

- La pratique du yoga au secours de votre système digestif
- Un adolescent développe un savon prometteur contre le cancer de la peau

7DAYS SANTÉ & CONSO

02-09-2024



**LE PSYCHIATRE CONFRONTÉ
QUOTIDIENNEMENT À LA VIOLENCE DE LA
MALADIE MENTALE**



www.pressplus.ma



LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

100%
FREE



Pressplus est le kiosque 100% digital et augmenté de **L'ODJ Média** du groupe de presse **Arrissala SA** qui vous permet de lire une centaine de nos **magazines, hebdomadaires et quotidiens** gratuitement.

Que vous utilisiez votre téléphone mobile, votre tablette ou même votre PC, **Pressplus** vous apporte le kiosque directement chez vous



SCAN ME

Le psychiatre confronté quotidiennement à la violence de la maladie mentale

Après quelques jours de vacances, retour au Divan.

La confrontation quotidienne à la maladie mentale impose au psychiatre une forme de violence psychologique insidieuse, qui peut éroder progressivement son propre équilibre mental.

Comme l'a souligné Sigmund Freud, "le médecin est souvent le réceptacle des projections inconscientes de ses patients".

" Cette exposition continue aux souffrances psychiques profondes, aux angoisses et aux troubles délirants des patients, met le psychiatre dans une position vulnérable, où il doit sans cesse jongler entre l'empathie nécessaire pour comprendre et le détachement professionnel pour se protéger.

Jacques Lacan, autre figure de la psychiatrie, affirmait que "l'inconscient est structuré comme un langage," ce qui sous-entend que chaque interaction avec un patient mentalement malade expose le médecin à des structures de pensée parfois chaotiques, perturbantes, voire dangereuses pour son propre bien-être psychologique.

En effet, l'effort constant pour interpréter et traiter ces manifestations peut générer un stress chronique chez le psychiatre, menant parfois à l'épuisement professionnel.



Le Dr Aaron Beck, pionnier de la thérapie cognitive, a aussi évoqué les risques de "contagion émotionnelle," où le médecin peut, involontairement, absorber une partie de la détresse émotionnelle de son patient.

Cela peut altérer non seulement sa capacité à juger objectivement, mais aussi son propre bien-être émotionnel, engendrant des sentiments de frustration, d'impuissance, ou même de dépression.

Ainsi, l'impact de la souffrance psychique des patients sur le médecin psychiatre est une réalité complexe, exigeant une vigilance constante et des stratégies de protection mentale pour préserver la santé psychologique du médecin tout en restant efficace dans son rôle thérapeutique.



Ce problème intestinal courant multiplie par 3 les risques cardiovasculaires

La constipation, un problème intestinal courant qui touche environ une personne sur sept dans le monde, pourrait augmenter de deux à trois fois le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude de l'université Monash en Australie.

Les personnes souffrant à la fois de constipation et d'hypertension artérielle seraient encore plus exposées.

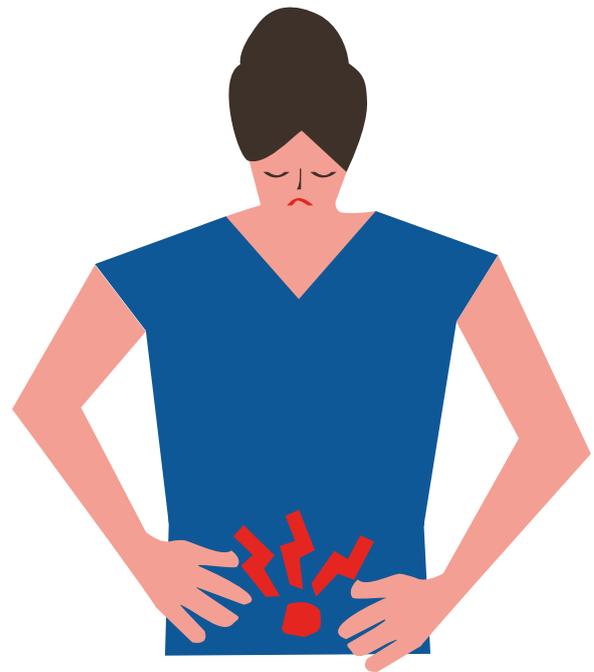
Les chercheurs soulignent la nécessité de mieux comprendre l'impact de la constipation chronique sur le système cardiovasculaire à long terme, surtout compte tenu de sa prévalence.

