

7 DAYS SANTE & CONSO

13-05-2024



Voici l'heure à laquelle il est préférable de prendre son petit-déjeuner



غسل و قيس



La glossophobie : la peur de parler en public

La glossophobie, ou la peur de parler en public, est un phénomène largement répandu mais souvent sous-estimé.

Cette anxiété spécifique liée à la prise de parole en présence d'un public peut avoir des conséquences significatives sur la vie professionnelle, sociale et personnelle des individus qui en souffrent.

Qu'est-ce que la Glossophobie ?

La glossophobie est une forme d'anxiété sociale qui se manifeste par une peur intense de parler en public. Les personnes atteintes de glossophobie peuvent ressentir une variété de symptômes physiques et émotionnels avant, pendant et après une situation de prise de parole en public. Ces symptômes peuvent inclure des palpitations cardiaques, des sueurs, des tremblements, des nausées, des difficultés respiratoires, ainsi que des pensées négatives et une peur extrême de l'échec ou du jugement des autres.

***Les causes exactes de la glossophobie ne sont pas toujours clairement définies, mais plusieurs facteurs peuvent contribuer à son développement :**

- **Expériences traumatiques :** des expériences passées négatives liées à la prise de parole en public, telles que des critiques ou des humiliations, peuvent déclencher la glossophobie.
- **Facteurs génétiques et psychologiques :** des prédispositions génétiques ou des traits de personnalité comme la timidité ou le perfectionnisme peuvent jouer un rôle dans le développement de cette phobie.
- **Pressions Sociales :** les attentes élevées de la société envers la performance et la communication peuvent intensifier la peur de parler en public.

***La glossophobie peut avoir des répercussions importantes sur la vie quotidienne et professionnelle des individus. Elle peut entraîner :**

- **Difficultés Professionnelles :** la glossophobie peut limiter les opportunités de carrière, empêchant les individus de prendre la parole lors de réunions, de présentations ou d'entretiens.
- **Isolement Social :** les personnes atteintes de glossophobie peuvent éviter les interactions sociales qui impliquent la prise de parole en public, ce qui peut entraîner un isolement social et affectif.
- **Impact sur l'Estime de Soi :** la glossophobie peut affecter l'estime de soi et générer un sentiment d'échec ou d'incapacité à communiquer efficacement.

Heureusement, la glossophobie est une condition traitable.

Les thérapies cognitivo-comportementales, la thérapie d'exposition, ainsi que des techniques de relaxation et de respiration peuvent aider les individus à surmonter leur peur de parler en public. La pratique régulière de la prise de parole et l'acquisition de compétences en communication peuvent également contribuer à réduire l'anxiété liée à la glossophobie.

La glossophobie est une phobie répandue qui peut avoir des conséquences significatives sur la vie quotidienne et professionnelle des individus qui en souffrent.

Il est important de reconnaître et de traiter cette condition pour permettre aux personnes concernées de surmonter leur peur et de reprendre confiance en leur capacité à communiquer efficacement en public.



Le Nouveau Régime Atkins

Dans le paysage complexe des régimes alimentaires, le Nouveau Régime Atkins se distingue comme une approche révisée, axée sur la réduction des glucides pour favoriser la perte de poids et améliorer la santé métabolique. Inspiré par les principes du Dr Robert Atkins, ce régime propose une stratégie repensée pour atteindre des objectifs de santé et de bien-être.



L'une des caractéristiques clés du Nouveau Régime Atkins est sa phase d'induction. Pendant une à deux semaines, les participants limitent considérablement leur consommation de glucides, se concentrant principalement sur les protéines, les graisses saines et les légumes à faible teneur en glucides. Cette approche vise à induire un état de cétose, où le corps brûle les graisses stockées comme principale source d'énergie.

Après la phase d'induction, le Nouveau Régime Atkins préconise une réintroduction progressive des glucides, mais de manière contrôlée. Les participants apprennent à identifier les sources de glucides sains et à ajuster leur apport en fonction de leur tolérance individuelle. Cette approche personnalisée permet de maintenir un équilibre métabolique tout en intégrant des aliments plus variés dans l'alimentation.

Ce régime se distingue par son engagement envers le confort et la simplicité. Les participants sont encouragés à manger jusqu'à satiété, sans ressentir de privation ni de sensation de faim. De plus, le Nouveau Régime Atkins met l'accent sur la qualité des aliments plutôt que sur la quantité, évitant ainsi le besoin fastidieux de compter les calories.

