



## Last Minute

*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. Les chercheurs espèrent qu'il sera bientôt disponible afin de mieux gérer le diabète de type 1 et d'éviter les complications associées à un mauvais contrôle de la glycémie.*

## Lorsqu'il s'agit de choisir entre faire une nuit blanche ou dormir peu, il est essentiel de comprendre les impacts de ces deux options sur la santé et le bien-être.

Faire une nuit blanche, c'est-à-dire rester éveillé toute la nuit, peut sembler une solution efficace pour terminer un projet ou étudier pour un examen. Cependant, les recherches montrent que cela peut avoir des conséquences négatives sur la santé. Le manque de sommeil affecte la capacité de concentration, la mémoire, et peut augmenter le risque d'accidents. De plus, une nuit blanche peut perturber l'équilibre hormonal, augmentant le stress et l'anxiété.

Dormir peu, généralement considéré comme dormir moins de six heures par nuit, est souvent vu comme un compromis entre faire une nuit blanche et obtenir un sommeil suffisant. Bien que cela permette de récupérer un minimum d'énergie, dormir peu sur une longue période peut aussi avoir des effets néfastes. Cela peut entraîner une diminution des performances cognitives, une augmentation du risque de maladies chroniques comme l'obésité, le diabète, et des troubles cardiovasculaires.

Les experts de la santé recommandent de privilégier un sommeil réparateur, qui est généralement d'au moins sept à huit heures par nuit pour les adultes. Un sommeil de qualité aide à maintenir une bonne santé mentale et physique, favorise la concentration et la mémoire, et renforce le système immunitaire.

Bien que dormir peu puisse sembler un meilleur choix que de faire une nuit blanche, il est important de reconnaître que les deux options ont des conséquences négatives sur la santé. La meilleure solution reste de prioriser un sommeil de qualité et de gérer son temps efficacement pour éviter de se retrouver dans une telle situation.

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>

## Sommaire

- Les bienfaits du rire sur la santé
- Les alternatives naturelles aux produits de soins de la peau
- La popularité croissante des plantes médicinales
- L'importance du sommeil pour la santé mentale
- L'alimentation anti-inflammatoire, un choix judicieux pour la santé
- La méditation quotidienne, source de bienfaits avérés
- Une nouvelle IA permet de détecter l'autisme avec 100 % de fiabilité
- Le cancer pourrait être détecté grâce à un simple test salivaire !
- Mediator : Servier condamné à rembourser 415 millions d'euros
- Les douleurs articulaires en hiver : un défi saisonnier

N°21 - SEMAINE 51 L'HEBDOMADAIRE EN BRÈVES

# WEEK

L'HEBDO 100% CONNECTÉ & AUGMENTÉ DE L'ODJ MÉDIA

ECO  
Le Secteur Informé au Maroc:  
Enjeux et Perspectives selon  
M. Ahmed LAHLIMI ALAMI

LF 2024 : RÉFORMES TIMIDES ET ATTENTES DÉÇUES  
CHAKIB ALJ - CGEM

AVANCE DE CRITIQUE, REGARDEZ LES FAITS EN FACE POUR L'AUTRE  
CHEF GOV  
AKHANNOUCH

FRITURE SUR LA LIGNE

SCAN ME

SANTÉ & BIEN ÊTRE : Un Réveil matinal par téléphone serait un danger mortel pour le Cœur et le Cerveau

LIFESTYLE : Mais qui a dit que les voitures berlines ritaient plus à la mode ?

AUTO-MOTO : Célébrez la fin d'année avec Autocaz

DIGITAL & TECH : La Cour des Comptes critique les politiques et les stratégies de transformation digitale du pays

## Les bienfaits du rire sur la santé

Le rire, véritable médicament naturel, s'impose comme un allié inattendu pour notre bien-être. Des études récentes mettent en lumière les multiples bienfaits de cette activité joyeuse sur la santé. En plus de libérer des endorphines, les hormones du bonheur, le rire réduit le stress, améliore la circulation sanguine, et renforce le système immunitaire. Cette thérapie gratuite et accessible à tous se positionne comme une stratégie simple et efficace pour favoriser une santé mentale et physique optimale. Intégrer le rire dans sa routine quotidienne peut être la clé d'un mode de vie plus léger et plus sain.

