



7 Days *By Lodi* santé & conso

14-11-2025

L'épidémie silencieuse des jeunes anxieux : quand la réussite devient une maladie

Mal de dos : quels sports privilégier pour soulager et prévenir la douleur ?

Le Maroc au cœur de la nouvelle révolution diabétologique

LODJ

 **WEB RADIO** *By Lodj*

R212

La web
Radio
des
marocains
du monde



WWW.LODJ.MA

L'épidémie silencieuse des jeunes anxieux : quand la réussite devient une maladie

Dans les grandes villes comme Casablanca ou Rabat, les consultations psychologiques ont explosé ces cinq dernières années. De plus en plus de jeunes adultes parfois encore étudiants viennent consulter pour des crises d'angoisse, des troubles du sommeil, ou ce qu'ils décrivent comme une « fatigue d'exister ». Pourtant, derrière ces symptômes se cache une réalité plus profonde : celle d'une génération prise au piège entre ses rêves et la peur de l'échec.



SANTÉ & BIEN ÊTRE

Le paradoxe est cruel. Jamais le discours autour du bien-être n'a été aussi omniprésent et jamais la pression pour « réussir sa vie » n'a été aussi forte. Les réseaux sociaux, véritables vitrines de perfection, entretiennent le mythe du parcours sans faute. On y compare les corps, les carrières, les relations, comme s'il s'agissait de trophées à collectionner.

Résultat : la comparaison devient un réflexe, l'insatisfaction un état permanent. Au Maroc, cette spirale est accentuée par un contexte socio-économique exigeant.

Le chômage des jeunes, la difficulté d'accès à l'emploi, ou encore le coût de la vie en hausse constante viennent nourrir cette angoisse du futur. Beaucoup grandissent avec l'idée que le moindre faux pas peut coûter des années d'effort.

Cette pression, souvent intériorisée, transforme l'anxiété en compagne de route. Et quand les parents, de bonne foi, répètent : « Travaille dur, tu dois réussir ta vie », le message devient parfois une injonction. L'amour se confond avec la performance.

Les signes d'un épuisement silencieux

Les jeunes anxieux ne s'effondrent pas du jour au lendemain. Leur fragilité se cache derrière une hyperactivité constante : projets, formations, multitâche permanent. Tout semble aller vite, trop vite. Jusqu'à ce que le corps dise stop. Les symptômes varient : palpitations, vertiges, insomnies, perte d'appétit ou crises de panique.

Certains développent des troubles digestifs, d'autres sombrent dans la fatigue chronique. Et pourtant, à l'extérieur, tout paraît normal. Dans les campus, cette tension se traduit souvent par un culte du « toujours prêt » : prêt à performer, à s'adapter, à sourire même quand tout brûle à l'intérieur. On appelle cela le syndrome du bon élève émotionnel.

Ce mal-être, s'il n'est pas traité, peut mener à un burn-out précoce, une réalité encore trop taboue dans la culture marocaine. Les jeunes concernés n'osent pas en parler par peur d'être jugés faibles ou ingrats : « Avec tout ce qu'on a, de quoi se plaint-on ? »

Apprendre à respirer autrement

Pourtant, un mouvement inverse commence à émerger. De plus en plus de jeunes Marocains cherchent à redéfinir leur rapport à la réussite. Ils veulent ralentir sans culpabilité, trouver un équilibre entre ambition et paix intérieure. Les universités et entreprises commencent timidement à mettre en place des espaces d'écoute ou des ateliers de gestion du stress.

Certaines startups intègrent même des séances de méditation ou de respiration consciente dans leur routine hebdomadaire. Ce sont de petits pas, mais ils marquent un changement de mentalité. Les psychologues, eux, insistent sur un point : il faut dédramatiser la vulnérabilité. Dire « je vais mal » n'est pas un aveu d'échec, c'est une preuve de lucidité.

La santé mentale ne doit plus être un luxe, ni un sujet réservé à l'élite urbaine. Dans les campagnes comme dans les villes, l'anxiété devient un enjeu collectif, et non plus individuel.

