

7d
inside

Santé & conso
hebdo 19/02/2024



Arroz Caldo des Philippines : un câlin culinaire pour les jours de maladies

I - W E E K

L'HEBDOMADAIRE EN BRÈVES



+25.000

LECTEURS PAR SEMAINE

Retrouver tous les anciens numéros de notre I-WEEK sur : www.pressplus.ma

[f](#) [@](#) [x](#) [d](#) [in](#) [v](#) @lodjmaroc



SCAN ME!

Courbatures : les remèdes naturels pour une récupération rapide



Découvrez les secrets d'une récupération musculaire optimale : des remèdes naturels efficaces et des conseils préventifs pour soulager rapidement les courbatures.

Les courbatures, qu'elles résultent d'une grippe, de la fatigue ou d'une reprise sportive, sont des compagnons inconfortables que la plupart d'entre nous ont rencontrés. Ces petites déchirures musculaires, bien que non critiques, peuvent causer des douleurs temporaires.

Malgré l'application de techniques sportives préventives telles que les échauffements, les étirements et une hydratation adéquate pendant l'effort, il arrive que ces douleurs persistent.

Au-delà de l'importance de l'hydratation pendant l'exercice, négliger l'après-activité peut compromettre la récupération.

Optez pour une eau peu minéralisée facilitant l'élimination des acides. L'eau de coco, riche en électrolytes, ou l'infusion de reine-des-prés, un anti-inflammatoire, sont des choix judicieux.

La chaleur, qu'elle émane d'un sauna, d'une bouillotte, d'un coussin thermique, d'une compresse chaude ou d'une douche, favorise l'élasticité des tissus et le relâchement musculaire.

Les bains enrichis en bicarbonate ou sel d'Epsom, ainsi qu'une infusion à base de sauge, serpolet et marjolaine, sont des options relaxantes à explorer.

adoptez des habitudes préventives. Un échauffement adéquat, une hydratation constante, une progression graduelle dans l'intensité des activités physiques, des étirements statiques, des séances de récupération active, le port de vêtements de compression, une alimentation équilibrée et un sommeil de qualité contribuent à limiter l'apparition des courbatures après l'effort physique.

Détox avant le Ramadan : nettoyer le corps pour un jeûne plus confortable



Le mois sacré du Ramadan approche, et nombreux sont ceux qui se préparent déjà à accueillir ce mois béni avec une préparation physique et mentale.

Le mois du Ramadan est une période de jeûne, de prière, et de réflexion profonde pour de nombreux musulmans à travers le monde.

Pour s'assurer d'aborder cette période de manière optimale sur les plans physique et spirituel, de plus en plus de personnes se tournent vers une détoxification pré-Ramadan.

Cette approche proactive vise à préparer le corps pour le jeûne, à éliminer les toxines accumulées, et à créer une base propice à une expérience de jeûne plus confortable.

La détoxification avant le Ramadan offre une série de bienfaits qui contribuent à une meilleure santé physique et mentale pendant le jeûne.

La détox élimine les toxines du corps, issues d'une alimentation moins saine, de l'exposition à la pollution, et du stress quotidien. Cela crée une base plus saine pour le jeûne à venir.

En éliminant les résidus alimentaires indésirables et en favorisant la santé intestinale, la détox prépare le système digestif, contribuant à éviter les inconforts gastro-intestinaux pendant le Ramadan.

La réussite d'une détox avant le Ramadan repose sur des méthodes bien choisies, adoptées de manière progressive.

La première étape de toute détoxification est l'hydratation. Boire beaucoup d'eau aide à éliminer les toxines par le biais des reins et favorise une peau saine.

Ainsi, optez pour une alimentation riche en fruits, légumes frais, et aliments riches en fibres.

La ménopause tardive protège contre la démence

Une étude suggère que la durée des règles chez les femmes peut influencer le risque de démence. Les résultats montrent que des menstruations plus longues et une ménopause tardive sont liées à un risque réduit (28 % et 24 % respectivement), tandis que des règles à un âge avancé ou une intervention chirurgicale reproductive sont associées à un risque accru (12 % et 8 %). Ces observations indiquent un possible rôle protecteur des hormones féminines dans la démence, bien que le lien exact reste à comprendre.

