

- Une révolution olfactive dans la détection du cancer
- Beni imo : le légume secret des centenaires japonais

7 DAYS SANTÉ & CONSO

03-02-2025



Pourquoi utiliser votre smartphone comme réveil peut nuire à votre sommeil ?

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

R212
LDJ

DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!

Pourquoi utiliser votre smartphone comme réveil peut nuire à votre sommeil ?

Les spécialistes du sommeil alertent sur les effets négatifs de cette pratique sur la qualité du repos.

Avoir son téléphone à portée de main au moment du coucher expose à des distractions constantes.

Les notifications, les réseaux sociaux et les vidéos sont autant de tentations qui allongent le temps d'écran et retardent le moment de dormir.



La lumière bleue émise par les smartphones joue également un rôle dans cette perturbation. En bloquant la production de mélatonine, cette lumière envoie au cerveau le signal de rester éveillé, rendant l'endormissement plus difficile et le sommeil moins profond.

Certains spécialistes conseillent de laisser le téléphone dans une autre pièce pour éviter toute tentation.

Lorsqu'il est hors de portée, la probabilité de se laisser distraire diminue considérablement. Même s'il existe des modes « lumière nocturne » censés limiter l'impact de l'écran sur le sommeil, la meilleure solution reste d'éloigner totalement cet appareil au moment du coucher.

Un réveil saccadé et non réparateur

Le matin, il est tentant de repousser le réveil à plusieurs reprises en appuyant sur le bouton de répétition de l'alarme.

Pourtant, ces quelques minutes de sommeil supplémentaires sont loin d'être bénéfiques. Les spécialistes du sommeil expliquent que ces micro-cycles ne sont pas assez longs pour être récupérateurs et ne font que renforcer la sensation de fatigue.

En réalité, le fait de multiplier les réveils successifs perturbe l'organisme, qui ne sait plus à quel moment il doit réellement se lever.

Cela peut entraîner une sensation de somnolence prolongée tout au long de la matinée.

Plutôt que de prolonger inutilement le réveil, mieux vaut se lever dès la première alarme et instaurer une routine matinale qui permet d'émerger en douceur.

Un temps de sommeil en baisse

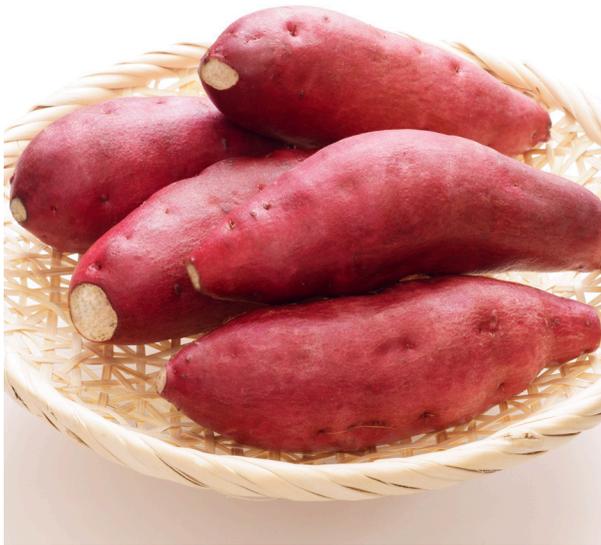
Le manque de sommeil est un problème grandissant. Une étude récente révèle que la durée moyenne de sommeil a encore diminué, atteignant environ 6h42 par nuit, soit 15 minutes de moins que l'année précédente.

Ce niveau est bien inférieur aux recommandations des spécialistes, qui suggèrent un minimum de 7 heures pour préserver une bonne santé physique et mentale.

L'omniprésence des écrans et les mauvaises habitudes de coucher sont parmi les principaux responsables de cette tendance.

L'utilisation du smartphone au lit retarde le moment de dormir, tandis que les réveils fractionnés empêchent un repos de qualité.

