, la pose d'un stimulateur vagal a transformé la vie de certains patients, réduisant leurs crises et leur redonnant une autonomie précieuse. Plus récemment, des chercheurs ont testé cette stimulation sur des patients souffrant de fatigue chronique post-Covid. Les résultats, encore préliminaires, suscitent de grands espoirs pour traiter une maladie qui déroute la médecine classique. La respiration abdominale lente, la méditation ou le chant ne sont pas que des pratiques de bien-être à la mode : elles ont un effet mesurable sur le nerf vague. Expirer plus longtemps qu'on inspire permet d'activer le parasympathique, abaissant le rythme cardiaque et installant une sérénité durable. La musicothérapie, testée dans plusieurs études, améliore même la variabilité cardiaque, ce marqueur scientifique de résilience face au stress.

Les chercheurs imaginent déjà des applications dans le traitement de la maladie de Crohn, de l'hypertension, et même de la dépression. Si toutes les preuves cliniques ne sont pas encore établies, l'idée qu'un simple nerf puisse influencer autant de fonctions ouvre une nouvelle ère dans la médecine intégrative. Plutôt que de traiter chaque organe isolément, il s'agit de penser le corps comme un réseau d'interactions, où le nerf vague serait l'un des chefs d'orchestre.

Mais la stimulation vagale n'est pas qu'une affaire de laboratoires. Elle nous rappelle que chacun peut, par des gestes simples – respirer profondément, pratiquer une activité physique régulière, chanter ou méditer – renforcer sa résilience biologique.

# Brèves Santé & Conso



## Médicament LECTIL : lots défaillants, prudence !

L'Agence marocaine des médicaments et des produits de santé (AMMPS) a ordonné le retrait de plusieurs lots du médicament LECTIL (16 mg, boîtes de 30 comprimés), produit par Promopharm, pour non-conformité aux standards de qualité.

Ce médicament, utilisé pour traiter certains vertiges, voit uniquement des lots précis concernés, dont les dates de péremption s'étendent d'octobre 2025 à juillet 2027.

L'AMMPS recommande d'arrêter immédiatement la dispensation et l'utilisation des lots concernés pour protéger les patients.

## Caravane médicale à Chtouka Aït Bahia

Une caravane médicale pluridisciplinaire s'est tenue à Sidi Bibi, commune de Chtouka Aït Bahia, offrant des soins aux populations rurales.

Plus de 90 professionnels de santé ont pris en charge ophtalmologie, chirurgie générale, maladies chroniques et autres spécialités. L'initiative incluait des ateliers éducatifs pour enfants sur la santé et l'environnement.

Organisée par le ministère de la Santé, la province et plusieurs associations, elle vise à améliorer l'accès aux soins spécialisés.

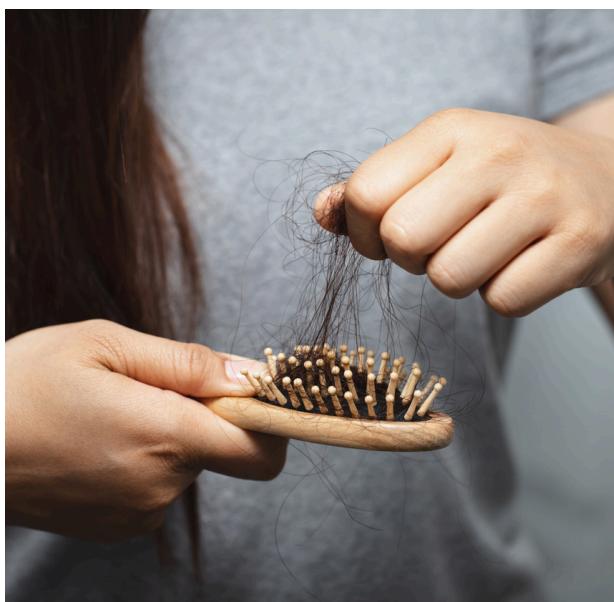


## Une colle osseuse répare les fractures en 3 minutes

Des chercheurs chinois de l'université du Zhejiang ont développé une colle osseuse révolutionnaire baptisée Bone-02, capable de réparer une fracture en seulement trois minutes.

Inspirée de l'adhésion des huîtres aux surfaces sous-marines, cette colle fixe les fragments osseux avec précision, même dans un environnement riche en sang. Testée en laboratoire, elle a démontré une résistance mécanique élevée, dépassant 400 livres de force, suffisante pour remplacer les implants métalliques traditionnels.

# Brèves Santé & Conso



## Chute de cheveux : ce qui marche vraiment

La chute de cheveux, ou alopécie, concerne aussi bien les hommes que les femmes, avec des formes variées allant de la calvitie androgénétique à la perte diffuse.

Parmi les solutions médicales, le minoxidil et le finastéride sont les plus utilisés, même si ce dernier peut entraîner des effets secondaires sérieux. La chirurgie capillaire, via les microgreffes, offre une option durable pour les calvities stabilisées.

