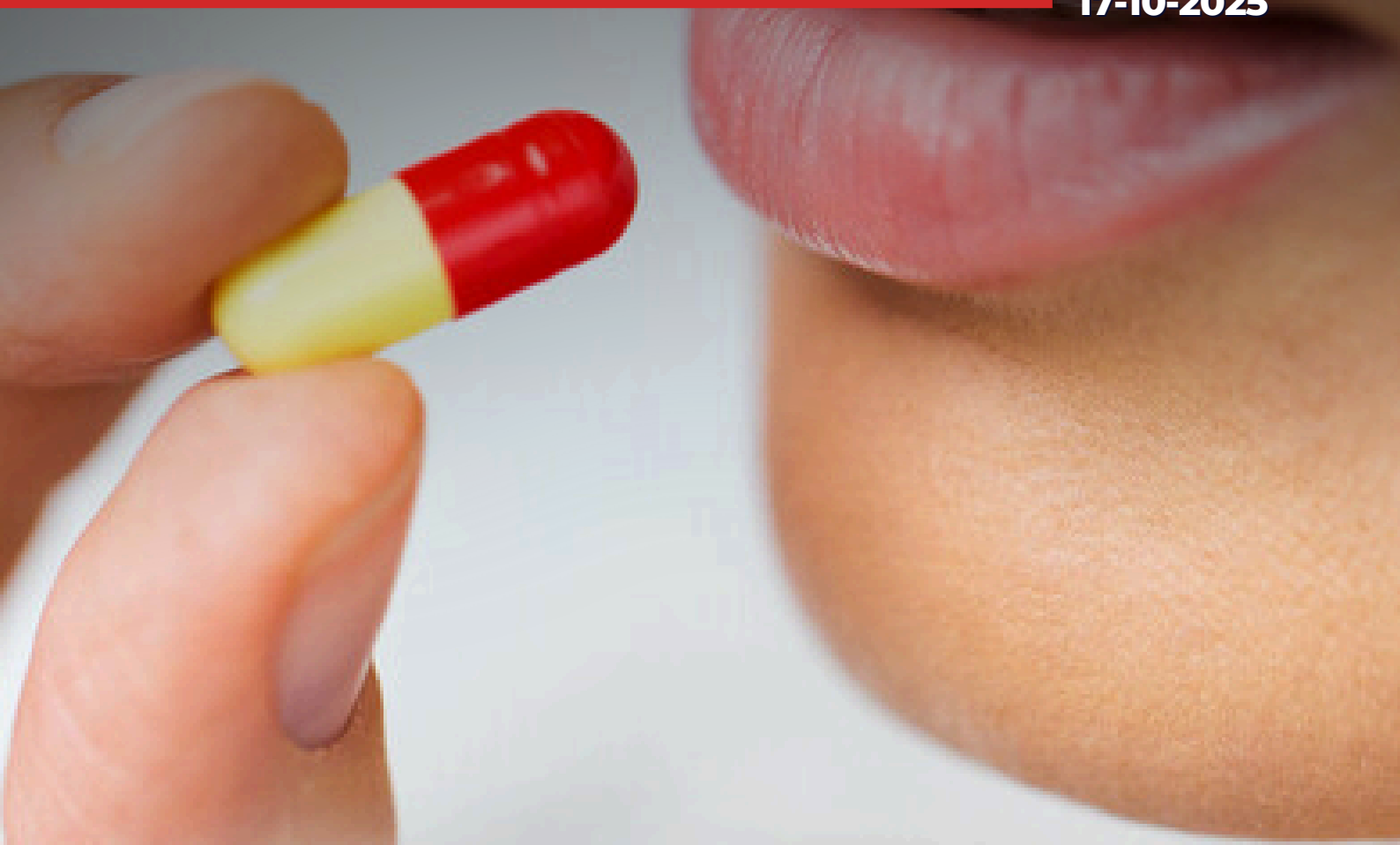


# 7 Days *By Lodi* santé & conso

17-10-2025



## Afrique : l'OMS tire la sonnette d'alarme sur la résistance aux antibiotiques

Le régime méditerranéen, allié inattendu contre le diabète

Virus Epstein-Barr : discret, répandu... et surprenant



# LODj

## WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!



# Afrique : l'OMS tire la sonnette d'alarme sur la résistance aux antibiotiques

**Tu pensais qu'un simple rhume ou une infection urinaire se soignait toujours avec des antibiotiques ?**

**Mauvaise nouvelle : ce n'est plus toujours vrai, et l'Afrique est en première ligne.**



**SANTÉ & BIEN ETRE**

## **La résistance aux antibiotiques : un fléau qui monte en Afrique**

Selon l'OMS, la résistance bactérienne explose. Aujourd'hui, une infection sur cinq en Afrique ne répond plus aux traitements classiques.