Pour améliorer son sommeil, il est essentiel de mettre en place un cadre propice au repos. Remplacer le smartphone par un réveil traditionnel est un premier pas simple et efficace. Éloigner son téléphone du lit permet aussi d'éviter la tentation de scroller tard dans la nuit.



Beni imo : le légume secret des centenaires japonais

À Okinawa, où l'espérance de vie dépasse la moyenne mondiale, un légume méconnu joue un rôle clé : le beni imo.

Cette patate douce violette, riche en antioxydants et en fibres, surpasse la myrtille en bienfaits pour la santé.

Consommée régulièrement par les centenaires japonais, elle favorise un vieillissement en pleine forme. Facile à intégrer dans l'alimentation, elle pourrait être une alliée précieuse pour la longévité et le bien-être.

Ces antidiabétiques pourraient protéger le cerveau... mais pas sans risque

Une étude américaine révèle des effets surprenants des agonistes des récepteurs GLP-1, des médicaments antidiabétiques.

En plus d'améliorer la glycémie, ils pourraient réduire les risques de dépendance, de troubles psychotiques et même de maladies neurodégénératives comme Alzheimer. Toutefois, ces bienfaits s'accompagnent de risques notables : troubles gastro-intestinaux, hypotension, voire pancréatite. Ces résultats, bien que prometteurs, nécessitent des recherches approfondies avant d'être intégrés en pratique clinique.



Voici le petit-déj des centenaires

Dans la péninsule de Nicoya, au Costa Rica, les centenaires débutent leur journée avec un petit-déjeuner nourrissant à base de haricots noirs, riz, tortilla de maïs nixtamal et épices locales.

Ce repas, riche en protéines végétales et en antioxydants, favoriserait la longévité et la santé intestinale. Au-delà des nutriments, la tradition culinaire et le mode de vie rythmé par la nature jouent aussi un rôle clé.

Ce modèle alimentaire pourrait inspirer une approche plus saine et équilibrée pour une vie plus longue et en meilleure forme.





Médecins publics : grève face au silence

Les médecins du secteur public marocain maintiennent leur mobilisation malgré la suspension des actions décidée par la Coordination nationale de la Santé.

Une grève nationale est prévue cette semaine, épargnant uniquement les services d'urgence et de réanimation. Le syndicat dénonce l'inaction du ministère de la Santé, l'absence de résultats concrets dans les négociations et le non-respect des accords précédents.

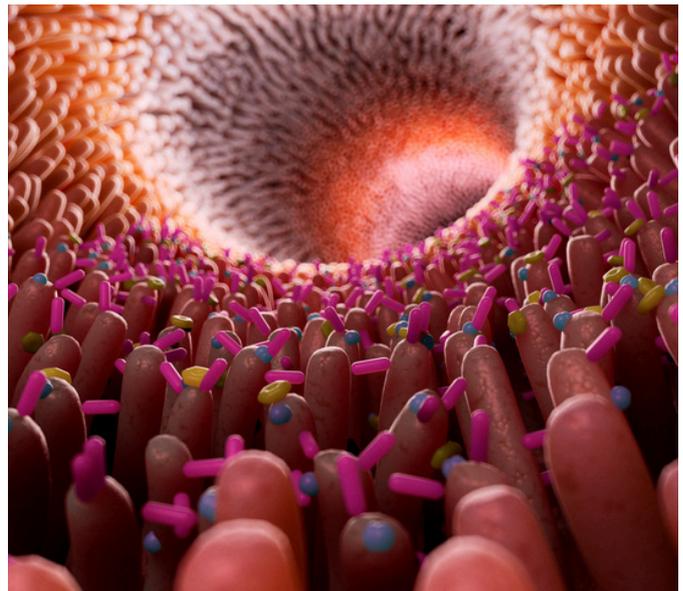
Parmi leurs revendications : des réformes du statut général, des garanties juridiques pour les professionnels de santé, et des ajustements financiers, incluant une augmentation des salaires et de nouveaux grades.

Votre microbiote dévoile votre sensibilité aux additifs alimentaires

Une étude a révélé que notre microbiote intestinal joue un rôle clé dans la sensibilité aux émulsifiants alimentaires, comme le carboxyméthylcellulose.