Une des priorités du Nouveau Régime Atkins est de garantir un apport nutritionnel complet et équilibré. Les participants sont encouragés à consommer des protéines de haute qualité, des graisses saines, des légumes à faible teneur en glucides et des sources de glucides complexes. Cette approche vise à éviter les carences nutritionnelles tout en favorisant une perte de poids durable.

Le Nouveau Régime Atkins représente une évolution contemporaine du régime original, adaptée aux besoins actuels en matière de perte de poids et de santé métabolique.

Ces deux périodes de votre vie influencent le risque d'Alzheimer

La quarantaine et l'enfance sont des périodes sensibles au stress, affectant le risque d'Alzheimer. Le stress peut aggraver les réponses inflammatoires cérébrales et augmenter ce risque. Les réactions au stress diffèrent entre hommes et femmes, avec des impacts variés sur le cerveau. Les antécédents de troubles psychiatriques exacerbent ce risque. Cependant, des limites, comme la fiabilité de la mémoire des participants, sont présentes dans l'étude.

Marrakech : campagne contre la fraude alimentaire

Suite à l'intoxication alimentaire mortelle qui est survenue à Marrakech, une campagne anti-fraude alimentaire est lancée.

Le propriétaire du snack incriminé est arrêté et sera jugé pour son rôle envers les commerçants sur les normes d'hygiène.

Des produits alimentaires non conformes sont saisis et des manquements aux normes sanitaires sont découverts lors des inspections. L'objectif est d'assurer la sécurité alimentaire des habitants de Marrakech.

Meanwhile, sur Facebook



Khalid Ait Taleb inaugure 14 nouveaux centres de santé à Meknès

Le ministre de la Santé, Khalid Ait Taleb, a ouvert 14 nouveaux centres de santé à Meknès dans le cadre de la réforme du système de santé national. Répartis entre les milieux urbain et rural de la région Fès-Meknès, ces établissements visent à étendre la couverture sanitaire et la protection sociale. Accompagné du gouverneur de Meknès, Abdelghani Sabbar, le ministre a également lancé cinq centres urbains de santé, y compris le Centre de Diagnostic et de Traitement des Maladies Respiratoires Sidi Said.

Ait Taleb inaugure 21 nouveaux centres de santé dans la province de Béni Mellal

Le ministre de la Santé, Khalid Ait Taleb, inaugure 21 centres de santé urbains et ruraux dans la province de Béni Mellal, dans le cadre des efforts visant à généraliser la couverture sanitaire. Ces centres offriront des services à la population cible, conformément aux Orientations Royales. L'événement s'est déroulé le 30 avril 2024 au centre de santé rural "Afourer" de la province d'Azilal, en présence de diverses autorités et représentants de la société civile.

Le sepsis : un danger mondial

Le sepsis, une réaction immunitaire à une infection, touche 48,9 millions de personnes et cause 11 millions de décès dans le monde. Les personnes âgées, les jeunes, les femmes enceintes et celles avec des problèmes de santé sont plus à risque. Près de la moitié des cas sont des enfants, avec 20 millions de cas et 2,9 millions de décès chez les moins de 5 ans en 2017. Les pays à revenu faible ou intermédiaire représentent 85 % des cas et des décès. Prévenir les infections et un diagnostic précoce sont cruciaux pour augmenter les chances de survie.

Pénurie de médicaments : les éclaircissements du ministre de la santé

Lors d'une séance plénière de la Chambre des Représentants, le ministre de la Santé et de la Protection sociale, Khalid Ait Taleb, a abordé la question de la pénurie croissante de certains médicaments, notamment ceux liés au cancer, à la thyroïde et au parkinson.

Il a souligné que cette rupture de stocks temporaire est un problème mondial, affectant également le Maroc, et attribué à divers facteurs tels que la disponibilité des matières premières, le processus de fabrication et la distribution des médicaments aux pharmacies, impactant ainsi l'importation par les entreprises locales.

Le blanchissement du corail cache des changements inquiétants dans les océans

Les coraux blanchissent partout dans le monde, signalant un changement alarmant dans les océans. Ce blanchissement, aggravé par le réchauffement climatique, révèle des transformations profondes dans la circulation océanique. Des chercheurs ont découvert que derrière ce phénomène se cache un réchauffement extrême des principaux courants océaniques, accélérant la fonte des glaces polaires et la stratification des océans. Ces changements majeurs ne sont pas pris en compte par les projections climatiques actuelles.