Peut-être qu'en 2025, la vraie réussite n'est plus celle qu'on affiche, mais celle qu'on ressent. Celle d'un équilibre retrouvé, d'un esprit apaisé. Apprendre à dire non, à ne pas tout contrôler, à accepter ses limites : voilà le nouveau luxe émotionnel.

Brèves Santé & Conso



Et si le café protégeait votre cœur ?

Une nouvelle étude remet en question l'idée que le café serait dangereux pour les personnes souffrant de fibrillation auriculaire.

Des chercheurs canadiens, américains et australiens ont suivi 200 patients après cardioversion électrique et comparé les buveurs de café aux abstinents.

Résultat : 47 % des buveurs ont eu une récurrence contre 64 % des abstinents, soit une réduction de 39 % du risque. Le café pourrait agir en bloquant des récepteurs favorisant l'arythmie et avoir des effets anti-inflammatoires.

Ces observations confirment des données épidémiologiques précédentes sur des effets neutres ou bénéfiques du café.

Microbiote : des fibres qui freinent le mélanome

Une étude australienne montre que certaines bactéries du microbiote intestinal produisent des acides gras à chaîne courte (AGCC) qui stimulent les lymphocytes T chargés de détruire les cellules du mélanome.

Ces métabolites apparaissent lorsque les bactéries fermentent les fibres alimentaires présentes dans fruits, légumes, céréales complètes et oléagineux.

Ils fournissent énergie et messagers aux cellules immunitaires, améliorant l'efficacité des traitements par immunothérapie.



Un coup d'éclat thérapeutique : la thérapie CRISPR qui coupe le « mauvais » cholestérol en deux

Une petite piqûre et des décennies de traitement pourraient s'en trouver bouleversées.

C'est le message qui a émergé début novembre 2025 des premiers résultats d'un essai humain utilisant une thérapie par édition génétique (CRISPR) visant à désactiver un gène hépatique (ANGPTL3) lié aux taux de LDL et de triglycérides.

Chez plusieurs participants, les niveaux de « mauvais » cholestérol ont chuté d'environ 50 %, une prouesse qui ouvre la porte à l'idée d'un traitement unique pour réduire fortement le risque cardiovasculaire.

Brèves Santé & Conso



Tan-Tan renforce son approvisionnement en eau

L'ONEE a achevé les travaux d'extension de la station de déminéralisation de Tan-Tan, augmentant sa capacité de plus de 4.300 m³/jour pour atteindre près de 13.000 m³/jour. Financé à 80 millions de dirhams avec le soutien du Fonds Saoudien de Développement, le projet utilise la technologie de l'osmose inverse et intègre des systèmes de récupération d'énergie. Il vise à sécuriser l'approvisionnement en eau potable pour environ 92.000 habitants et à soutenir le développement durable des provinces du Sud. Cette initiative s'inscrit dans le Programme national pour l'approvisionnement en eau potable et l'irrigation 2020-2027.

Salades livrées : fraîcheur ou piège à microbes ?

Rien de plus séduisant qu'une boîte pleine de laitue croquante, de tomates juteuses et de rondelles de concombre. Sauf que la réalité de la livraison change tout. Le temps d'emballage, le trajet du livreur et l'attente sur le pas de ta porte font flétrir les feuilles et ramollir les légumes. Même la carotte perd son pep's. Et ce n'est pas qu'une question de goût : ces légumes "fatigués" deviennent un terrain idéal pour les bactéries. Résultat : une salade qui semblait fraîche peut te causer des maux digestifs ou une petite intoxication alimentaire.



Paracétamol : aucun lien avec l'autisme

Une nouvelle étude publiée dans le BMJ confirme qu'aucune preuve ne relie la prise de paracétamol pendant la grossesse à l'autisme, contrairement aux affirmations de Donald Trump. Elle rappelle que les données disponibles sont trop faibles pour établir un lien avec l'autisme ou le TDAH. Le paracétamol demeure l'antidouleur recommandé pour les femmes enceintes, à l'inverse de l'ibuprofène ou de l'aspirine. L'OMS avait déjà affirmé qu'aucune preuve sérieuse n'établissait ce lien. L'étude compile les recherches les plus solides et souligne la faible qualité de celles suggérant une association.

