

- COMMENT SE DÉBARRASSER DES POINTS NOIRS SUR LE NEZ
- PROTÉGER SA PEAU EN ÉTÉ : CONSEILS ESSENTIELS

7DAYS SANTÉ & CONSO

15-07-2024



ALERTE SANTÉ : CES GOMMES À LA NICOTINE QUI FONT TREMBLER LES PHARMACIENS !

سيق وقيس

Comment se débarrasser des points noirs sur le nez



Les façons efficaces de les retirer ?

Les points noirs, ces petites taches sombres qui apparaissent principalement sur le nez, peuvent être une source de frustration pour beaucoup. En tant que dermatologue, je vais vous expliquer comment vous pouvez vous en débarrasser efficacement tout en prenant soin de votre peau.

Les points noirs, ou comédons ouverts, se forment lorsque les pores de la peau se bouchent par un excès de sébum, de cellules mortes et de bactéries. Exposée à l'air, cette accumulation s'oxyde, donnant cette coloration noire caractéristique. Ils sont fréquents sur la zone T du visage (front, nez, menton) où les glandes sébacées sont particulièrement actives.

Oui, il est possible prévenir l'apparition des points noirs

Nettoyage régulier : Utilisez un nettoyant doux adapté à votre type de peau deux fois par jour. Évitez les produits trop abrasifs qui peuvent irriter la peau et stimuler la production de sébum.

Exfoliation : Exfoliez votre peau une à deux fois par semaine pour éliminer les cellules mortes. Optez pour des exfoliants chimiques contenant de l'acide salicylique ou glycolique qui pénètrent dans les pores et décomposent les bouchons de sébum.

Hydratation : Même les peaux grasses ont besoin d'hydratation. Utilisez une crème hydratante non comédogène pour maintenir l'équilibre de la peau sans obstruer les pores.

Il y a bien des techniques pour retirer les points noirs

Bandes de pore : Ces bandes adhésives retirent les points noirs en les arrachant de la surface de la peau. Bien que cela offre un résultat immédiat, l'effet est souvent temporaire et peut parfois irriter la peau.

Masques à l'argile : L'argile a des propriétés absorbantes qui aident à éliminer l'excès de sébum et à nettoyer les pores. Utilisez un masque à l'argile une fois par semaine pour purifier votre peau.

Extraction manuelle : Cette méthode doit être effectuée par un professionnel pour éviter les dommages cutanés. Un dermatologue ou une esthéticienne formée peut extraire les points noirs à l'aide d'outils spéciaux dans des conditions stériles.

Produits à base de rétinol : Le rétinol aide à accélérer le renouvellement des cellules de la peau, ce qui peut prévenir et réduire les points noirs. Commencez par une concentration faible pour éviter l'irritation.

Traitements dermatologiques

Microdermabrasion : Ce traitement consiste à exfolier la peau en profondeur avec des microcristaux, éliminant ainsi les cellules mortes et désobstruant les pores. C'est une option efficace pour les personnes ayant des points noirs persistants.

Peelings chimiques : Les peelings à base d'acides (comme l'acide glycolique ou salicylique) peuvent pénétrer dans les couches de la peau et nettoyer les pores en profondeur. Ces traitements doivent être effectués par un professionnel.

Thérapie par lumière LED : Utilisée pour ses propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires, la lumière bleue peut aider à réduire les points noirs en ciblant les bactéries responsables de l'acné.

Conseils supplémentaires

Ne pas presser : Évitez de presser les points noirs vous-même, car cela peut entraîner des cicatrices et des infections.

Maquillage non comédogène : Choisissez des produits de maquillage qui ne bouchent pas les pores.

Alimentation équilibrée : Une alimentation riche en fruits, légumes et en acides gras oméga-3 peut aider à maintenir une peau saine.

Abdelkader traite le Mal de Dos



Dans les recoins animés des souks marocains, entre les étals colorés et les clameurs des marchands, se tient un herboriste nommé Abdelkader. Sa silhouette familière, drapée dans une djellaba blanche, est un repère pour les habitués des marchés itinérants. Chaque semaine, il installe son officine éphémère, une petite tente ornée de tissus chatoyants, où l'on trouve des trésors naturels pour apaiser les maux du corps et de l'esprit.

