

# 7Days santé & conso By Lodj

26-09-2025



## La tension qui tue : l'alerte mondiale de l'OMS sur l'hypertension

Les troubles mentaux peuvent influencer le choix du partenaire

Microbiote intestinal : votre allié invisible pour la santé et le bien-être

# LODJ

# WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

دُرِيبْ رادِيو مُعاَربَةَ الْعَالَمِ

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!

# La tension qui tue : l'alerte mondiale de l'OMS sur l'hypertension



**Tu savais que plus d'un milliard de personnes dans le monde souffrent d'hypertension, mais que seulement 20 % la contrôlent ? Ton cœur mérite qu'on lui prête attention !**

**L'hypertension, ou "pression artérielle élevée", est souvent silencieuse. Pas de symptômes flagrants, juste ce stress invisible sur ton cœur, tes reins et tes artères.**

**Chaque heure, plus de 1000 personnes dans le monde meurent d'un AVC ou d'un infarctus liés à cette condition.**

**Au Maroc, l'accès inégal aux soins complique encore la maîtrise de cette affection.**

Pourtant, l'OMS rappelle que des traitements simples et peu coûteux existent, et que la prévention passe avant tout par le dépistage et la sensibilisation. Imagine ton cœur comme un tajine : trop de sel et de gras, et la cuisson devient explosive !

## **Habitudes marocaines à adopter pour un cœur plus tranquille**

Bonne nouvelle : nos traditions regorgent de petits remèdes et gestes protecteurs ! Commence par réviser ton assiette : moins de sel dans le couscous, plus d'olive, d'argan ou de légumes frais du souk.

Les tisanes de grand-mère, comme la verveine ou la menthe, aident aussi à calmer le stress, ce compagnon fidèle de l'hypertension.

Et n'oublie pas le hammam : la chaleur et la vapeur aident la circulation et détendent les vaisseaux sanguins.

Le simple fait de marcher après les repas, même 20 minutes, peut déjà faire une différence sur la tension.

## **Petits gestes du quotidien pour faire baisser la tension**

Il ne s'agit pas de transformer ta vie en programme médical, mais de glisser des habitudes simples.

Écoute ton corps : respire profondément quelques minutes chaque matin en regardant le soleil se lever sur la médina. Essaie de remplacer les snacks trop salés par des amandes, figues ou dattes.

Et si tu fumes, tente de réduire : ton cœur te dira merci. Enfin, pense à vérifier régulièrement ta pression à la pharmacie du coin ou avec un tensiomètre à la maison. Détecter tôt, c'est sauver des vies.

L'hypertension n'est pas une fatalité.

Avec un peu d'attention, des gestes simples et un clin d'œil aux traditions marocaines, tu peux protéger ton cœur et éviter des complications sérieuses. Alors, commence dès aujourd'hui : ton cœur et ta famille te remercieront !

# Brèves Santé & Conso



## Vinaigre de cidre : pas de miracle minceur

Une étude publiée en 2024 suggérant que le vinaigre de cidre favorisait la perte de poids a été retirée après la découverte d'erreurs statistiques majeures et l'impossibilité de reproduire les résultats.

La nutritionniste Rosemary Stanton appelle à la prudence face aux affirmations « trop belles pour être vraies ».

Ce phénomène, amplifié par des influenceuses sur les réseaux sociaux, a même inspiré une série Netflix racontant comment de fausses informations ont été propagées pour vendre des produits.



## Les troubles mentaux peuvent influencer le choix du partenaire

Une étude internationale portant sur plus de six millions de couples révèle que partager un trouble psychique favorise la formation de relations amoureuses. Schizophrénie, dépression, anxiété ou TOC sont ainsi plus fréquemment présents chez les deux partenaires.

Ce phénomène, observé dans plusieurs cultures et générations, pourrait s'expliquer par la compréhension mutuelle ou les contraintes sociales des personnes concernées. Cependant, il soulève des enjeux importants pour la santé mentale des enfants, la transmission génétique augmentant le risque de développer les mêmes troubles.