Les animaux vivent déjà la prochaine pandémie

La grippe aviaire, causée par le virus H5N1, menace la biodiversité mondiale en tuant des millions d'animaux, y compris des espèces menacées. Elle s'étend rapidement à travers le monde, touchant les mammifères, les oiseaux marins et terrestres, avec des conséquences graves sur les populations animales. Pour contrer cette menace, il est essentiel de réviser les pratiques d'élevage intensif de volailles et de promouvoir des méthodes plus durables.

Votre GPS risque de perdre le nord ce week-end

Une tempête solaire extrême devrait frapper la Terre tout au long du week-end, faisant peser un important risque sur les infrastructures humaines, particulièrement le GPS. Cinq éruptions solaires quasi simultanées.

la National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA), agence publique américaine chargée d'étudier les océans et l'atmosphère, a relevé le niveau de surveillance de la tempête solaire géomagnétique de 3 (modérée) à 4 (grave). C'est la première fois qu'un tel niveau de vigilance est atteint depuis 2005.

Comment choisir un bon pain ?

Le choix du pain est bien plus qu'une simple décision alimentaire. Avec la variété de pains disponibles sur le marché, il est essentiel de savoir comment sélectionner un pain de qualité qui non seulement satisfait les papilles, mais aussi répond à des critères nutritionnels et de fabrication. Voici quelques conseils pour vous guider dans votre quête du pain parfait.



Voici l'heure à laquelle il est préférable de prendre son petit-déjeuner



Le petit-déjeuner est une étape cruciale de la journée pour certains, mais il est souvent ignoré par d'autres. Bien que nous sachions généralement quoi manger au petit-déjeuner, nous ne connaissons pas toujours l'heure la plus bénéfique pour le prendre.

déal pour fournir de l'énergie tout au long de la matinée, réguler les pics de glycémie et prévenir les fringales, le petit-déjeuner est essentiel pour bien démarrer la journée.

Cependant, tout le monde n'a pas nécessairement envie de manger le matin. Si vous êtes du genre à avoir faim dès le réveil, sachez qu'il existe une heure optimale pour prendre votre petit-déjeuner afin de bénéficier pleinement de ses effets positifs sur la clarté mentale, la productivité et l'énergie.



Quel est le meilleur moment pour prendre son petit-déjeuner ?

Pour une meilleure assimilation de votre petit-déjeuner, il est recommandé de le prendre juste après votre réveil.

Que vous le preniez avant de quitter votre domicile ou pendant votre trajet vers le travail, il doit être consommé environ 12 heures après votre dernier repas de la veille.

Par exemple, si vous avez dîné à 20h, votre petit-déjeuner devrait se situer vers 8h. Si vous avez l'habitude de dîner tôt, vers 18h, alors votre premier repas du matin serait à 6h.

De même, pour ceux qui dînent à 19h, le petit-déjeuner serait idéalement vers 7h. L'idée est d'espacer le repas du soir et le petit-déjeuner d'environ 12 heures.

Quid de ne pas prendre de petit-déjeuner du tout ?

Vous avez tendance à sauter le petit-déjeuner car vous n'avez pas très faim le matin ?

C'est compréhensible, surtout si vous dînez tard le soir. Cependant, il est important de noter qu'une étude publiée dans le Journal européen de cardiologie préventive indique que les personnes ayant cette habitude ont un risque accru de développer des maladies cardiovasculaires, des inflammations chroniques et du stress oxydatif.

Petit-déjeuner Ignoré Heure optimale Clarté mentale Productivité Énergie Assimilation Dernier repas Espacement des repas Sauter le petit-déjeuner



Save the date !



تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس نصره الله
Sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI

SALON INTERNATIONAL DE LA SANTÉ



FORUM
AFRIQUE
GLOBAL
SANTÉ



EDITION 2024



La Web TV de L'ODJ Média sera présente au SALON INTERNATIONAL DE LA SANTÉ organisé sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI au Parc d'exposition d'El Jadida et ce du 23 au 26 mai 2024

"L'ODJ médecine et santé donne RDV dans son studio L'ODJ TV", aux professionnels, leaders d'opinions, décideurs et aux industriels de la santé.

Réalisations d'interviews par Dr Anwar CHERKAOUI sur leurs principaux points d'intérêt

Le comité d'organisation du Salon MOROCCO MÉDICAL EXPO & l'équipe de LODJ MÉDECINE ET SANTÉ seront ravis de vous retrouver

Dr Anwar Cherkaoui



Du 23 au 26 Mai 2024



PARC D'EXPOSITION MOHAMMED VI EL JADIDA

ORGANISATEURS :



www.mmedicaleexpo.ma



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!