Santé : ce qu'il faut savoir sur les Unités Médicales Mobiles Connectées

La Fondation Mohammed V pour la Solidarité a présenté le programme des Unités Médicales Mobiles Connectées, déployées dans 34 provinces du Maroc. Avec 50 unités au total, ce projet d'intérêt général a pour objectif d'améliorer l'accès aux services médicaux pour les populations des régions dépourvues d'infrastructures de santé.

Quand l'équilibre du microbiote intestinal soigne les maladies de peau

Des chercheurs explorent le lien entre le microbiote intestinal et les maladies de peau, suggérant l'utilisation de probiotiques comme traitement. La dysbiose intestinale est associée à des affections cutanées courantes telles que la dermatite atopique et l'acné. La modulation du microbiote par des probiotiques pourrait offrir des solutions thérapeutiques.

Meanwhile, sur Facebook



Covid long : progrès dans la compréhension et l'espoir d'améliorer les traitements

Des dizaines de millions de personnes dans le monde souffrent du Covid long, caractérisé par des symptômes persistants après l'infection au SARS-CoV-2. Quatre ans après le début de la pandémie, les chercheurs progressent dans la compréhension de ce syndrome post-infectieux, espérant améliorer les traitements. Touchant potentiellement 10 à 20% des personnes ayant eu le Covid, le diagnostic et le traitement de ce phénomène sont toujours en cours d'étude.

Journée des Maladies Rares à Casablanca le 24 Février 2024

La Journée Internationale des Maladies Rares est célébrée chaque année le dernier jour de février dans plus de 90 pays pour sensibiliser sur ces affections et leur impact sur la vie des personnes touchées. L'Alliance des Maladies Rares au Maroc organisera sa propre "Journée des Maladies Rares" le 24 février 2024 à Casablanca, en partenariat avec les laboratoires Sanofi et l'Association Marocaine de Biologie Médicale (AMBM). M. Aziz DAOUDA animera la journée, notamment lors des débats avec le public et la presse.

Le kiwi jaune pourrait contribuer la santé mentale

Riche en vitamine C, le kiwi jaune pourrait contribuer à la préservation et l'amélioration de la santé mentale, révèle une récente étude. Selon les résultats, ses effets bénéfiques se manifestent dès les quatre premiers jours de consommation régulière, surpassant ainsi l'efficacité des compléments alimentaires. La vitamine C participe à de nombreux processus biochimiques essentiels à la santé neuronale et cognitive. Elle contribue directement au maintien d'une fonction cérébrale saine, y compris la régulation de l'humeur.

Un puissant cocktail de médicaments régénère le nerf optique et restaure la vision

La perte de la vision dans le glaucome est due à la destruction des cellules ganglionnaires rétiniennes, qui sont directement liées au système nerveux. Chez les souris, un puissant cocktail de médicaments a permis de les régénérer et restaurer la vision avec succès. Beaucoup moins coûteuse que les thérapies cellulaires, l'approche pourrait potentiellement être appliquée à d'autres affections oculaires neuropathiques.

Couverture sanitaire et médicaments : Congrès National au Maroc

La 39e édition du Congrès Médical National de la Société Marocaine des Sciences Médicales s'est tenue les 9 et 10 février. L'événement a réuni des professionnels de la santé pour discuter de la couverture sanitaire universelle, de l'accès équitable aux médicaments, de la formation médicale et d'autres questions médicales. Des séminaires et des tables rondes ont abordé des sujets tels que les infections bactériennes chez les nouveau-nés, le diabète, et divers cancers, soulignant l'importance de cette initiative dans le contexte des grands projets de santé au Maroc.

En 2024, le chocolat sera plus cher

A New York, la tonne de cacao a dépassé durant la journée du 9 février, la barre des 6 000 \$ sur son contrat pour livraison en mars en culminant à 6 030 \$.

Il s'agit d'un nouveau pic historique pour les prix qui avait déjà battu le record de 5 379 \$ datant de 1977 en s'élevant à 5 410 \$.