En analysant des échantillons de selles, les chercheurs ont développé un modèle capable de prédire cette sensibilité, ouvrant la voie à une nutrition personnalisée.

Ces résultats pourraient aider à prévenir certaines maladies inflammatoires intestinales en adaptant l'alimentation selon la réactivité individuelle du microbiote.



Rougeole à l'école : quarantaine obligatoire, l'État serre la vis

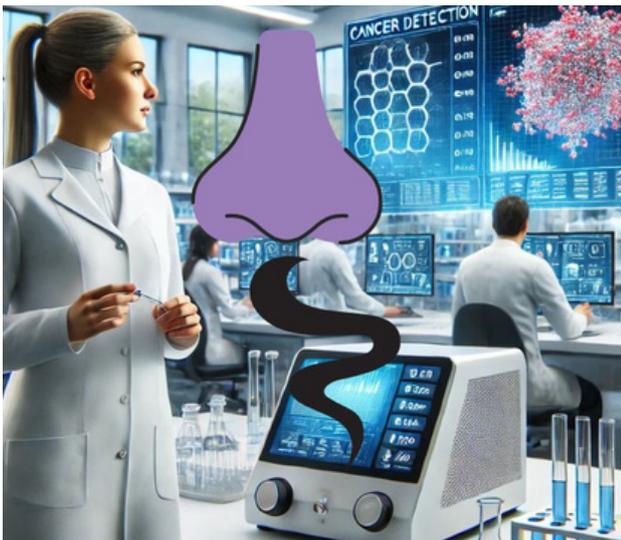
Face à la montée inquiétante des cas de rougeole, les ministères de la Santé et de l'Éducation nationale ont pris une décision radicale : toute contamination détectée entraînera une mise en quarantaine immédiate de l'élève concerné.

Une directive conjointe impose désormais cette mesure dans toutes les écoles, internats inclus, afin de limiter la transmission du virus. Les milieux scolaires étant des foyers propices aux infections respiratoires, cette approche vise à protéger la communauté éducative et à garantir un cadre d'apprentissage plus sûr.



Une révolution olfactive dans la détection du cancer

Révolution inattendue dans la détection des cancers : une nouvelle méthode basée sur l'odeur !



Une avancée scientifique majeure vient d'être saluée en France : une chercheuse de Poitiers a reçu une prestigieuse récompense pour ses travaux innovants sur la détection précoce du cancer. Son approche, fondée sur l'analyse des odeurs spécifiques émises par les cellules tumorales, ouvre des perspectives inédites pour le diagnostic médical.

Le concept repose sur une observation fascinante : certaines pathologies, dont le cancer, modifient l'odeur corporelle en raison des composés organiques volatils qu'elles produisent.

Inspirée par des études sur l'odorat des chiens capables de détecter des maladies, la chercheuse et son équipe ont mis au point un dispositif scientifique capable d'identifier ces signatures olfactives de manière précise.

À l'essai notamment pour le cancer du sein, cette méthode pourrait révolutionner le dépistage en offrant une alternative non invasive, rapide et potentiellement plus accessible que les mammographies traditionnelles. D'autres types de tumeurs sont également concernés, avec des tests en cours sur des cancers des poumons et des ovaires.

L'enjeu est de taille : détecter un cancer à un stade précoce augmente considérablement les chances de guérison. Les méthodes actuelles, bien qu'efficaces, restent coûteuses et nécessitent parfois des examens invasifs. Si cette technologie se confirme, elle pourrait être intégrée aux protocoles de dépistage, notamment dans les cabinets médicaux ou les laboratoires d'analyse.

Cette découverte ouvre également la voie à une médecine plus personnalisée. En identifiant des marqueurs olfactifs propres à chaque individu, il serait possible d'affiner le suivi des patients et d'adapter les traitements avec une précision accrue.