## Des panneaux solaires flottants pour sauver le Loukkos

Le Maroc poursuit son virage vert avec un nouveau projet de centrale solaire flottante sur le barrage Oued El Makhazine, dans le bassin du Loukkos. D'une capacité de 13,5 MWp, cette installation alimentera en énergie renouvelable les systèmes d'irrigation, tout en réduisant l'évaporation et la dépendance aux énergies fossiles.

Le programme intègre aussi des technologies agricoles de précision pour économiser l'eau et limiter l'usage d'intrants. Portée par le Partenariat mondial de l'eau – Méditerranée, cette initiative vise à sécuriser l'approvisionnement en eau.

# Brèves Santé & Conso



## Barrage Ratba : 42,5% de travaux réalisés

Les travaux du barrage Ratba, dans la province de Taounate, ont atteint un taux de réalisation de 42,5%. Avec une capacité de près d'un milliard de m<sup>3</sup>, il deviendra le deuxième plus grand barrage de la région après Al Wahda.

Le corps du barrage est avancé à 46%, l'évacuateur de crues à 96% et la route d'accès à 80%. Ce projet de 4,5 milliards de dirhams s'inscrit dans le programme national 2020-2027 d'approvisionnement en eau et d'irrigation. Il produira également de l'énergie hydroélectrique et favorisera la création d'emplois. La mise en service est prévue fin 2028, avec un an d'avance sur le calendrier initial.

## Faut-il vraiment se doucher tous les jours ?

Prendre une douche tous les jours n'est pas nécessaire pour maintenir une bonne hygiène corporelle. Les dermatologues rappellent que l'excès de douches peut fragiliser la peau, provoquer sécheresse, irritations et déséquilibre du microbiote cutané.

Une douche tous les deux jours suffit pour la majorité des personnes, sauf en cas de transpiration importante ou de métiers salissants. La « toilette de chat » — lavage ciblé du visage, aisselles, parties intimes et pieds — constitue une alternative efficace et douce pour la peau.



## Moustiques : pas question d'éradiquer

Les moustiques, responsables chaque année d'environ un million de décès, peuvent sembler candidats à l'éradication totale.

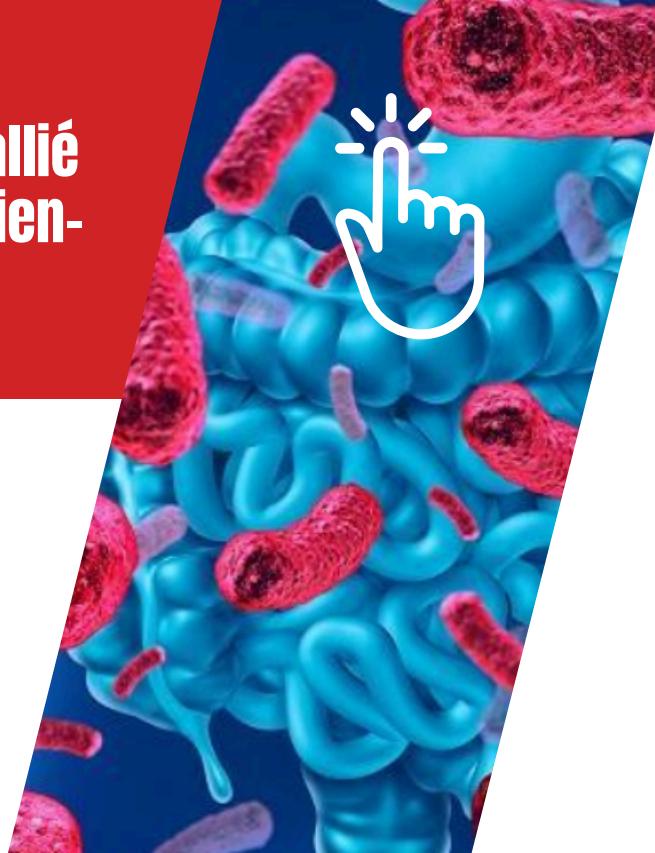
Pourtant, la majorité des espèces ne transmettent pas de maladies et jouent un rôle crucial dans les écosystèmes, servant de nourriture à poissons, oiseaux et chauves-souris. Une disparition massive pourrait provoquer des déséquilibres imprévisibles dans la biodiversité.