Ce phénomène menace même des infections autrefois faciles à soigner, comme les cystites ou certaines pneumonies.

Et si ça te semble loin de ton quotidien, imagine qu'une simple infection du sang pourrait devenir très dangereuse dans nos hôpitaux publics, où l'accès aux traitements de dernier recours est limité et souvent très coûteux.

## **Nos habitudes qui font le lit des bactéries**

On a tous connu ce réflexe : un petit mal de gorge et hop, quelques comprimés récupérés dans une pharmacie sans ordonnance.

L'automédication, surtout quand il s'agit d'antibiotiques, aggrave le problème. Ces médicaments n'ont aucun effet contre les virus, pourtant très souvent, on les prend « au cas où ».

Résultat : les bactéries deviennent plus fortes et nos traitements habituels finissent par perdre leur efficacité. Même les antibiotiques puissants, utilisés en réanimation, sont parfois impuissants contre certaines bactéries résistantes, notamment celles à « Gram négatif ».

## **Conseils pratiques pour limiter le risque et protéger sa santé**

Pas de panique, tout n'est pas perdu. Quelques gestes simples peuvent faire une vraie différence : respecter les prescriptions, ne jamais partager ses antibiotiques, terminer toujours son traitement et privilégier les remèdes naturels quand c'est approprié (tisane de thym, inhalation de vapeur au hammam, ou miel local contre les maux de gorge).

Côté hygiène, se laver les mains régulièrement, éviter l'automédication et consulter rapidement en cas d'infection persistante sont des gestes simples mais puissants.

Même les habitudes de cuisine et de conservation des aliments peuvent aider : un peu d'huile d'argan pour protéger la peau ou un citron pressé pour renforcer l'immunité ne font jamais de mal.

La résistance aux antibiotiques est un défi mondial, mais chacun peut agir à son niveau. En adoptant des réflexes simples et responsables, tu contribues à protéger ta santé et celle de ta famille.

Alors la prochaine fois que tu songes à « prendre un antibiotique juste au cas où », rappelle-toi : parfois, le meilleur remède commence par la prudence et un peu de bon sens marocain.

# Brèves Santé & Conso



## Le régime méditerranéen, allié inattendu contre le diabète

Et si prévenir le diabète passait simplement par l'assiette ? Une vaste étude espagnole révèle qu'un mode de vie inspiré du régime méditerranéen — riche en fruits, légumes, huile d'olive et activité physique — pourrait réduire d'un tiers le risque de diabète de type 2.

En combinant alimentation équilibrée, modération calorique et mouvement régulier, les chercheurs observent une nette amélioration du poids et de la sensibilité à l'insuline. Cette approche confirme que le régime méditerranéen, bien plus qu'un simple modèle alimentaire, est un véritable bouclier métabolique.

## L'automne, ce piège pour notre immunité

Chaque automne, la fatigue s'installe et les infections respiratoires se multiplient. Le froid ralentit les réactions de défense du corps, tandis que l'air sec et le manque de soleil affaiblissent les muqueuses et réduisent la production de vitamine D.

À cela s'ajoutent le stress de la reprise, la vie en intérieur et la proximité accrue entre les gens, qui facilitent la circulation des virus. Pour rester en forme, rien ne vaut le repos, une alimentation équilibrée, un peu de soleil et l'aération des espaces clos.



## Santé : l'AMMPS passe à la vitesse supérieure

L'Agence marocaine du médicament et des produits de santé (AMMPS) entame une nouvelle phase de modernisation de ses services, dans le cadre de la réforme nationale du système de santé.

En mobilisant une expertise technique, elle vise à renforcer son efficacité, sa transparence et son rôle stratégique dans la souveraineté pharmaceutique du Maroc.

Ce chantier prévoit une gestion plus optimale des ressources, une meilleure qualité de service et une tarification plus claire pour les acteurs du secteur.



# Brèves Santé & Conso



## Climat : le CO<sub>2</sub> bat tous les records

L'ONU tire la sonnette d'alarme : la concentration de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère a connu en 2024 sa plus forte hausse depuis le début des mesures modernes en 1957.

Les activités humaines, les feux de forêt et la baisse de l'absorption du carbone par les océans aggravent ce « cercle vicieux du climat ». Les trois principaux gaz à effet de serre ont atteint des niveaux records, amplifiant la chaleur mondiale et les phénomènes extrêmes.

L'Organisation météorologique mondiale appelle à agir d'urgence pour préserver la stabilité climatique et la sécurité humaine.