Les prochaines étapes consisteront à valider la fiabilité du procédé sur un large panel de patients. Des études cliniques sont en cours pour comparer cette technologie aux tests classiques. Si les résultats s'avèrent concluants, les autorités médicales pourraient envisager son déploiement à plus grande échelle.

Cette distinction, qui met en lumière l'excellence de la recherche française, pourrait accélérer les collaborations avec des laboratoires internationaux. À terme, cette innovation pourrait non seulement transformer le dépistage du cancer, mais aussi inspirer de nouvelles approches diagnostiques pour d'autres maladies.



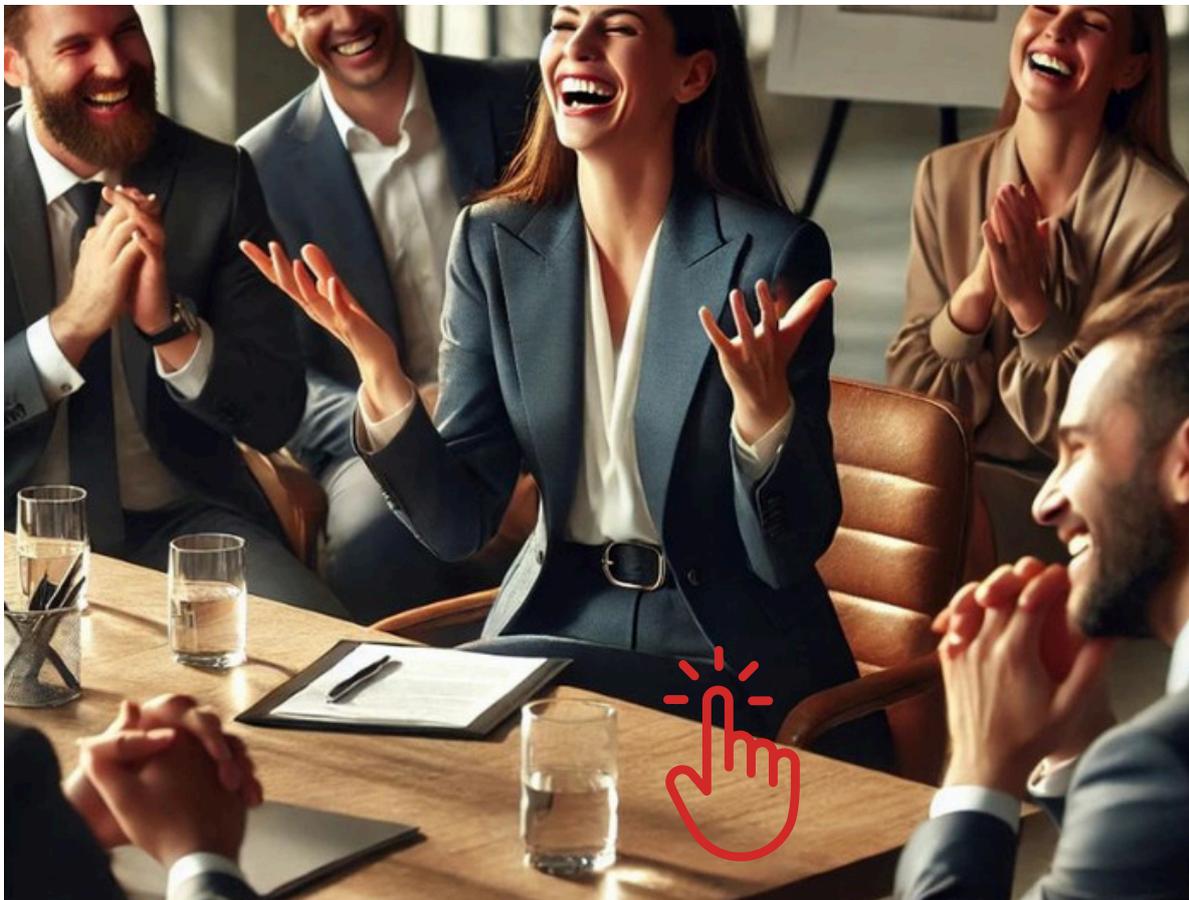
L'interview de la semaine



Entretien avec Sophia El Khensae Bentamy : Osez le rire comme stratégie de leadership !