Les moustiques étant extrêmement adaptables, leur suppression totale reste irréalisable.

# Microbiote intestinal : votre allié invisible pour la santé et le bien-être

Saviez-vous que votre intestin abrite un univers de milliards de bactéries qui travaillent 24h/24 pour vous ? Ce monde invisible, appelé microbiote intestinal, influence non seulement votre digestion, mais aussi votre humeur, votre énergie, votre immunité et même votre métabolisme.

Mieux comprendre et chouchouter ce petit écosystème peut transformer votre quotidien et votre santé.



## Qu'est-ce que le microbiote intestinal et pourquoi il fascine les scientifiques

Le microbiote intestinal regroupe toutes les bactéries, virus et champignons vivant dans nos intestins. Ce sont nos colocataires invisibles, parfois plus nombreux que nos cellules humaines ! Chacun possède un microbiote unique, façonné par :

- L'alimentation : ce que vous mangez nourrit certaines bactéries et en étouffe d'autres.
- Le mode de vie : activité physique, stress, sommeil et habitudes quotidiennes influencent sa composition.
- L'environnement : contacts avec la nature, animaux, hygiène.
- La génétique et l'âge : la flore intestinale évolue au fil de la vie.

Aujourd'hui, des chercheurs l'étudient non seulement pour la digestion, mais aussi pour ses liens avec la santé mentale, la peau, le poids et le système immunitaire. Certains parlent même de notre "deuxième cerveau", capable d'influencer nos émotions !

## Le microbiote et ses super-pouvoirs

### 1. Un chef d'orchestre pour la digestion

Les bactéries décomposent les fibres et autres nutriments que notre corps ne digère pas seul. Elles produisent des acides gras bénéfiques qui nourrissent les cellules intestinales et participent à l'énergie quotidienne. Un microbiote équilibré réduit ballonnements, constipation et autres inconforts digestifs.

### 2. Bouclier pour le système immunitaire

Saviez-vous que 70 % des cellules immunitaires résident dans l'intestin ? Le microbiote joue un rôle de barrière naturelle contre les infections et régule l'inflammation. Une flore équilibrée aide à se défendre contre les virus, bactéries et même certaines allergies.

### 3. Influence sur le cerveau et l'humeur

L'intestin produit 90 % de la sérotonine, neurotransmetteur clé de la bonne humeur. Des études montrent que déséquilibre intestinal = risque accru d'anxiété et de fatigue. En d'autres termes, un microbiote heureux favorise un moral au top !

### 4. Gestion du poids et du métabolisme

Le microbiote participe à la régulation de l'absorption des calories et à la synthèse des nutriments. Certaines bactéries favorisent le métabolisme et la satiété, tandis que d'autres, en excès, sont associées à la prise de poids et à la résistance à l'insuline.

# Le chiffre de la semaine



**Intoxications  
au cannabis :  
chiffres  
alarmants  
chez les  
moins de 20  
ans**



**Entre 2008 et 2017, 553 cas d'intoxication au cannabis ont été enregistrés au Maroc.**

**Les hommes représentent plus de 80 % des victimes, contre 19 % pour les femmes.**

**Parmi elles, 245 étaient des consommateurs réguliers.**

**L'étude, publiée dans European Psychiatry, révèle que le delta-9-tétrahydrocannabinol (THC), principal composant psychoactif, touche particulièrement les plus jeunes.**

**Le suivi médical montre que six cas ont malheureusement entraîné le décès des patients, tandis que les autres ont pu récupérer grâce à des soins appropriés, incluant notamment la décontamination digestive.**

# 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 MÉME VOTRE PC