Endométriose : un risque accru de maladies cardiaques

Une étude danoise révèle que l'endométriose, une maladie gynécologique fréquente, pourrait augmenter le risque de crise cardiaque et d'AVC chez les femmes.

En analysant les données de plus de 60 000 femmes atteintes d'endométriose, les chercheurs ont constaté un risque accru de 20 % de maladies cardiovasculaires par rapport aux femmes non atteintes.

Ces résultats soulignent l'importance d'inclure l'endométriose dans les modèles de prédiction des risques cardiovasculaires chez les femmes, en raison de son lien potentiel avec l'inflammation chronique et les traitements hormonaux.

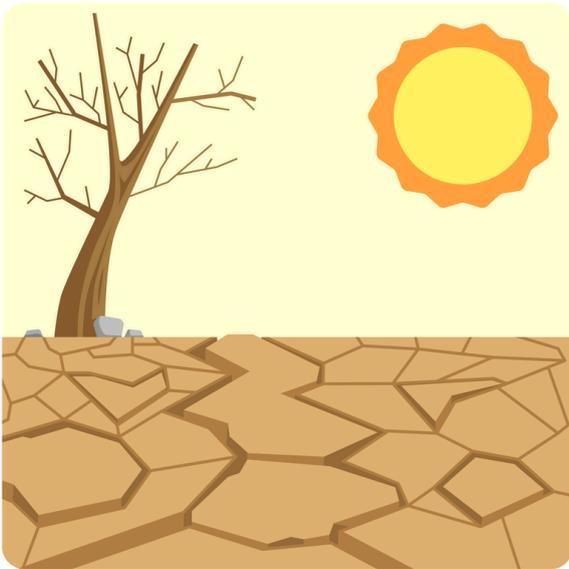


Un adolescent développe un savon prometteur contre le cancer de la peau

Un jeune prodige de 15 ans pourrait révolutionner le traitement du cancer de la peau grâce à une innovation surprenante : un simple savon.

Heman Bekele, passionné de chimie depuis son enfance, est déterminé à créer un savon capable de prévenir et traiter les cancers de la peau, en particulier le mélanome.

Soutenu par des scientifiques de renom et déjà élu "Kid of the Year" par le magazine Time, il s'apprête à lancer les premiers tests de ce projet prometteur.



Sécheresse : baisse de 43 % de la production céréalière au Maroc

La production céréalière au Maroc a chuté de 43 % cette saison, atteignant 31,2 millions de quintaux en raison d'une sécheresse persistante.

Cette baisse affecte principalement le blé tendre, le blé dur et l'orge. Cependant, d'autres segments agricoles, comme la betterave à sucre et la canne à sucre, ont bénéficié de conditions favorables.

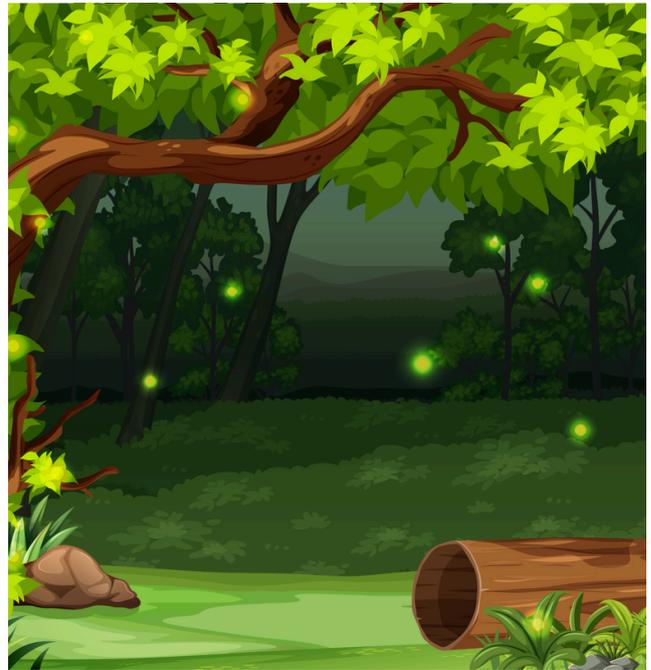
Les exportations agricoles ont diminué de 2,6 %, tandis que la pêche artisanale montre une croissance prometteuse.