## Les alternatives naturelles aux produits de soins de la peau

Une révolution verte s'opère dans l'univers de la beauté, avec de plus en plus de personnes optant pour des alternatives naturelles aux produits de soins de la peau. Les ingrédients synthétiques cèdent la place aux bijoux de la nature tels que l'aloès, l'huile de coco et le thé vert. Non seulement ces alternatives sont souvent plus respectueuses de l'environnement, mais elles offrent également des bienfaits concrets pour la peau, de l'hydratation en profondeur à la réduction des irritations. Cette tendance reflète une prise de conscience croissante des consommateurs en faveur de choix de beauté plus sains et durables, marquant ainsi un changement positif dans notre approche quotidienne de la routine de soins de la peau.

## La popularité croissante des plantes médicinales

Une tendance florissante émerge dans le domaine du bien-être avec l'engouement grandissant pour les plantes médicinales. De plus en plus de personnes se tournent vers ces remèdes naturels pour soulager divers maux, allant des troubles du sommeil à l'anxiété. Cette popularité s'explique par la recherche d'alternatives holistiques et durables, mettant en lumière le pouvoir curatif de la nature. Des herbes comme la camomille et le curcuma gagnent en notoriété, offrant une approche naturelle et accessible pour prendre soin de sa santé. La montée en flèche de l'intérêt pour les plantes médicinales reflète un désir croissant de renouer avec des pratiques ancestrales, redéfinissant ainsi notre approche moderne de la santé et du bien-être.

## L'importance du sommeil pour la santé mentale

Un sommeil de qualité émerge comme un pilier essentiel de la santé mentale. Selon des études récentes, un cycle de sommeil adéquat est directement lié à la régulation des émotions, à la concentration et à la résilience face au stress. Des nuits de repos insuffisantes sont associées à une augmentation du risque de troubles mentaux tels que l'anxiété et la dépression. Prioriser une bonne hygiène de sommeil, en respectant des horaires réguliers et en créant un environnement propice au repos, devient ainsi une démarche cruciale pour cultiver un bien-être mental durable. Investir dans un sommeil de qualité peut être la clé pour affronter la vie quotidienne avec une meilleure santé mentale et émotionnelle.

## L'alimentation anti-inflammatoire, un choix judicieux pour la santé

Adopter une alimentation anti-inflammatoire se révèle être une stratégie gagnante pour promouvoir la santé globale. Des recherches récentes soulignent que certains aliments, tels que les fruits à haute teneur en antioxydants, les légumes verts et les poissons gras riches en oméga-3, peuvent contribuer à réduire l'inflammation dans le corps. Cette approche nutritionnelle est associée à des bienfaits variés, allant de la diminution des risques de maladies cardiovasculaires à l'amélioration des troubles digestifs. En faisant des choix alimentaires conscients, il est possible de transformer son assiette en une arme puissante contre l'inflammation, favorisant ainsi une meilleure qualité de vie.

## La méditation quotidienne, source de bienfaits avérés

La méditation quotidienne s'érige comme une alliée précieuse pour notre bien-être global. Des études récentes confirment son impact bénéfique sur la santé mentale en réduisant le stress et l'anxiété, tout en favorisant une meilleure gestion des émotions. Sur le plan physique, elle s'associe à une baisse de la pression artérielle et à des changements structurels positifs dans le cerveau, offrant ainsi une approche holistique pour améliorer la qualité de vie au quotidien. Intégrer quelques minutes de méditation dans sa routine pourrait bien être la clé d'un équilibre mental et physique optimal.

## Une nouvelle IA permet de détecter l'autisme avec 100 % de fiabilité

L'utilisation de l'intelligence artificielle pour le diagnostic médical se montre toujours plus concrète depuis l'avènement de l'IA. Récemment, de façon étonnante, des recherches ont montré que l'examen d'images de la rétine permet de diagnostiquer l'autisme avec une fiabilité de 100 %. Cette méthode, non invasive, permet de détecter les signes d'autisme chez les enfants en analysant les changements structurels de la rétine. Elle promet un dépistage plus accessible et objectif, crucial pour des interventions précoces.

## Le cancer pourrait être détecté grâce à un simple test salivaire !

Des chercheurs suédois ont mis au point une nouvelle manière d'interpréter les modifications des molécules de sucre dans les cellules cancéreuses. Il faudra attendre quelques années pour débiter des tests en clinique.

## Mediator : Servier condamné à rembourser 415 millions d'euros

Le laboratoire pharmaceutique a été jugé coupable de tromperie aggravée, d'homicides et blessures involontaires, d'obtention frauduleuse d'autorisations administratives et d'escroquerie pour avoir commercialisé le Mediator.