

- Dépression saisonnière : un phénomène à ne pas prendre à la légère
- Un expert de Harvard prône l'ennui pour s'épanouir

# 7 DAYS SANTÉ & CONSO

10-02-2025



**Omra : suspension de l'obligation vaccinale contre la méningite**



# WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

دریب رادیو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!

LCR212

## Omra : suspension de l'obligation vaccinale contre la méningite

**Le 7 février 2025, le ministère de la Santé et de la Protection sociale a communiqué une décision importante concernant les conditions sanitaires pour les pèlerins souhaitant effectuer l'Omra.**

L'obligation de fournir une preuve de vaccination contre la méningite, jusqu'ici indispensable pour accéder au royaume d'Arabie Saoudite, a été suspendue.



Cette annonce intervient à un moment où les conditions de voyage commencent à se normaliser après plusieurs années de restrictions liées à la pandémie.

### **Un assouplissement bienvenu pour les pèlerins**

La mesure prise par les autorités sanitaires saoudiennes vise à élargir l'accès à l'Omra pour un plus grand nombre de personnes.

En effet, cette décision marque une évolution positive des protocoles sanitaires, facilitant ainsi les déplacements des pèlerins et contribuant à une reprise des voyages religieux en toute sérénité.

L'objectif est de rendre ce pèlerinage spirituel plus accessible tout en garantissant la sécurité sanitaire des participants.

### **La vaccination reste fortement recommandée**

Malgré l'assouplissement de la règle, le ministère de la Santé marocain insiste sur l'importance de la vaccination contre la méningite.

Le vaccin demeure un moyen efficace de prévenir cette maladie infectieuse, qui peut avoir des conséquences graves pour la santé.

Le ministère souligne que, même si la présentation d'un certificat de vaccination n'est plus obligatoire pour entrer en Arabie Saoudite, il est essentiel que les pèlerins soient conscients des risques et des avantages de la vaccination pour leur propre sécurité, ainsi que pour celle des autres.

### **Des efforts pour faciliter l'accès à la vaccination**

Afin de permettre aux citoyens de se protéger avant leur départ pour l'Omra, le ministère a mis en place un dispositif pour faciliter l'accès au vaccin.

Ce dernier est disponible dans l'ensemble des centres de santé agréés du Royaume.

De plus, la liste des établissements habilités à administrer le vaccin contre la méningite est accessible en ligne sur le site officiel du ministère, offrant ainsi une transparence et une accessibilité accrues pour tous ceux qui souhaitent se faire vacciner.

Ces démarches visent à garantir la sécurité sanitaire des pèlerins avant leur départ.

### **Une mesure de prudence sanitaire**

En définitive, bien que la présentation du certificat de vaccination ne soit plus requise pour l'Omra, le ministère de la Santé encourage vivement les pèlerins à se faire vacciner.

Cette démarche préventive reste un gage de protection individuelle et collective, et permet d'assurer que le voyage spirituel se déroule dans les meilleures conditions sanitaires possibles.

# Brèves Santé & Conso



## La marche digestive : un rituel bienfaisant pour votre santé

Marcher après un repas est une pratique ancestrale qui regorge de bienfaits. En stimulant la digestion, elle prévient les ballonnements, facilite l'assimilation des nutriments et régule la glycémie, un atout précieux pour les personnes à risque de diabète.

Une marche modérée de 30 minutes suffit pour activer ces mécanismes et favoriser la gestion du poids. De plus, elle contribue à réduire le stress, améliorer la posture et renforcer le système immunitaire.

Intégrer cette habitude au quotidien, c'est offrir à son corps un soutien naturel pour une meilleure santé globale.

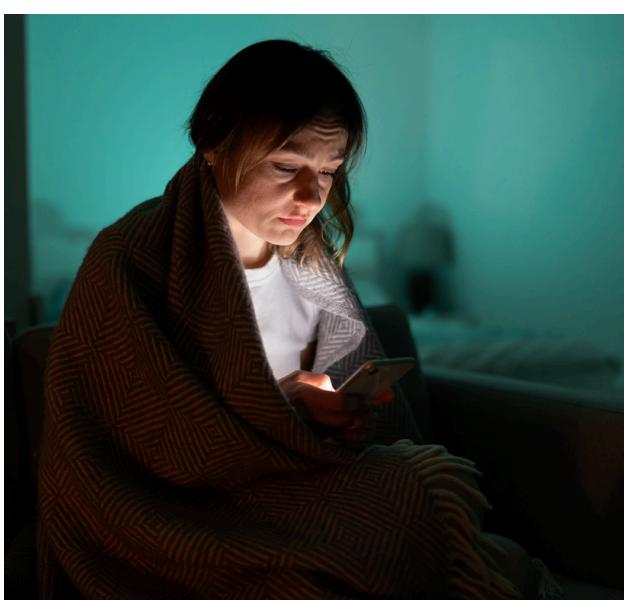
## Ce légume soulage les ballonnements après un repas copieux

Riche en fibres et en enzymes digestives, le fenouil est un allié précieux pour soulager les troubles intestinaux après un repas copieux.