Mal de dos : quels sports privilégier pour soulager et prévenir la douleur ?

Le mal de dos touche des millions de personnes à travers le monde et constitue l'une des principales causes de consultation médicale.

Si le repos complet n'est plus recommandé, le mouvement contrôlé et les activités physiques adaptées sont désormais considérés comme des alliés essentiels pour soulager la douleur et renforcer la colonne vertébrale. Mais quels sports choisir pour ménager son dos tout en restant actif ?



La natation : un sport complet et doux pour la colonne

La natation est souvent recommandée par les spécialistes comme activité de choix pour le mal de dos. L'apesanteur dans l'eau réduit la pression sur la colonne vertébrale, ce qui permet de mobiliser les muscles du dos et de la ceinture abdominale sans risque de traumatisme.

Le dos crawlé ou le crawl doux sont particulièrement efficaces pour renforcer les muscles stabilisateurs, tandis que la brasse peut être bénéfique si elle est pratiquée avec une technique correcte, évitant les tensions excessives sur le bas du dos.

Le yoga et le Pilates : allier souplesse et renforcement musculaire

Le yoga et le Pilates sont des disciplines douces qui combinent étirements, renforcement musculaire et respiration. Elles améliorent la posture, réduisent les tensions musculaires et renforcent les muscles profonds qui soutiennent la colonne.

Des postures spécifiques, comme le chat-vache, le pont ou la planche, aident à étirer et stabiliser le dos, tout en renforçant le transverse et les muscles lombaires. La régularité dans la pratique est clé pour obtenir des résultats durables.

La marche et le vélo : des alliés quotidiens pour le dos

Pour ceux qui recherchent une activité accessible et quotidienne, la marche rapide et le vélo (stationnaire ou en extérieur) sont particulièrement adaptés.

Ces sports permettent de renforcer les muscles du dos et des jambes, d'améliorer la circulation sanguine et de maintenir une bonne mobilité articulaire, sans soumettre la colonne à des chocs importants.

Il est recommandé de privilégier un dos droit et une bonne posture pour maximiser les bénéfices et limiter les tensions.

Les sports à éviter en cas de douleurs dorsales aiguës

À l'inverse, certains sports peuvent aggraver le mal de dos et doivent être pratiqués avec prudence : le football, le tennis, le rugby ou les activités à fort impact comme le running sur sol dur peuvent provoquer des microtraumatismes répétés.

Il est conseillé de demander l'avis d'un professionnel de santé avant de reprendre ces disciplines après une douleur lombaire.

Le secret pour un dos en bonne santé réside dans l'activité physique régulière et adaptée. La combinaison d'exercices doux, de renforcement musculaire et d'étirements contribue à prévenir les récurrences, à améliorer la posture et à soulager la douleur chronique.

Avant de débiter une nouvelle activité, il est toujours recommandé de consulter un kinésithérapeute ou un médecin spécialisé.

Réalisation médicale de la semaine



Le Maroc au cœur de la nouvelle révolution diabétologique



Rédigé par : Anwar CHERKAOUI

À l'occasion de la Journée mondiale du diabète – 14 novembre 2025 :

Pendant deux jours, les 14 et 15 novembre, l'Université Internationale de Rabat deviendra le laboratoire d'idées, de débats et d'innovations qui feront la diabétologie de demain. Une scène médicale plurielle réunira chercheurs, cliniciens, pharmaciens, nutritionnistes, infirmiers et décideurs publics. Leur objectif commun : mieux comprendre un fléau qui progresse encore, malgré les avancées thérapeutiques, et offrir aux patients une prise en charge plus moderne, plus personnalisée, plus humaine.

L'événement, coordonné par la Société Francophone du Diabète (SFD), la SMEDIAN, la SMNSE, le CHU et l'École Supérieure des Sciences Paramédicales de Rabat avec l'appui de l'International Diabetes Federation mettra en avant les innovations les plus marquantes sous un mot d'ordre : transformer la lutte contre le diabète en véritable démarche sociétale.

By Lodj

LODJ24

LA
WEB TV

100% digitale
100% Made in Morocco



WWW.LODJ.MA