

7DAYS SANTE/CONSO

Votre incontournable Hebdo santé/conso



Automédication : avantages, risques et conseils



LA WEB RADIO

#MDM

DES MAROCAINS
DU MONDE

+750.000

AUDITEURS PAR MOIS

ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIQUE



Télécharger notre application
mobile sur Android !



SCAN ME!

Entretien avec le dentiste sur le bruxisme : Comment arrêter de grincer des dents ?



Cet entretien offre un aperçu des options disponibles pour ceux qui souffrent de bruxisme et souligne l'importance de traiter à la fois les symptômes et les causes sous-jacentes.

Bonjour Docteur, je pense que je souffre de bruxisme. Je me réveille souvent avec une sensation de douleur au niveau de la mâchoire et des maux de tête. Pouvez-vous m'aider à comprendre ce que c'est et comment je peux arrêter de grincer des dents ?

Dentiste : Bonjour, je suis heureux que vous ayez pris rendez-vous pour en parler. Le bruxisme, c'est le terme médical pour désigner le grincement ou le serrement des dents, souvent inconscient, qui se produit principalement pendant le sommeil. Cela peut causer des douleurs à la mâchoire, des maux de tête, ainsi qu'une usure prématurée des dents.



Cela semble correspondre à ce que je ressens. Quelles en sont les causes ?

Dentiste : Les causes du bruxisme peuvent être variées. Elles incluent souvent le stress et l'anxiété, mais des facteurs comme une mauvaise occlusion dentaire, certains troubles du sommeil comme l'apnée, ou même des habitudes de vie comme la consommation excessive de caféine ou d'alcool peuvent aussi jouer un rôle.

Et pour ce qui est du traitement, que pouvez-vous recommander ?

Dentiste : Le traitement dépend en grande partie de la cause sous-jacente. Par exemple, si le stress est un facteur déclenchant, des techniques de relaxation ou une thérapie pour gérer le stress peuvent être bénéfiques. D'un point de vue dentaire, nous pouvons envisager l'utilisation d'une gouttière occlusale à porter la nuit. Cette gouttière est conçue sur mesure pour s'adapter à vos dents et empêcher le grincement.



Cela semble utile. Est-ce confortable à utiliser ?

Dentiste : Oui, les gouttières sont faites de matériaux légers et conçues spécifiquement pour votre bouche, ce qui les rend relativement confortables à porter pendant la nuit. Vous pourriez sentir une légère gêne au début, mais la plupart des patients s'y habituent rapidement.

Y a-t-il d'autres choses que je peux faire à la maison pour aider avec cette condition ?

Dentiste : Absolument. Voici quelques conseils :

- Évitez ou limitez les substances stimulantes comme la caféine et l'alcool, surtout en fin de journée.
- Établissez une routine de détente avant de dormir pour aider à réduire le stress, comme la méditation ou la lecture.
- Pratiquez des exercices de relaxation de la mâchoire et des étirements. Je peux vous montrer quelques techniques simples.
- Assurez-vous que votre environnement de sommeil est confortable et propice à un sommeil de qualité.

Merci, Docteur. Cela me donne plusieurs pistes à suivre.



Cheveux qui ne poussent plus : que faire ?



Lorsque nos cheveux semblent refuser obstinément de pousser, cette expérience peut être source de frustration.

Toutefois, ce phénomène, loin d'être anormal, peut être influencé par une multitude de facteurs.

Ces derniers vont des déséquilibres nutritionnels aux perturbations hormonales, en passant par diverses autres conditions qui peuvent non seulement ralentir la pousse des cheveux, mais aussi entraîner leur chute.

Pourquoi mes cheveux semblent-ils stagner ?
L'observation de la stagnation de la croissance capillaire peut être déconcertante, mais elle est souvent le résultat de processus parfaitement naturels. Il est crucial de comprendre que la croissance des cheveux est un processus continu et graduel.

En moyenne, ils poussent à un rythme d'environ 0,3 millimètre par jour, mais cette vitesse peut varier considérablement d'une personne à l'autre.

Ce processus est régulé par le cycle pileaire, qui se compose de trois phases distinctes : l'anagène, le catagène et le télogène.

La croissance des cheveux peut être influencée par une multitude de facteurs externes et internes. Les carences nutritionnelles, souvent dues à une alimentation déséquilibrée ou à des régimes restrictifs, peuvent priver les follicules pileux des éléments essentiels à leur croissance saine.