Consommé cru, en infusion ou en accompagnement, il stimule la digestion, réduit les ballonnements et favorise un transit fluide.

Son association avec des aliments comme la menthe ou le citron renforce ses bienfaits.

Adopter le fenouil dans son alimentation, c'est offrir à son système digestif un soutien naturel et efficace.



## Un expert de Harvard prône l'ennui pour s'épanouir

Selon Arthur Brooks, professeur à Harvard, l'usage excessif des smartphones nuit à notre bien-être en nous privant de l'ennui, un élément clé du développement personnel.

Ces moments de vide favorisent la réflexion et la créativité, essentielles pour une vie épanouie.

Il encourage à réduire notre dépendance aux écrans pour retrouver un équilibre mental et émotionnel.



## Le cancer, un fléau mortel en Afrique

### Un diagnostic tardif et un accès limité aux soins aggravent la situation

Le cancer figure parmi les principales causes de décès en Afrique, entraînant de lourdes pertes humaines, alerte le Centre africain de contrôle et de prévention des maladies (CDC Afrique).

À l'occasion de la Journée mondiale contre le cancer, l'institution basée à Addis-Abeba souligne que le diagnostic tardif et les difficultés d'accès aux soins restent des défis majeurs.

Elle réaffirme son engagement à renforcer la prévention, le dépistage et le traitement.

## Huelva : 3.000 Marocaines pour la récolte des fraises

Cette année, 3.000 ouvrières viennent d'arriver dans le cadre du programme de migration circulaire, un dispositif mis en place entre le Maroc et l'Espagne pour encadrer ce flux de main-d'œuvre.

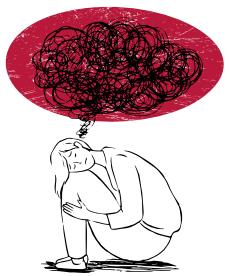
À terme, ce sont 8.500 autres Marocaines qui devraient les rejoindre, renforçant ainsi la présence des travailleuses saisonnières dans cette région espagnole où la culture des fruits rouges est un secteur clé de l'économie locale.



## Pollution de l'air, un facteur clé du cancer du poumon chez les non-fumeurs

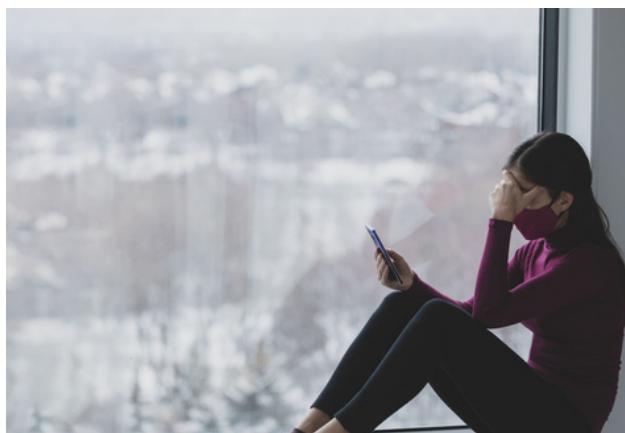
Une étude publiée dans *The Lancet Respiratory Medicine* révèle que plus de la moitié des cancers du poumon chez les non-fumeurs seraient dus à la pollution atmosphérique, particulièrement en Asie du Sud-Est.

L'adénocarcinome, devenu le type dominant, touche désormais davantage les femmes dans 185 pays et les hommes dans 150. Avec 2,5 millions de diagnostics en 2022, le cancer du poumon reste le plus fréquent au monde.



## Dépression saisonnière : un phénomène à ne pas prendre à la légère

**La dépression saisonnière, ou trouble affectif saisonnier (TAS), est une réalité qui touche de nombreuses personnes, particulièrement en automne et en hiver, lorsque les journées raccourcissent et que la lumière naturelle diminue. Ce phénomène, souvent mal compris ou minimisé, mérite une attention particulière, surtout dans une société où la santé mentale reste un sujet tabou.**



Le trouble affectif saisonnier (TAS) se manifeste par des symptômes dépressifs récurrents liés aux changements de saisons, principalement en automne et en hiver.

La diminution de la lumière du jour perturbe l'horloge biologique, réduit les niveaux de sérotonine (hormone du bonheur) et augmente la production de mélatonine, ce qui entraîne une fatigue accrue, une baisse d'énergie et parfois même des sautes d'humeur.

Dans des sociétés comme celle du Maroc, où la compréhension de la santé mentale est encore limitée, la dépression saisonnière passe souvent inaperçue.

Les attentes sociales et professionnelles restent élevées : travailler de longues heures, gérer les responsabilités familiales et remplir les rôles traditionnels.

Cette pression constante aggrave souvent les symptômes de la dépression, créant un cercle vicieux d'épuisement physique et émotionnel.