Chez la femme, les traitements reposent surtout sur le minoxidil et parfois sur certains anti-androgènes, associés à une correction des carences.

## Un petit déjeuner trop tard nuit à la longévité

Une vaste étude britannique menée sur près de 3 000 adultes suivis pendant plus de 20 ans montre que l'horaire des repas joue un rôle clé dans la santé des seniors. Les chercheurs ont constaté qu'un petit déjeuner pris tardivement était lié à une augmentation du risque de fatigue, de troubles du sommeil, d'anxiété et même de mortalité. Chaque heure de retard dans le premier repas de la journée accroît le risque de décès de 8 à 11 %.

Les seniors qui prennent leur petit déjeuner tôt affichent aussi un meilleur taux de survie à 10 ans.



## Même des années après, les médicaments laissent des traces durables

Une étude menée en Estonie sur plus de 2 500 participants révèle que certains médicaments modifient durablement le microbiote intestinal.

Les antibiotiques sont connus pour réduire la diversité bactérienne, mais d'autres traitements comme les antidépresseurs, bêtabloquants, IPP ou benzodiazépines laissent eux aussi des empreintes détectables longtemps après l'arrêt. Ces altérations influencent la santé digestive et expliquent pourquoi certains microbiotes récupèrent difficilement après un traitement.



## Après le couscous, pas de sieste ! Découvrez pourquoi

**Vous aussi, après un bon tajine ou un couscous bien garni, l'envie de filer au lit vous titille ?**

**Attendez un peu avant de céder : ce réflexe si naturel peut jouer des tours à votre digestion et à votre énergie !**



**Vous aussi, après un bon tajine ou un couscous bien garni, l'envie de filer au lit vous titille ? Attendez un peu avant de céder : ce réflexe si naturel peut jouer des tours à votre digestion et à votre énergie !**

**Qui n'a jamais ressenti ce petit coup de mou juste après avoir terminé son repas ?**

**La raison est simple : votre corps concentre une grande partie de son énergie dans l'estomac pour digérer.**

Le sang afflue vers le ventre, au détriment du cerveau et des muscles, et voilà que le cerveau réclame une sieste immédiate.

Mais ce n'est pas tout : la chronobiologie joue aussi son rôle. Entre 13h et 14h, notre vigilance chute naturellement. Résultat : le combo repas copieux + horloge interne = somnolence irrésistible. Pourtant, céder à cette tentation en s'allongeant à plat peut causer du reflux, des brûlures et ralentir la digestion.

Votre estomac et votre œsophage sont alors mis à rude épreuve, surtout si le déjeuner était riche en graisses ou en épices comme notre fameux mechoui ou pastilla.

### **Gestes et astuces pour éviter la lourdeur et les brûlures**

Pas question de rester affalé ! Quelques minutes de marche, même dans votre salon ou autour du quartier, relancent la circulation et aident les aliments à descendre. Dix à quinze minutes suffisent pour chasser cette torpeur.

Côté alimentation, privilégiez la légèreté : légumes cuits, protéines maigres et un fruit frais plutôt qu'un dessert trop sucré.

L'huile d'argan, présente dans vos plats traditionnels, reste une alliée si elle est utilisée avec modération. Évitez les excès de friture et les sauces trop lourdes, surtout pendant le Ramadan ou lors des grands repas familiaux.

### **La sieste : durée et posture pour rester en forme**

Si la fatigue est trop forte, la sieste n'est pas interdite ! Mais attention : 10 à 20 minutes maximum, et en position semi-assise, tête légèrement surélevée.

Fuyez le canapé en mode allongé à plat ventre ou sur le côté droit. Cette posture minimise les risques de reflux et permet de se réveiller frais et dispo pour le reste de la journée.

Écouter son corps, oui, mais pas aveuglément ! Un peu de marche, des repas équilibrés et une sieste courte bien positionnée suffisent pour garder votre digestion au top et votre énergie au rendez-vous.



## Astuce bien-être de la semaine

**Peau sensible ? Découvrez l'eau micellaire maison qui chouchoute votre visage**



**Entre maquillage longue tenue, pollution urbaine et stress de la rentrée, notre peau subit des assauts quotidiens.**

**Les eaux micellaires industrielles, derrière leurs flacons pastel, cachent souvent des tensioactifs agressifs, de l'alcool et des conservateurs chimiques. Résultat : petites plaques rouges, micro-boutons et tiraillements.**

**Pire encore, ces substances perturbent notre barrière cutanée naturelle, surtout après l'été ou durant les changements de saison.**

**En plus, côté environnement, ces produits laissent une trace : plastiques à usage unique et résidus chimiques dans l'eau. Bref, c'est le moment de repenser son rituel beauté.**

**Le DIY vient à la rescoussse avec des alliés simples et efficaces**

***Cliquer sur l'image pour découvrir ces ingrédients naturels qui transforment ton démaquillage***