De même, l'utilisation fréquente de produits chimiques agressifs tels que les colorations capillaires ou les traitements de lissage peut endommager la structure des cheveux et entraver leur capacité à pousser normalement.

À quoi servent les moustiques ?

Les moustiques, malgré leur réputation d'être agaçants et vecteurs de maladies, jouent un rôle clé dans l'écosystème. Ils servent de nourriture pour des oiseaux, des poissons et des chauves-souris, et certains participent à la pollinisation. Leurs larves contribuent aussi au cycle du carbone et de l'azote en consommant des micro-organismes dans l'eau. Bien que des projets visent à réduire les moustiques génétiquement, leur éradication pourrait déséquilibrer l'écosystème. Il est donc préférable de trouver des moyens de se protéger plutôt que de les éliminer complètement.

L'Asie bat des records de températures insupportables

L'Asie connaît des températures record en 2024, dépassant les précédents niveaux de chaleur. Le Japon a eu son mois d'avril le plus chaud, et la Thaïlande, le Laos, le Vietnam, le Cambodge, et l'Inde ont tous établi de nouveaux records de température. El Niño contribue à ces vagues de chaleur, mais le réchauffement climatique d'origine humaine semble également jouer un rôle significatif. Ces records indiquent une hausse inquiétante des températures extrêmes.

Meanwhile, sur Facebook



Alimentation végétale : moins de risque pour le cancer de la prostate

L'alimentation principalement végétale réduit le risque de progression du cancer de la prostate de 47%. Sur 2000 hommes suivis en moyenne 6,5 ans, ceux qui consomment 8 portions quotidiennes de fruits, légumes, ou céréales complètes ont enregistré des bénéfices notables. Réduire la viande, les œufs et les produits laitiers pourrait limiter les substances qui favorisent la croissance tumorale. Bien que ces résultats montrent un effet positif, ils complètent les traitements médicaux sans les remplacer.

124 projets pour booster la santé à Taroudant

Depuis 2005, 124 projets visant à améliorer le secteur de la santé dans la province de Taroudant ont été mis en œuvre dans le cadre de l'Initiative nationale pour le développement humain (INDH), avec un investissement total de plus de 163 millions de dirhams.

Syndrome des joues gifflées : attention au Parvovirus B19

Le syndrome des "joues gifflées" chez les enfants peut indiquer une infection par le parvovirus B19, aussi appelée "5e maladie". Les signes associés incluent des joues rouges, de la fièvre, des maux de ventre, des céphalées, de la toux et des éruptions cutanées sur le torse, les bras ou les jambes. Bien que généralement bénigne, cette infection peut être grave pour les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, une consultation médicale est recommandée pour éviter toute complication.

Colère et risque cardiaque : le lien révélé

Des études récentes montrent que la colère peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) en altérant la dilatation des vaisseaux sanguins. L'effet persiste jusqu'à 40 minutes après un épisode de colère. Ni la tristesse ni l'anxiété n'ont eu des effets similaires. Ces résultats renforcent le lien entre émotions négatives et problèmes cardiaques. Les chercheurs cherchent à comprendre les mécanismes exacts derrière ces effets.

Aid Al Adha : une hausse anticipée de 15% sur les prix des moutons

Le prix des moutons pour l'Aïd Al-Adha au Maroc devrait augmenter de 15% par rapport à l'année dernière. Cette hausse est due à la sécheresse et à la crise sanitaire, qui ont impacté l'approvisionnement en bétail. Malgré des estimations d'une offre totale de quatre millions de têtes, le risque de pénurie persiste. Le gouvernement prévoit d'importer 600 000 ovins et caprins pour atténuer cette situation, mais le coût du mouton Sardi pourrait atteindre entre 70 et 75 dirhams le kilogramme, contre 60 à 65 dirhams l'an dernier.

Cancer de la vessie : ce symptôme doit être pris au sérieux

Le cancer de la vessie présente comme principal symptôme la présence de sang dans les urines, ou hématurie. Ce signe doit être pris au sérieux, car il peut indiquer un cancer urothélial qui nécessite des examens comme une échographie, une analyse d'urine et une cystoscopie. D'autres symptômes peuvent inclure des mictions douloureuses ou fréquentes. Le diagnostic et le traitement dépendent du type de tumeur, de son agressivité et de sa progression.

Meanwhile, sur Facebook



Bonne nouvelle pour vous

Yoga facial : la révélation du lifting non-chirurgical



Automédication : avantages, risques et conseils



Bien que l'automédication puisse sembler pratique pour soulager des symptômes bénins ou des douleurs mineures, il est essentiel de comprendre les risques potentiels associés à cette pratique.