## Santé : quand le stress parle à travers le ventre

Le Centre hospitalier Azzamouri de Kénitra a accueilli la 14<sup>e</sup> étape d'une tournée nationale consacrée à la sensibilisation à la santé, centrée cette fois sur le lien entre anxiété et syndrome du côlon irritable.

Portée par le Dr Issam Hamrerras et la journaliste Nabila Bakkass, cette rencontre a rappelé l'importance de la prévention et de la vulgarisation médicale.

Ce trouble digestif, souvent mal compris, illustre combien nos émotions influencent directement notre bien-être physique.



## L'OMS alerte sur une crise neurologique mondiale

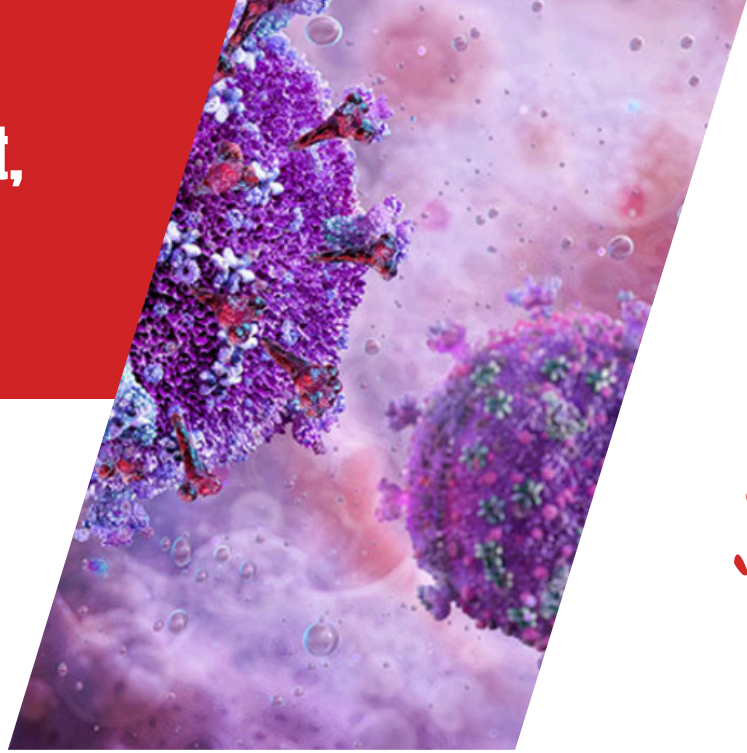
L'Organisation mondiale de la Santé tire la sonnette d'alarme : plus de 11 millions de personnes meurent chaque année de troubles neurologiques, touchant plus de 3 milliards d'individus à travers le monde.

AVC, Alzheimer, migraine ou méningite figurent parmi les principales causes de décès et d'incapacité.

Pourtant, moins d'un pays sur trois dispose d'une politique nationale adaptée pour y faire face. L'OMS appelle à une action urgente pour combler ce vide et faire de la neurologie une priorité de santé publique mondiale.

# Virus Epstein-Barr : discret, répandu... et surprenant

**Tu l'as peut-être déjà entendu en passant sur TikTok ou dans une conversation médicale, mais le virus Epstein-Barr (EBV) reste largement méconnu, et pourtant il circule partout, y compris chez nous au Maroc.**



**SANTÉ & BIEN ÊTRE**

Ce petit virus de la famille des herpèsvirus est surtout connu pour provoquer la mononucléose, mais il peut aussi jouer un rôle dans certains cancers spécifiques.

Pas de panique : comprendre son fonctionnement et ses risques peut nous aider à mieux vivre avec.

Au Maroc, les données sont encore rares, mais certaines études montrent que l'EBV touche beaucoup de monde.

À Fès, par exemple, 50 % des patients examinés pour des biopsies nasopharyngées étaient positifs, et ce chiffre grimpe jusqu'à 85 % pour certains cancers comme le carcinome nasopharyngé.

Pourtant, dans la vie quotidienne, la plupart des infections passent inaperçues, surtout chez l'enfant, où elles sont souvent asymptomatiques. Chez l'adulte, EBV peut se manifester par une mononucléose, avec fatigue, fièvre et ganglions gonflés.

## **Transmission quotidienne**

Le mode de transmission principal ? La salive. Oui, ça veut dire que partager un verre, un thé à la menthe dans un café traditionnel ou même un simple bisou peut suffire à passer le virus.

Mais avant de culpabiliser : le risque diminue vite hors de l'hôte. Sur des surfaces sèches, EBV ne survit pas longtemps.

