



# 7 Days *By Lodi* santé & conso

09-01-2026

**Slow dopamine : la résolution douce qui va transformer votre année 2026**

**Changement climatique  
et dauphins : un danger accru**

**Chauffage en hiver :  
la température idéale pour  
rester en bonne santé**

# LODJ

 **WEB RADIO** *By Lodj*

# R212

La web  
Radio  
des  
marocains  
du monde



WWW.LODJ.MA



# Slow dopamine : la résolution douce qui va transformer votre année 2026

**En 2026, oubliez les résolutions impossibles : découvrez comment ralentir votre cerveau et retrouver motivation et plaisir durable grâce à la slow dopamine.**

**Pourquoi la dopamine rapide nous épuise ?**



**SANTÉ & BIEN ETRE**

Chaque janvier, on se promet des choses impossibles : courir un marathon sans aimer courir, arrêter le sucre alors qu'on raffole des cornes de gazelle...

Et si on arrêtait les résolutions héroïques pour attaquer la vraie source de notre fatigue ? Ces micro-pics de plaisir qu'on cherche sans cesse – notifications, scroll infini, binge-watching, grignotage automatique – satureront notre cerveau.

**Résultat :** concentration en baisse, motivation en berne et esprit en ébullition permanente. La dopamine n'est pas le problème, c'est notre façon de la solliciter qui nous épuise.

Dans notre quotidien marocain, on peut retrouver ces micro-pics partout : TikTok avant le hammam, série rapide après le travail, ou sucre rapide après les courses au souk.

Et à force, notre cerveau devient accro au "tout, tout de suite", avec des montagnes russes émotionnelles qui nous laissent vidés.

## **Des gestes simples pour ralentir et se recentrer**

La slow dopamine, c'est l'art de privilégier le plaisir progressif et durable. Pas besoin de s'isoler à la bougie ni de privation stricte.

On parle de plaisir profond : marcher dans le quartier sans musique, cuisiner un tajine ou un couscous long à préparer, lire vingt pages d'un livre exigeant plutôt que vingt vidéos TikTok, ou faire du sport sans playlist.

Même nos tisanes de grand-mère prennent un sens : savourer chaque gorgée sans chercher le "réconfort immédiat" peut devenir une petite méditation quotidienne.

L'idée est simple : réduire les stimuli ultra-rapides et réapprendre à apprécier le processus, pas seulement le résultat.

Cette approche permet de stabiliser notre motivation et d'augmenter le plaisir sur la durée. On s'offre moins de pics, mais plus de calme, moins de chaos émotionnel, mais plus de sérénité.

## **Le plaisir durable devient votre allié**

Le principe du Randomly Intermittent Reward Timing (RIRT) peut aussi aider : se récompenser parfois, pas toujours, et associer la satisfaction à l'effort, pas seulement au résultat.

Comme quand on réussit un plat compliqué à la maison et qu'on savoure le moment sans le poster sur Instagram. Cette approche transforme le plaisir immédiat en plaisir durable.

Résultat : motivation qui dure, humeur plus stable, esprit moins dispersé. On se surprend à apprécier le silence, la marche lente au marché, ou même l'ennui, sans chercher à le remplir. En fait, moins de dopamine rapide rime avec plus de bonheur tranquille.

# Brèves Santé & Conso



## Dépression : le pouvoir caché des oranges

Et si le moral se jouait aussi dans l'assiette ? Des chercheurs américains mettent en lumière un lien surprenant entre la consommation d'oranges, le microbiote intestinal et le risque de dépression.

Selon leurs travaux, manger une orange par jour pourrait réduire ce risque de près de 20 %, grâce à une bactérie bénéfique impliquée dans la production de neurotransmetteurs clés.

Cette découverte renforce l'idée d'un axe intestin-cerveau déterminant pour la santé mentale. Les scientifiques restent prudents : il ne s'agit pas d'un traitement, mais d'une piste prometteuse en matière de prévention.

## Toux grasse : les remèdes qui marchent

En cas de toux grasse, les remèdes naturels restent une solution simple et efficace pour fluidifier le mucus et dégager les bronches. Le miel, le citron, le thym, l'ail ou encore le gingembre sont reconnus pour leurs vertus expectorantes et apaisantes. Ces solutions maison, économiques et faciles à préparer, aident à soulager les symptômes sans recourir immédiatement aux médicaments. Les inhalations ou le sirop d'oignon offrent aussi un soulagement rapide. Ces remèdes conviennent aux affections bénignes, mais une consultation médicale reste nécessaire si la toux persiste ou s'aggrave.



## Froid : un risque sérieux pour le cœur

Contrairement aux idées reçues, le froid extrême représente un danger plus important que la chaleur pour le cœur. Des études internationales montrent que les vagues de froid augmentent fortement les risques d'infarctus, d'AVC et d'insuffisance cardiaque. Le froid provoque une vasoconstriction, une hausse de la tension artérielle et une accélération du rythme cardiaque, mettant le système cardiovasculaire sous stress.

Les personnes âgées et celles souffrant de pathologies cardiaques sont particulièrement vulnérables. Une exposition même brève au froid intense peut suffire à accroître significativement les risques.



# Brèves Santé & Conso



## Changement climatique et dauphins : un danger accru

Selon un rapport scientifique, le changement climatique joue un rôle central dans la hausse des captures accidentelles de dauphins observée depuis 2016 sur la côte Atlantique.

Le réchauffement des eaux perturbe la chaîne alimentaire marine, poussant les dauphins à se rapprocher des côtes en hiver pour se nourrir. Cette présence accrue coïncide avec des zones où l'effort de pêche est plus intense, augmentant les risques de capture dans les filets. Les pratiques de pêche, comme la longueur et le temps d'immersion des filets, influencent également ce phénomène.

