



## Acide hyaluronique : tout savoir sur cet actif star et ses bienfaits

L'acide hyaluronique, bien plus qu'un simple ingrédient de soin de la peau, se révèle être un allié polyvalent pour une apparence radieuse et une peau en pleine santé.

L'acide hyaluronique possède la remarquable capacité de retenir jusqu'à mille fois son propre poids en eau. Cette propriété lui permet de hydrater les couches supérieures de l'épiderme, offrant ainsi un teint frais et lumineux, tout en donnant à la peau un aspect ferme et repulpé.

En éliminant les ridules dues à la déshydratation, il contribue à rendre la texture de la peau plus lisse, procurant une sensation de douceur.

Tout comme le collagène et l'élastine, l'acide hyaluronique joue un rôle essentiel dans la fermeté et l'élasticité de la peau. C'est aussi un composant parfait pour apaiser la peau et renforcer sa barrière protectrice.

### LAST MINUTE BREVE

**Il ne nous resterait que 6 ans pour limiter le réchauffement à 1,5 °C**

*Il ne nous resterait que 6 ans pour limiter le réchauffement climatique à 1,5 °C, révèlent des scientifiques dans un énième avertissement. De nouvelles estimations de notre budget carbone restant (pour ne pas dépasser ce seuil de sécurité) suggèrent notamment qu'il y a 50% de chances qu'il soit épuisé avant 2030, si le rythme actuel d'émissions de CO2 est maintenu.*

### SOMMAIRE N° 15

- Une Indienne donne naissance à son premier enfant à l'âge de 70 ans
- Astuce pour la santé mentale : La puissance de la gratitude
- Le microbiote de la mère peut influencer le développement du fœtus
- Cette octogénaire revit en boucle les mêmes événements comme dans « un jour sans fin »
- Etude : Le wasabi améliorerait la mémoire chez les séniors
- Les individus surpassent les gouvernements dans l'action climatique, révèle une étude
- World Travel Awards : Le Fairmont La Marina Rabat- pimé



L'information à l'ordre du jour pour les jeunes de 7 à 77 ans  
E-mail : [radio.lodj@gmail.com](mailto:radio.lodj@gmail.com)  
Url : <https://www.lodj.ma>

## Une Indienne donne naissance à son premier enfant... à l'âge de 70 ans

Nisrine Jaouadi

Une Indienne âgée de 70 ans a donné naissance à un enfant par fécondation in vitro. Elle et son mari, mariés depuis 45 ans, ont lutté pour concevoir un enfant. La naissance s'est déroulée par césarienne, et le bébé est en bonne santé. Bien que les risques liés à une grossesse tardive soient élevés, cette naissance est attribuée à "la volonté de Dieu" par le gynécologue.

## Astuce pour la santé mentale : La puissance de la gratitude

Nisrine Jaouadi

La pratique de la gratitude est une astuce efficace pour améliorer la santé mentale. Chaque jour, prenez un moment pour réfléchir sur ce pour quoi vous êtes reconnaissant. Cela peut renforcer votre positivité, réduire le stress et augmenter votre satisfaction dans la vie. Cultiver un état d'esprit de gratitude peut contribuer à une meilleure santé mentale et à un bien-être global.

## Le microbiote de la mère peut influencer le développement du fœtus

Nisrine Jaouadi

Une étude finlandaise récente a révélé que le microbiote de la mère pendant la grossesse influe sur l'expression génétique du fœtus chez les souris, notamment dans le cerveau, le placenta et l'intestin. Cette découverte suggère que le microbiote maternel joue un rôle crucial dans le développement de la progéniture, notamment en relation avec le système immunitaire et le risque de maladies inflammatoires de l'intestin et d'allergies.

## Cette octogénaire revit en boucle les mêmes événements comme dans « un jour sans fin »

Nisrine Jaouadi

Suite à une consultation, il a été révélé que cette octogénaire hollandaise est affectée par un trouble psychiatrique rare nommé "syndrome de déjà-vécu", qui la plonge dans une répétition constante des mêmes expériences. Malgré les investigations médicales, aucune cause médicale n'a été identifiée, et il n'existe pas de traitement standard pour cette condition. L'accompagnement du patient et de sa famille revêt une grande importance pour comprendre et accepter cette maladie.

## Etude : Le wasabi améliorerait la mémoire chez les seniors

Lu pour vous

Alors que le maintien des fonctions cognitives devient un enjeu majeur du vieillissement, une récente étude pointe les bénéfices inattendus du wasabi sur la mémoire des aînés. Cette épice japonaise, riche en isothiocyanates, pourrait jouer un rôle dans la stimulation neuronale et la prévention du déclin cognitif. De nouvelles recommandations nutritionnelles « épicées » pourraient ainsi se profiler (si le lien est confirmé), démontrant une fois de plus l'impact certain que peut avoir notre alimentation sur la santé cérébrale.

### Qu'est-ce que le Wasabi?

Le wasabi, ou *Eutrema japonicum*, est une espèce de plantes à fleurs du genre *Eutrema* que l'on trouve en Asie. Cette espèce est originaire du Japon. Elle appartient à la famille des Brassicacées, comme la

moutarde et le raifort, et sa tige est utilisée sous forme de pâte comme condiment dans la cuisine japonaise

## Les individus surpassent les gouvernements dans l'action climatique, révèle une étude

Nisrine Jaouadi

Les citoyens sont de meilleurs acteurs que les gouvernements dans l'adaptation au changement climatique, selon une méta-analyse de plus de 1 450 études. Les particuliers et les ménages prennent des mesures plus actives, tandis que les gouvernements se concentrent sur la planification et le financement. Cette tendance est plus marquée en milieu rural. Les individus agissent sur ce qu'ils peuvent contrôler, en modifiant leurs comportements.

## World Travel Awards : Le Fairmont La Marina Rabat-Salé primé

Nisrine Jaouadi

Le Fairmont La Marina Rabat-Salé a été désigné « Morocco Leading Business Hotel » aux World Travel Awards. Cet établissement situé à l'estuaire du Bouregreg, conçu par Foster & Partners en collaboration avec l'architecte marocain Abdelouahed Mountassir, propose un hôtel de 186 chambres et 27 suites, ainsi qu'un complexe résidentiel de 88 résidences. Le directeur général, Jérôme Lobier, exprime sa fierté et son engagement envers l'amélioration de l'expérience client.



## L'Odyssée du Jeûne Japonais

Traditionnellement, le jeûne au Japon, connu sous le terme "Danjiki", fait partie intégrante de la formation spirituelle des moines bouddhistes.

L'information à l'ordre du jour pour les jeunes de 7 à 77 ans  
E-mail : [radio.lodj@gmail.com](mailto:radio.lodj@gmail.com)  
Url : <https://www.lodj.ma>