Une pratique courante mais pas sans risque

L'automédication est une pratique courante qui consiste à prendre des médicaments sans consulter un médecin ou un pharmacien.

Elle peut être utile pour soulager des maux mineurs ou des maladies courantes, mais elle comporte également des risques significatifs.

Qu'est-ce que l'automédication ?

L'automédication fait référence à l'utilisation de médicaments sans prescription médicale. Cela peut se produire de différentes manières : en achetant des médicaments disponibles en libre accès dans les pharmacies, en utilisant des médicaments précédemment prescrits qui se trouvent dans la trousse à pharmacie, ou en prenant des compléments alimentaires.

Souvent, l'automédication est employée pour traiter des symptômes bénins tels que des maux de tête, des rhumes ou des douleurs légères.

Le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène figurent parmi les médicaments les plus fréquemment utilisés en automédication.

Le paracétamol est généralement recommandé pour soulager la douleur et réduire la fièvre, tandis que les AINS sont utilisés pour des douleurs spécifiques, telles que celles liées aux menstruations ou aux articulations.

L'automédication peut offrir plusieurs avantages. Elle permet de soulager rapidement des symptômes gênants sans avoir à prendre rendez-vous chez le médecin.



Par exemple, si vous avez déjà reçu un diagnostic pour un problème de santé récurrent, vous savez quel médicament utiliser pour soulager vos symptômes. Dans ces cas, l'automédication peut vous faire gagner du temps et de l'argent.

Cependant, il est crucial de souligner que l'automédication ne devrait être utilisée que pour des symptômes bénins et des maladies mineures.

De plus, il est essentiel de lire attentivement les notices des médicaments pour connaître les dosages recommandés et les contre-indications. L'utilisation de médicaments périmés ou mal conservés peut entraîner des risques graves pour la santé.

Quels médicaments peuvent être utilisés en automédication ?

Certains médicaments sont spécialement conçus pour être utilisés sans prescription médicale. Ces médicaments sont généralement disponibles en libre accès dans les pharmacies et sont destinés à traiter des symptômes courants sans risque significatif d'interactions médicamenteuses.

Cela inclut des médicaments comme l'aciclovir (pour les infections virales légères), les alginate de sodium (pour les brûlures d'estomac) et les remèdes de phytothérapie ou d'homéopathie.

Les médicaments à prescription facultative, comme le paracétamol ou l'ibuprofène, peuvent également être délivrés sans ordonnance. Ils sont utiles pour traiter des douleurs légères ou de la fièvre, mais doivent être utilisés avec précaution.

Enfin, les compléments alimentaires peuvent également être utilisés en automédication, mais il est important de vérifier leur compatibilité avec d'autres médicaments ou conditions médicales.

ZOOM Vidéo

Le Maroc, membre du nouveau bureau de l'association mondiale de psychiatrie dynamique



Le 20eme congrès mondial de psychiatrie dynamique, qui s'est tenu pour la première fois au Maroc, vient de clôturer ses travaux avec la nomination d'un nouveau bureau qui compte deux marocains (Dr Hachem TYAL et Dr Soukaina Bouchebti).

Ils auront la lourde tâche de préparer avec le nouveau président Dr Michel Botbol, le 21eme congrès mondiale de psychiatrie dynamique qui se déroulera à Vienne en Autriche en 2025.

Il faut rappeler que l'Association Mondiale de Psychiatrie Dynamique « WADP » en partenariat avec l'Association Marocaine de Psychiatrie Dynamique « MADP », l'Association Mondiale de Psychiatrie la « WPA » et l'Association Allemande de Psychanalyse la « DAP », a organisé à la Faculté de Médecine et de Pharmacie de Marrakech, du 16 au 20 avril 2024, le 20ème congrès mondiale de psychiatrie dynamique sur le thème : DÉFIS SOCIAUX - RESPONSABILITÉ PARTAGÉE EN PSYCHIATRIE ET PSYCHOTHÉRAPIE

LODJ
.TV

LA WEB TV ECO & ECO



LA WEB TV QUI ALLIE ÉCONOMIE ET ÉCOLOGIE,
POUR UN AVENIR DURABLE !

+150.000

Télespectateurs / mois

+ 20
Émissions

+ 500
Épisodes



LODJ.MA/WEBTV



SCAN ME!