Les bienfaits du rire sur la santé des yeux

Rire régulièrement peut apporter des avantages inattendus pour la santé oculaire. Des études indiquent que le rire déclenche une série de réponses physiologiques positives, y compris une meilleure circulation sanguine.

Cette circulation accrue peut favoriser la santé des yeux en fournissant des nutriments essentiels et en réduisant le stress oxydatif.

Il existe un lien surprenant entre température corporelle et dépression

Une étude de l'UC San Francisco suggère une corrélation entre la dépression et une température corporelle élevée. En examinant plus de 20 000 participants, les chercheurs ont constaté que des symptômes dépressifs plus graves étaient associés à des températures corporelles plus élevées. Cependant, l'étude n'a pas pu déterminer la nature causale de cette corrélation.

Des idées géniales pour vous

Voici les tendances food qui vont vous régaler en 2024

TAP HERE



Arroz Caldo des Philippines : un câlin culinaire pour les jours de maladie

Plongeons dans cette recette chaleureuse, où chaque ingrédient se transforme en une symphonie apaisante, offrant une évasion gourmande au cœur de l'hiver.

Enfermé dans la douce chaleur de votre chez-vous, vous ressentez les premiers symptômes d'une maladie hivernale, laissant place à un besoin irrésistible de réconfort.



C'est dans ces instants fragiles, entre les frissons et les éternuements, que l'Arroz Caldo des Philippines s'inscrit comme une promesse chaleureuse de guérison et de bien-être. Chaque cuillerée de ce plat réchauffant est une promesse de réconfort, une décision consciente de prendre soin de soi en période de besoin.

Les bienfaits : l'Arroz Caldo n'est pas seulement une délicieuse concoction, c'est un remède bienveillant. Le riz moelleux apporte une énergie facilement digestible, le bouillon de poulet réhydrate et nourrit, le gingembre apaise les maux de gorge, et l'ail renforce l'immunité.

Chaque ingrédient est soigneusement choisi pour créer une infusion bienfaisante de chaleur et de guérison.

Les ingrédients :

- 1 tasse de riz
- Morceaux de poulet tendres
- 1 pouce de gingembre, haché finement
- Quelques gousses d'ail, émincées
- 1 oignon, finement coupé
- Quelques brins de safran
- Bouillon de poulet

Alors que vous savourez chaque cuillerée d'Arroz Caldo, le bol chaud entre vos mains devient une oasis, une évasion vers une cuisine lointaine des Philippines.

Dans ces moments de répit, l'Arroz Caldo devient bien plus qu'une recette – c'est une expérience, une étreinte chaleureuse dans laquelle vous pouvez vous perdre, vous régénérer, et émerger avec une nouvelle énergie, prêt à affronter le monde avec force et vitalité.

— Le — chiffre de la semaine

Crise dans le système de santé Marocain à cause du boycott massif des étudiants en médecine

Hôpitaux : Le Maroc confronté à une pénurie critique de médecins

Le système de santé marocain est confronté à une crise sans précédent qui menace l'avenir même de la prise en charge médicale dans le royaume. Les facultés publiques de médecine, jadis florissantes, sont désormais confrontées à des amphithéâtres déserts.

La raison ? Un boycott massif et inédit par la quasi-totalité des 24 000 étudiants inscrits, qui dure depuis près de deux mois.



Les cours, les stages et même les examens du premier semestre sont désertés, plongeant le secteur dans une paralysie totale.

Dernièrement, le taux d'absentéisme aux examens a atteint des niveaux catastrophiques, frôlant les 100 % dans certains établissements, selon la commission nationale des étudiants en médecine.

Cette situation alarmante est une réponse directe à la réduction controversée de la durée des études de médecine, passant de 7 à 6 ans, une réforme qui soulève de graves questions quant à la qualité et à la complétude de la formation des futurs médecins.



LE MAGAZINE MENSUEL 100% CONNECTÉ & AUGMENTÉ



+200.000 LECTEURS PAR MOIS

Retrouver tous les anciens numéros de notre I-MAG sur : www.lodj.ma/magazine

      @lodjmaroc



SCAN ME!