Donc pas besoin de se laver les mains après chaque bouchée de msemen, mais prudence quand quelqu'un est malade et qu'on partage directement la salive.

Au Maroc, nos habitudes conviviales peuvent donc faciliter sa circulation, mais elles ne signifient pas que chaque contact est dangereux.

Le tabagisme, l'âge et la présence d'autres maladies peuvent augmenter la probabilité de complications, surtout liées au cancer.

## **Latence et réactivation : comment EBV reste avec nous**

Une fois infecté, le virus ne disparaît jamais complètement. Il se cache dans certaines cellules, notamment les lymphocytes B, et reste en phase de latence.

Cette dormance peut durer toute la vie, mais des poussées peuvent survenir lors d'un stress intense, d'une fatigue prolongée ou d'un traitement affaiblissant le système immunitaire.

La bonne nouvelle : chez une personne en bonne santé, EBV est généralement bien contrôlé. Les symptômes graves restent rares, et la vie quotidienne n'est pas bouleversée.

Chez certains patients – immunodéprimés ou avec certains cancers – le suivi est plus strict, avec tests sérologiques ou PCR pour surveiller la charge virale.

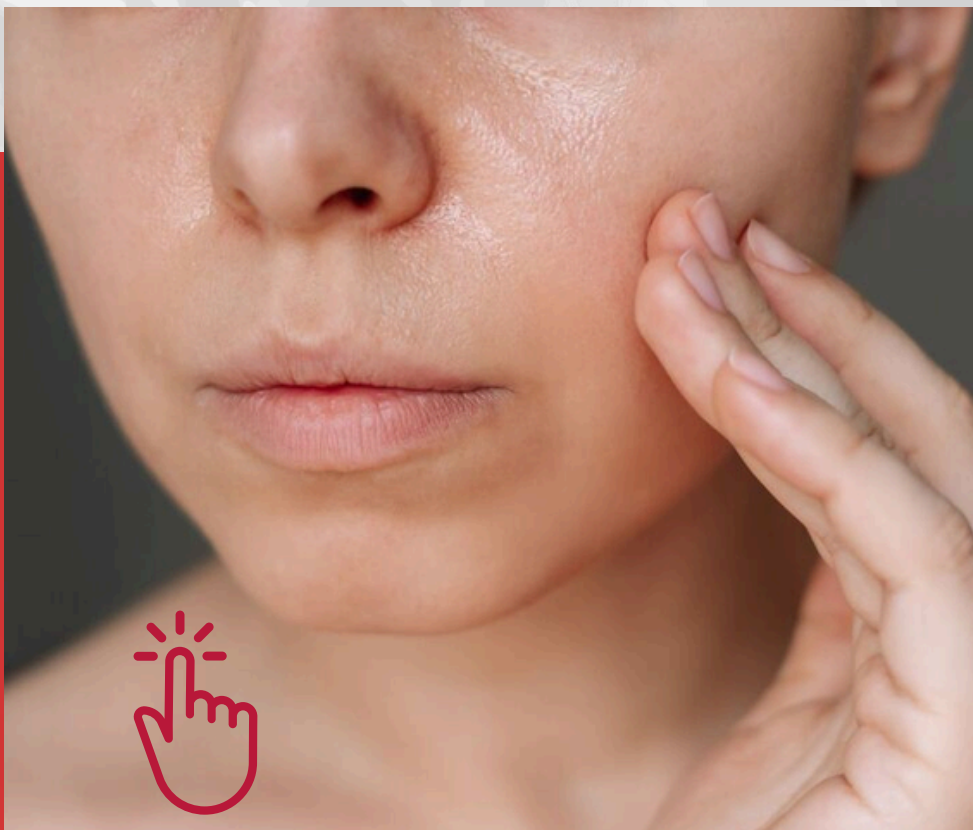




# Astuce skincare de la semaine

**Peau mixte à grasse :**

**arrêtez les matifiants !**



**Vous pensiez qu'un gommage trois fois par semaine et une crème matifiante allaient sauver votre zone T ?**

**Mauvaise idée : votre peau se rebelle et produit encore plus de sébum.**

**Souvent, on croit bien faire en décapant la peau pour enlever le gras, mais le résultat est exactement le contraire.**

**Trop de produits agressifs dessèchent la peau et déclenchent une réaction de défense : la zone T se met à briller encore plus.**

**Certains soins contiennent des ingrédients qui bouchent les pores ou irritent la peau, et l'alcool présent dans certaines crèmes accentue l'effet rebond.**

**Bref, votre peau se retrouve piégée dans un cercle vicieux où plus vous essayez de la matifier, plus elle produit de sébum.**

# 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 ARRISSALA SA

**MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS...**

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