### Comment surmonter la dépression saisonnière ?

Heureusement, il existe des moyens de combattre ce trouble :

- Reconnaître les symptômes : La dépression n'est pas une simple tristesse passagère. Elle est persistante et peut durer des semaines, voire des mois.
- Prendre des suppléments de vitamine D : La diminution de l'exposition au soleil réduit les niveaux de vitamine D, essentielle pour le bien-être.
- Faire de l'exercice et sortir : L'activité physique et l'exposition à la lumière naturelle peuvent améliorer l'humeur.
- Consulter un thérapeute : Aller en thérapie n'est pas un signe de faiblesse, mais une preuve de courage et de volonté de prendre soin de sa santé mentale.
- Prioriser sa santé mentale : Prendre soin de soi est aussi important que de prendre soin des autres.

La dépression saisonnière est une maladie réelle. La reconnaître, en parler et y faire face sont des étapes cruciales pour améliorer la qualité de vie.



# Le chiffre de la semaine



## Le Maroc face à l'explosion des coûts d'importation de café

**En 2024, le Maroc a connu une hausse spectaculaire des coûts d'importation de café, enregistrant une augmentation de 74 % par rapport à l'année précédente.**

**Les importations ont atteint un total de 2,6 milliards de dirhams (259,27 millions de dollars), contre 1,5 milliard de dirhams (149,58 millions de dollars) en 2023. Cette flambée des coûts reflète à la fois l'augmentation des prix mondiaux du café et la forte demande intérieure.**

**Cette situation est en partie attribuée à des facteurs externes, notamment les perturbations climatiques dans les principaux pays producteurs de café, tels que le Brésil, la Colombie et le Vietnam, qui ont impacté les récoltes.**



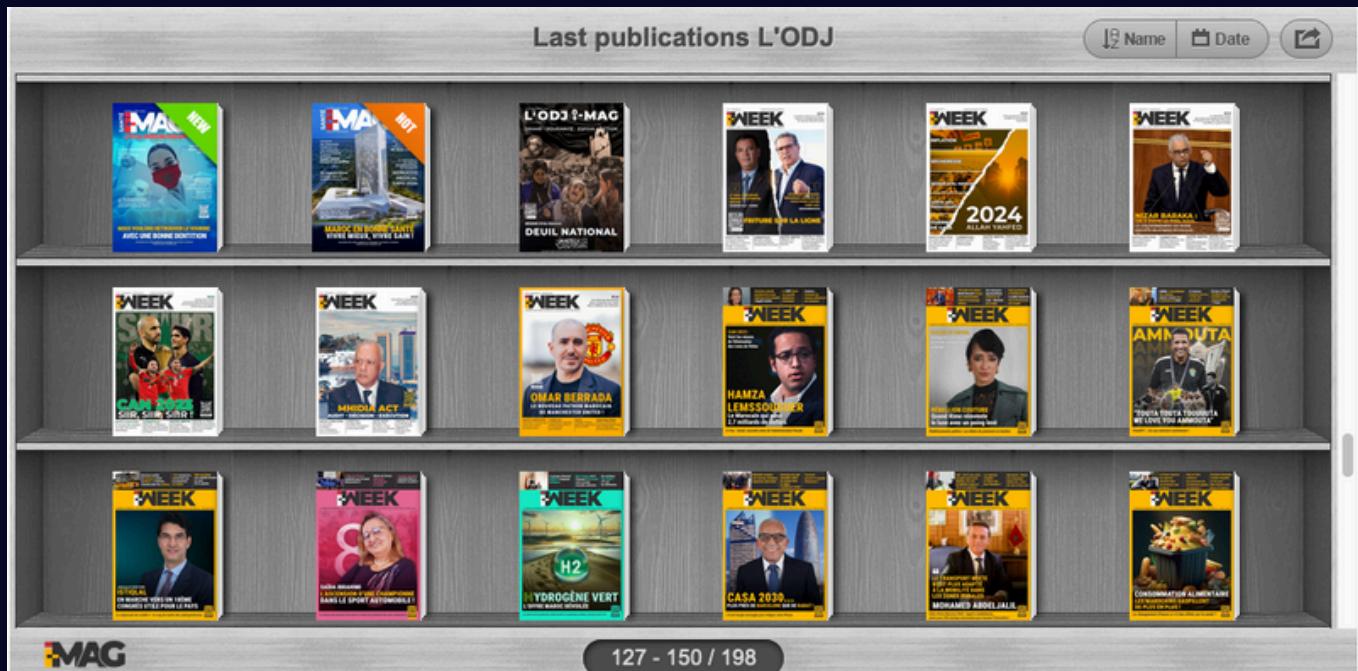
***Cliquer sur l'image pour lire l'intégralité de cet article***



[www.pressplus.ma](http://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 utilisez votre téléphone mobile, votre tablette ou même votre PC, **Pressplus** vous apporte le kiosque directement chez vous



SCAN ME

