



Dîner après 21 h augmente de 28 % les risques d'AVC

Une étude menée par l'INRAE, l'Institut de santé globale de Barcelone, l'Inserm et l'Université Sorbonne Paris Nord a montré un lien direct entre les heures auxquelles vous mangez et le risque de contracter une maladie cardiaque.

Le secret pour rester en forme ? Dîner avant 20h et petit-déjeuner à 8h pour un jeûne nocturne de 13 heures. C'est à peine croyable, mais les chercheurs viennent de lâcher une bombe : si vous dînez après 21h, accrochez-vous, car vos risques d'AVC s'envolent de 28 % ! Et ce n'est pas tout : le timing de vos repas joue un rôle crucial pour votre cœur. Imaginez, un petit-déjeuner à 9h au lieu de 8h, et paf, 6% de risques en plus pour votre cœur. Qui l'aurait cru ?

LAST MINUTE

Un ancien médicament pourrait ralentir la progression du diabète de type 1

Un premier essai clinique mondial a montré qu'un médicament (le baricitinib) prescrit contre certaines maladies auto-immunes pourrait préserver la capacité des cellules pancréatiques à produire leur propre insuline chez les patients récemment diagnostiqués comme diabétiques de type 1.

L'étude montre que le baricitinib pourrait être administré sous forme de comprimé en tant que premier traitement de fond du diabète de type 1.

SOMMAIRE

- Embouteillage sur la route du travail : un défi quotidien pour les conducteurs
- L'Acupuncture : ancienne sagesse au service du bien-être
- Changement climatique et santé psychologique : un lien croissant
- Les douleurs articulaires en hiver : un défi saisonnier
- Consommation responsable : le boom des produits éco- labellisés
- Recyclage des vêtements : une seconde vie pour notre garde-robe
- Le chauffage au bois pourrait augmenter le risque de cancer du poumon

Pourquoi il ne faut jamais se retenir d'éternuer ?



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

Embouteillage sur la route du travail : un défi quotidien pour les conducteurs

La conduite pendant les heures d'affluence, communément appelées périodes d'embouteillage, peut transformer le trajet quotidien vers le travail en un véritable défi. Les embouteillages fréquents peuvent générer du stress et prolonger considérablement le temps de déplacement. Pour atténuer ces inconvénients, les experts conseillent l'exploration d'options telles que le covoiturage, les transports en commun ou même le télétravail lorsque possible. La gestion habile du temps de trajet devient essentielle pour maintenir un équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

L'Acupuncture : ancienne sagesse au service du bien-être

Pratiquée depuis des millénaires dans la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture gagne en popularité dans le monde moderne. Cette technique consiste à stimuler des points spécifiques du corps avec de fines aiguilles pour soulager divers maux, allant de la douleur chronique au stress. Bien que son efficacité suscite des débats, de nombreuses personnes rapportent des bienfaits sur leur santé physique et mentale après des séances d'acupuncture. Une approche alternative qui continue d'attirer l'attention pour son potentiel à favoriser le bien-être.

Changement climatique et santé psychologique : un lien croissant

L'impact du changement climatique ne se limite pas aux phénomènes météorologiques; il laisse également des empreintes sur la santé mentale. Les événements météorologiques extrêmes, la perte de biodiversité et les inquiétudes environnementales croissantes suscitent des préoccupations psychologiques chez de nombreuses personnes. Les experts soulignent la nécessité d'une sensibilisation accrue et de ressources de soutien pour atténuer les effets du changement climatique sur la santé mentale. La prise de conscience de cette interconnexion entre l'environnement et la psyché humaine devient cruciale pour construire des communautés résilientes face à ces défis globaux.

Les douleurs articulaires en hiver : un défi saisonnier

Avec l'arrivée des températures hivernales, de nombreuses personnes font face à un défi de taille : les douleurs articulaires. Les articulations deviennent souvent plus raides et douloureuses par temps froid, impactant la qualité de vie de nombreux individus. Les experts soulignent que rester actif, maintenir une bonne hydratation et adopter des stratégies de protection contre le froid peuvent contribuer à atténuer ces inconforts. Cette saison incite à une prise de conscience accrue des soins articulaires pour préserver le bien-être physique lors des mois plus froids.

Consommation responsable : le boom des produits éco-labellisés

Un nombre croissant de consommateurs adopte une approche consciente en choisissant des produits éco-labellisés. Cette montée

en puissance témoigne d'un changement de mentalité vers une consommation plus durable. Les marques répondent à cette demande en proposant des alternatives respectueuses de l'environnement, mettant ainsi en lumière le rôle essentiel des labels écologiques dans la promotion d'une consommation responsable. Cette évolution marque un pas significatif vers une économie plus verte et socialement responsable.

Recyclage des vêtements : une seconde vie pour notre garde-robe

La conscientisation environnementale s'étend à nos placards, avec la montée en puissance du recyclage des vêtements. Les consommateurs adoptent de plus en plus des pratiques durables en optant pour le recyclage plutôt que le rejet. Cette tendance émergente redéfinit notre rapport à la mode, offrant une alternative éthique et responsable. Le recyclage des vêtements devient ainsi une manière tangible de réduire notre empreinte écologique tout en apportant une nouvelle vie aux textiles, contribuant à la construction d'une industrie de la mode plus circulaire et respectueuse de l'environnement.

Le chauffage au bois pourrait augmenter le risque de cancer du poumon

L'utilisation fréquente de poêles à bois ou de cheminées à l'intérieur accroît le risque de cancer du poumon chez les femmes, même non-fumeuses, selon une étude américaine. Le risque augmente de 43 % avec cette méthode de chauffage, atteignant 68 % avec une utilisation de plus de 30 jours par an. Les émissions de particules fines issues de la combustion du bois sont associées à ces risques, soulignant les implications pour la santé publique.

Avez la pilule "VM pill" pour surveiller votre santé

Une pilule connectée détecte des événements potentiellement mortels en surveillant toutes vos constantes vitales



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