Abdelkader est un herboriste respecté, connu pour ses connaissances approfondies des plantes médicinales et des remèdes naturels. Sa spécialité ? Le mal de dos, ce fléau moderne qui affecte tant de personnes, des agriculteurs ployant sous le poids des récoltes aux artisans passant des heures penchés sur leur ouvrage.

Un matin ensoleillé à Marrakech, Abdelkader attire une foule autour de son étal. Son sourire chaleureux et ses yeux pétillants de sagesse inspirent confiance. Parmi les remèdes qu'il propose, l'un des plus prisés est une concoction simple mais efficace, héritée de ses ancêtres : une préparation à base de clous de girofle et d'huile d'olive, destinée à soulager les douleurs dorsales.

Préparation du remède :

- Ingrédients nécessaires :
Clous de girofle
Huile d'olive

Que faire pour se rendormir après une insomnie ?

Après une période d'insomnie, il est important d'adopter des stratégies apaisantes pour faciliter le retour au sommeil. Évitez de regarder l'heure pour réduire l'anxiété liée au temps qui passe. Pratiquez la relaxation en respirant profondément ou en méditant pour calmer l'esprit. Optez pour une activité légère et relaxante comme la lecture, en évitant les écrans lumineux. Assurez-vous que votre environnement de sommeil est confortable, avec une température agréable et une obscurité suffisante. Ces techniques favorisent une transition douce vers un sommeil réparateur, essentiel pour une bonne santé mentale et physique.

La lumière bleue et ses effets sur la santé oculaire

La lumière bleue, émise par les écrans d'ordinateurs, de téléphones et de tablettes, peut avoir des effets néfastes sur la santé oculaire.

Une exposition prolongée à cette lumière peut provoquer une fatigue visuelle, des maux de tête et des troubles du sommeil en perturbant la production de mélatonine.

De plus, elle peut augmenter le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge. Pour protéger vos yeux, utilisez des filtres de lumière bleue, faites des pauses régulières et ajustez la luminosité de vos appareils.

Meanwhile, sur Facebook



Nouvelles directives de l'OMS pour arrêter le tabac

L'OMS publie ses premières directives sur le sevrage tabagique, recommandant une aide comportementale, des méthodes numériques et des traitements pharmacologiques. Ces directives ciblent les 750 millions de personnes souhaitant arrêter le tabac, couvrant divers produits comme les cigarettes et le tabac sans fumée. Elles visent à soutenir les adultes désirant renoncer à ces produits dangereux. Le Directeur général de l'OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, souligne l'importance de ces lignes directrices pour réduire les maladies liées au tabagisme.

Bioptimus : Une IA au Service du Diagnostic Médical

La startup française Bioptimus révolutionne le diagnostic médical avec son modèle d'intelligence artificielle innovant. Conçu pour identifier et diagnostiquer une variété de maladies, ce système promet d'améliorer la précision et la rapidité des diagnostics médicaux. En utilisant des algorithmes d'apprentissage profond, Bioptimus peut analyser des données médicales complexes et fournir des résultats fiables en un temps record. Cette innovation pourrait transformer le secteur de la santé, en offrant des outils diagnostiques avancés aux professionnels médicaux et en améliorant les soins aux patients.

Protéger sa peau en été : conseils essentiels

Avec l'arrivée de l'été, il est crucial de prendre soin de sa peau pour éviter les dommages causés par le soleil. Appliquez une crème solaire à large spectre avec un SPF d'au moins 30, toutes les deux heures et après chaque baignade. Portez des vêtements protecteurs, un chapeau à large bord et des lunettes de soleil. Hydratez votre peau régulièrement et buvez beaucoup d'eau pour maintenir une bonne hydratation. Évitez les heures de pointe du soleil, entre 10h et 16h, lorsque les rayons UV sont les plus intenses.

En suivant ces simples conseils, vous pouvez profiter du soleil tout en protégeant votre peau.

La gratitude, clé de la longévité selon une étude américaine

Ces résultats soulignent l'importance d'un état d'esprit positif pour une vie plus longue et en meilleure santé.