## Eau citronnée : détox ou illusion ?

Boire de l'eau citronnée à jeun est souvent présentée comme un rituel détox aux vertus quasi miraculeuses, mais la science nuance fortement ces promesses.

Si cette boisson contribue efficacement à l'hydratation matinale et peut apporter un léger confort digestif, elle ne « nettoie » pas l'organisme, un rôle déjà assuré par le foie et les reins. Le citron apporte de la vitamine C, sans pour autant booster à lui seul l'immunité ou favoriser la perte de poids. Ses effets restent indirects et dépendent du mode de vie global.



## Le sommeil, nouveau signal d'alerte santé

Une étude menée par des chercheurs de Stanford montre que le sommeil pourrait devenir un outil clé pour anticiper de nombreuses maladies graves. Grâce à une intelligence artificielle baptisée SleepFM, entraînée sur des centaines de milliers d'heures de données, les scientifiques ont pu prédire plus de 130 pathologies à partir d'une seule nuit de sommeil.

Les signaux analysés vont bien au-delà des troubles du sommeil classiques et incluent des risques cardiovasculaires, neurologiques et métaboliques.

Cette approche repose sur l'interaction globale des données physiologiques, et non sur un indicateur isolé.

# Chauffage en hiver : la température idéale pour rester en bonne santé (et éviter de tomber malade)

L'hiver s'installe, les températures chutent, et un réflexe quasi universel s'impose : allumer le chauffage. Pourtant, derrière ce geste anodin se cache une réalité méconnue : un chauffage mal réglé peut devenir un facteur direct de fragilisation de l'organisme.

Rhumes à répétition, maux de gorge, fatigue persistante, sécheresse des muqueuses... et si le problème venait, en partie, de la température de nos intérieurs ?



SANTÉ & BIEN ETRE

Contrairement à une idée reçue, se chauffer "fort" n'est ni plus confortable, ni plus sain. La science est formelle : l'écart thermique excessif entre l'intérieur et l'extérieur perturbe les mécanismes naturels de défense du corps humain.

## La température corporelle humaine : un équilibre fragile.

Le corps humain fonctionne autour d'une température interne moyenne de 37 °C.

Pour la maintenir, l'organisme met en place des mécanismes de thermorégulation très précis : vasoconstriction (resserrement des vaisseaux sanguins), transpiration, frissons, adaptation du métabolisme.

Lorsque l'environnement intérieur est trop chaud, ces mécanismes sont déséquilibrés. Le corps se met en mode "été" alors que l'environnement extérieur est hivernal.

**Résultat** : au moment de sortir, le choc thermique est brutal.

## Ce choc thermique entraîne :

- Une diminution temporaire de l'immunité locale (nez, gorge, bronches).
- Une irritation des muqueuses respiratoires.
- Une plus grande sensibilité aux virus saisonniers.

**Autrement dit** : ce n'est pas le froid qui rend malade, mais le contraste thermique mal géré.

## Quelle est la température idéale à l'intérieur ?

## Les recommandations scientifiques (OMS, agences de santé européennes) sont claires :

- 18 à 19 °C pour les pièces à vivre.
- 16 à 17 °C pour les chambres.
- 19 à 20 °C maximum pour les personnes âgées, les nourrissons ou les personnes fragiles.

Au-delà de 21 °C, les bénéfices disparaissent et les risques augmentent. Une maison trop chauffée favorise :

- La déshydratation de l'air.
- La sécheresse de la peau et des yeux.
- L'irritation des voies respiratoires.
- Les maux de tête et la fatigue chronique.

## Chauffage électrique vs chauffage au gaz : quelles différences ?

Tous les chauffages ne se valent pas, et leur impact sur la santé varie.

- Le chauffage électrique : Il offre une chaleur plus stable et plus facile à réguler. Les modèles récents permettent un contrôle précis de la température, ce qui limite les excès. Toutefois, il assèche fortement l'air ambiant.

## Recommandation :

- Ne pas dépasser 19 °C.
- Utiliser un humidificateur ou placer un bol d'eau dans la pièce.
- Le chauffage au gaz (bouteille ou central) : Plus puissant, plus rapide, mais aussi plus agressif.



# Conseil d'hygiène de la semaine



## Cuticules : faut-il vraiment les enlever ?



À quelle fréquence et quels sont les risques pour la santé ?

Dans l'univers de la manucure, les cuticules sont souvent perçues comme un détail esthétique à éliminer pour obtenir des ongles nets et parfaitement dessinés. Pourtant, ces fines peaux situées à la base de l'ongle jouent un rôle biologique fondamental.

Les enlever trop fréquemment ou de manière excessive, comme cela se produit parfois en salon peut exposer à des risques bien réels pour la santé.

Alors, faut-il couper les cuticules ou les laisser intactes ? À quelle fréquence peut-on intervenir sans danger ? Et pourquoi certaines pratiques professionnelles posent-elles problème ?

À quoi servent réellement les cuticules ?

Les cuticules sont une extension de la peau qui se situe entre la plaque de l'ongle et le repli proximal (la base de l'ongle). Leur fonction principale est protectrice.

D'un point de vue biologique, elles agissent comme une barrière naturelle empêchant les bactéries, les champignons, les virus et les impuretés de pénétrer dans la matrice de l'ongle; la zone où l'ongle se forme.

*Cliquer sur l'image pour plus de détails*



By Lodj

LODJ24

LA  
WEB TV

100% digitale  
100% Made in Morocco



[WWW.LODJ.MA](http://WWW.LODJ.MA)