Explosion de la présence humaine dans les espaces naturels d'ici 2070

D'ici 2070, la présence humaine dans les espaces naturels encore intacts devrait augmenter de 57 %, selon une étude de l'université du Michigan.

Cette expansion aura des conséquences graves sur la biodiversité, avec une disparition accélérée des espèces, des conflits plus fréquents entre humains et animaux, et une hausse des pandémies.

Certaines forêts, notamment en Inde, en Chine, en Afrique et en Amérique du Sud, subiront une pression humaine jusqu'à 400 % plus élevée, entraînant une baisse significative des populations de mammifères, d'oiseaux, de reptiles et d'amphibiens.



Les champs de maïs modifient la météo du centre des États-Unis

Les vastes champs de maïs du Midwest américain modifient la météo locale, un phénomène visible depuis l'espace.

En période de chaleur, ces plantations rejettent d'importantes quantités d'eau dans l'atmosphère par évapotranspiration, augmentant considérablement le taux d'humidité.

Cette humidité excessive fait grimper la température ressentie, rendant la chaleur encore plus insupportable pour les habitants.



La pratique du yoga au secours de votre système digestif

Le yoga, grâce à ses postures et techniques de respiration, améliore la digestion et soulage les troubles gastro-intestinaux. Découvrons, dans ce qui suit, comment cette pratique transforme votre bien-être intérieur ?

Le yoga, bien plus qu'une simple discipline physique, s'avère être une véritable alliée pour notre bien-être physique et mental, notamment notre système digestif.

Cette pratique ancestrale combine des postures spécifiques et des techniques de respiration qui, ensemble, favorisent une digestion optimale et soulagent divers troubles gastro-intestinaux.

L'une des premières actions du yoga sur le corps réside dans la stimulation des organes digestifs.

Les torsions et flexions, par exemple, créent une pression bénéfique sur l'abdomen, stimulant ainsi la circulation sanguine autour des organes et facilitant le transit intestinal. Cette action mécanique contribue à prévenir les inconforts tels que la constipation et les ballonnements.

Le yoga joue un rôle clé dans l'équilibre du système nerveux parasympathique, connu pour réguler la digestion.



En réduisant le stress, cette pratique apaise le corps et crée un environnement favorable à une digestion saine, contrebalançant les effets délétères du stress chronique.

En plus des bienfaits directs sur les organes et le système nerveux, le yoga agit sur la santé intestinale à travers des postures inversées comme la chandelle, qui allègent les intestins et améliorent la circulation des déchets. Cette approche contribue à prévenir des troubles digestifs comme le syndrome du côlon irritable (SCI).

Enfin, les techniques de respiration spécifiques, telles que la respiration du feu (Kapalabhati), dynamisent le métabolisme et nettoient l'organisme, assurant ainsi une digestion fluide et efficace.

L'intégration du yoga dans le quotidien peut ainsi offrir une solution naturelle et durable pour ceux qui cherchent à améliorer leur santé digestive tout en cultivant un bien-être global.

The Event of the week

Septembre en Or : Luttons tous contre les cancers de l'enfant



Septembre en Or", une occasion pour unir les efforts et se joindre aux travaux du Groupe Franco-Africain d'Oncologie Pédiatrique, qui, à travers plusieurs actions, essaye de guérir les cancers de l'enfant en Afrique.

Cliquer sur l'image afin de lire l'intégralité de l'entretien avec Pr Laila HSSISSEN

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!