Dans un monde professionnel en perpétuelle mutation, où les exigences de performance se heurtent souvent à des pressions croissantes, le bien-être en entreprise devient un enjeu stratégique. Sophia El Khensae Bentamy, auteure et experte reconnue en développement personnel, explore avec finesse les méandres de nos pensées et comportements pour proposer des approches novatrices en leadership et en management.

Dans cet entretien exclusif, Sophia partage ses réflexions sur un levier souvent sous-estimé mais redoutablement efficace : le rire comme outil de leadership. Pourquoi le rire, perçu comme un simple moment de légèreté, pourrait-il devenir un atout puissant pour les dirigeants et managers d'aujourd'hui ? Comment peut-il améliorer la cohésion d'équipe, stimuler la créativité et renforcer l'intelligence émotionnelle des leaders ?



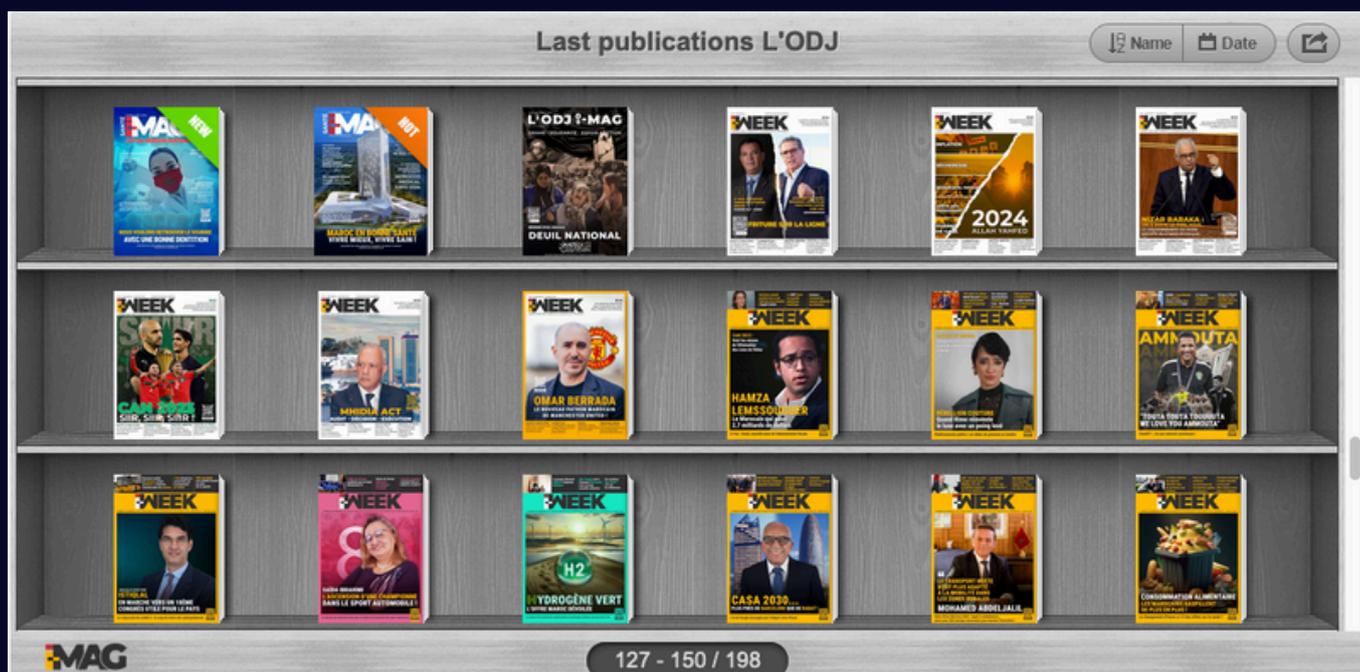
Cliquer sur l'image pour lire l'intégralité de cet entretien



www.pressplus.ma



LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



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