CLICK HERE



Pourquoi certains oiseaux marins pourchassent-ils les ouragans ?

Certains oiseaux marins, loin de fuir les ouragans, les pourchassent activement. Une récente étude publiée dans Current Biology explore les motivations derrière ce comportement inhabituel. Pour certains, les vents puissants des ouragans offrent une rapide navigation vers leur destination, tandis que d'autres espèces volent contre les courants cycloniques pour accéder à des zones calmes au centre des ouragans. Pour le Pétrel des Desertas, cette stratégie est essentielle pour accéder à une nourriture abondante, remontée par les vents des eaux profondes remuées par l'ouragan. Ce phénomène cyclonique est crucial pour la survie de certains oiseaux marins, révélant ainsi un aspect méconnu de l'impact des ouragans sur la biodiversité.

Formation des fonctionnaires pour pallier la pénurie d'infirmiers

Pour pallier la pénurie d'infirmiers et de techniciens de santé, le ministère de l'Intérieur et celui de la Santé ont signé une convention pour former le personnel communal en soins infirmiers et techniques de santé. Cette initiative vise à reconverter les fonctionnaires communaux grâce à des formations diplômantes dispensées par les Instituts Supérieurs des Professions Infirmières et Techniques de Santé (ISPITS).

Meanwhile, sur Facebook



Alerte santé : Ces gommes à la nicotine qui font trembler les pharmaciens !



Gare aux gommes à la nicotine ! Ce produit miracle vanté sur les réseaux sociaux pour combattre le tabagisme et la dépression fait l'objet d'une vive mise en garde de la part des pharmaciens marocains. Une alerte sanitaire qui sonne l'alarme sur les dangers de ces compléments alimentaires non autorisés.

Abdelrazak Al-Minfalouti, président du Syndicat National des Pharmaciens, ne mâche pas ses mots : ces gommes sont "potentiellement dangereuses pour la santé des consommateurs". Malgré les affirmations de leurs promoteurs sur leur innocuité, aucune preuve scientifique ne vient étayer ces allégations.

Face à cette prolifération inquiétante, les autorités marocaines de la santé et de la protection sociale ont décidé de serrer la vis. Des discussions sont en cours avec le ministère pour renforcer la réglementation et sanctionner sévèrement les contrevenants.

Cette alerte fait écho à une mise en garde similaire émise par l'administration américaine des denrées alimentaires et des médicaments en 2022. Les études récentes confirment les dangers associés à l'usage de ces produits non réglementés, notamment un risque accru de cancer du poumon chez les utilisateurs.

Alors que la demande de solutions de sevrage tabagique ne cesse d'augmenter, il est crucial pour les consommateurs de se tourner vers des méthodes approuvées par les autorités sanitaires. La nécessité d'une réglementation stricte et d'une éducation sur les dangers potentiels des produits non validés est plus urgente que jamais pour protéger la santé publique au Maroc.

Pharmaciens, autorités, consommateurs : tous sont mobilisés pour endiguer cette nouvelle menace qui plane sur la santé des Marocains.



Alerte canicule : des températures infernales jusqu'à 47°C dans plusieurs provinces



Les Marocains vont devoir affronter une véritable fournaise dans les jours à venir.

La Direction générale de la météorologie a en effet lancé une alerte orange pour une vague de chaleur intense, qui touchera plusieurs provinces du samedi à lundi.

Selon les prévisions, les températures pourraient atteindre des sommets allant jusqu'à 47°C dans certaines régions !

Les provinces les plus touchées seront Zagora, Tinghir, Errachidia, Tata, Assa-Zag, Es-Semara, Boujdour, Oued Ed-Dahab et Aousserd.

Mais ce n'est pas tout, car un temps chaud, avec des températures oscillant entre 38 et 43°C, est également attendu dans de nombreuses autres provinces, telles que Figuig, Taourirt, Guercif, Jerada, Beni Mellal, Marrakech ou encore Agadir.

I WEEK

L'HEBDOMADAIRE EN BRÈVES



+25.000
LECTEURS PAR SEMAINE

Retrouver tous les anciens numéros de notre I-WEEK sur :

www.pressplus.ma

      @lodjmaroc



SCAN ME!