



Docteur, vaut-il mieux faire une nuit blanche ou dormir peu ?

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.

LAST MINUTE

Attention : les compléments alimentaires à base de plantes peuvent abîmer le foie !

Un article récent alerte sur les risques hépatotoxiques de certains compléments alimentaires tels que le thé vert, le rooibos, le CBD et le curcuma. Il appelle à des réformes, notamment des preuves d'efficacité, des essais cliniques sérieux et une amélioration de la qualité de fabrication pour éviter les risques de surdosage et de contamination. L'incertitude persistante autour de l'efficacité et de la sécurité menace l'avenir de cette industrie.

SOMMAIRE

- La rêverie favorise la plasticité cérébrale : Une découverte révolutionnaire
- Cette pilule vibrante pourrait révolutionner les traitements contre l'obésité
- Les bienfaits du rire sur la santé
- Phénomène météo extraordinaire : le tsunami de glace
- Au Maroc, la récolte d'avocats de cette saison s'annonce exceptionnelle
- eSoil : Un sol électronique révolutionnaire booste la croissance des cultures
- Le 'Repair Café' : redonner vie et sens à nos objets

Un Réveil matinal par téléphone serait un danger mortel pour le Cœur et le Cerveau



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>

La rêverie favorise la plasticité cérébrale : Une découverte révolutionnaire

Une étude de la revue Nature suggère que rêvasser stimule la formation de nouveaux réseaux neuronaux, améliorant l'assimilation et le traitement des informations. Des expériences sur des souris montrent que même en apparence inactives, leurs neurones restent actifs, suggérant une forme de "rêverie" essentielle à la plasticité cérébrale et à la mémorisation. Ces résultats ouvrent de nouvelles perspectives sur les bienfaits de la rêverie, y compris au travail.

Cette pilule vibrante pourrait révolutionner les traitements contre l'obésité

Des chercheurs ont créé Vibes, une pilule innovante pour traiter l'obésité. Elle émet des vibrations légères dans l'estomac, réduisant la consommation alimentaire selon des tests sur des animaux. Avec une composition économique, Vibes pourrait offrir une alternative prometteuse pour le traitement de l'obésité et du diabète de type II.

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.

Phénomène météo extraordinaire : le tsunami de glace

Les tsunamis de glace, amas poussés par les courants vers les côtes, forment d'imposants barrages, plus fréquents à la fin de l'hiver. Courants dans les régions polaires, ils peuvent atteindre plusieurs mètres de hauteur, provoquant des dégâts côtiers significatifs, y compris la destruction de ponts et de bâtiments, et peuvent également produire le long des lacs alpins.

Au Maroc, la récolte d'avocats de cette saison s'annonce exceptionnelle

La récolte exceptionnelle d'avocats au Maroc prévoit une augmentation de 2%, malgré des défis liés à la sécheresse, à la consommation élevée d'eau, et à la concurrence internationale. La production attendue est de 60 000 tonnes, mais des risques potentiels incluent une baisse des prix et des problèmes d'exportation en cas d'accumulation de stocks non exportés.

eSoil : Un sol électronique révolutionnaire booste la croissance des cultures

Des chercheurs présentent un "sol électronique" dans la revue PNAS, stimulant la croissance des cultures jusqu'à 50% en 15 jours via une électrostimulation. Composé de cellulose et de "Pedot" conducteur, cet eSoil améliore le traitement de l'azote, offrant une solution énergétiquement efficace pour lutter contre l'insécurité alimentaire, notamment dans des régions aux terres arables limitées.

Le 'Repair Café' : redonner vie et sens à nos objets

Une tendance inspirante émerge, celle des 'Repair Cafés', des espaces où la communauté se rassemble pour réparer et redonner une seconde vie à des objets plutôt que de les jeter. Ces initiatives locales, axées sur la durabilité, encouragent la réparation plutôt que le remplacement. Des bénévoles experts en réparation offrent leur savoir-faire pour restaurer des vêtements, appareils électroniques, et objets du quotidien. Cette tendance, en plus de réduire le gaspillage, favorise le partage de compétences et renforce le lien social au sein des communautés. Le 'Repair Café' émerge ainsi comme un acteur clé dans la lutte contre l'obsolescence programmée et encourage une approche plus consciente et collaborative de la consommation.

L'hôtel Olinto, situé dans le Haut Atlas, remporte le Prix Versailles 2023



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>