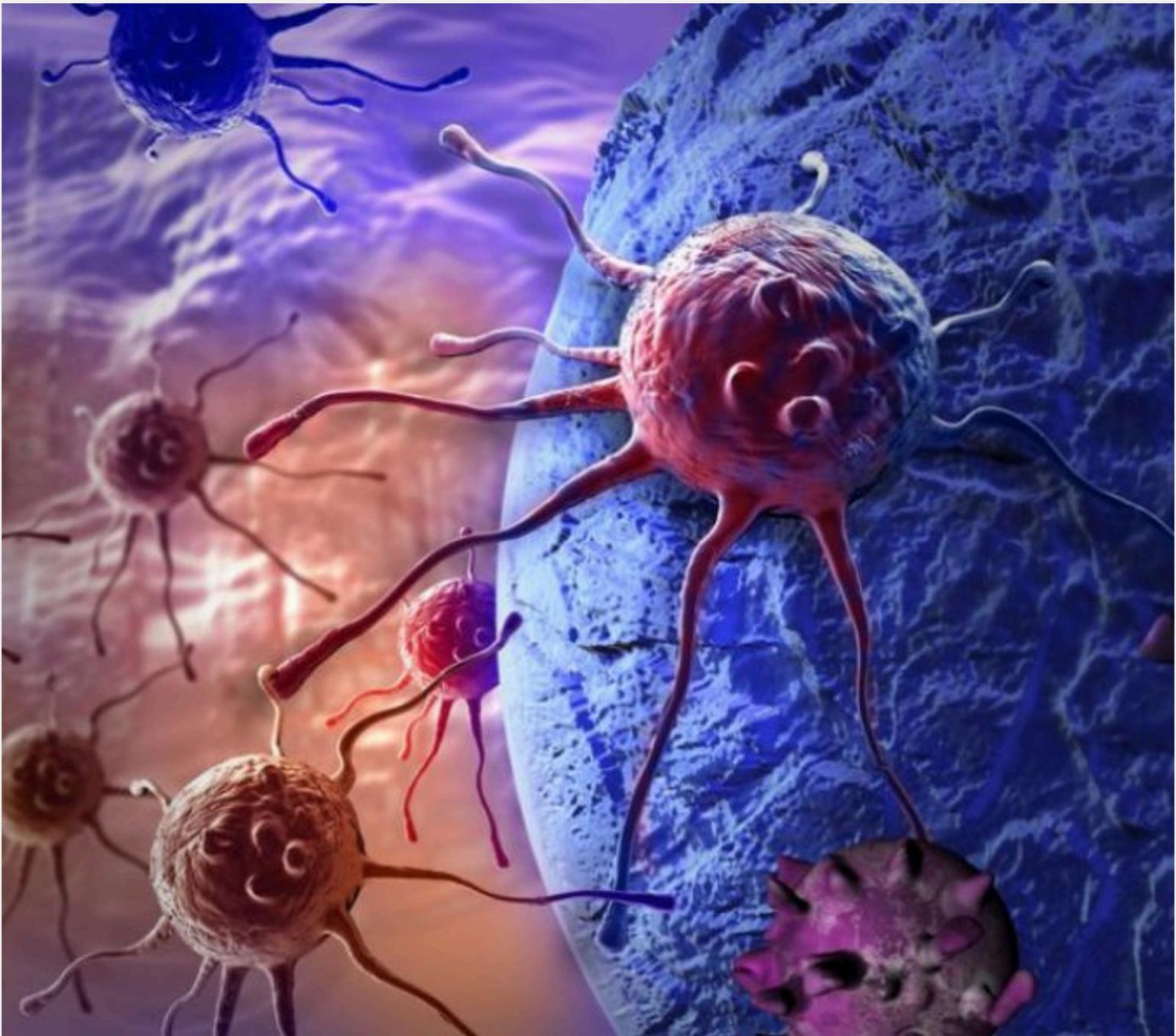


- Le yoga sur chaise, la pratique idéale pour les métiers sédentaires
- Des œufs en or pour le Ramadan ?

7 DAYS SANTÉ & CONSO

17-02-2025



Et si le cancer pouvait être inversé ? Une avancée scientifique à prendre au sérieux

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

R212j

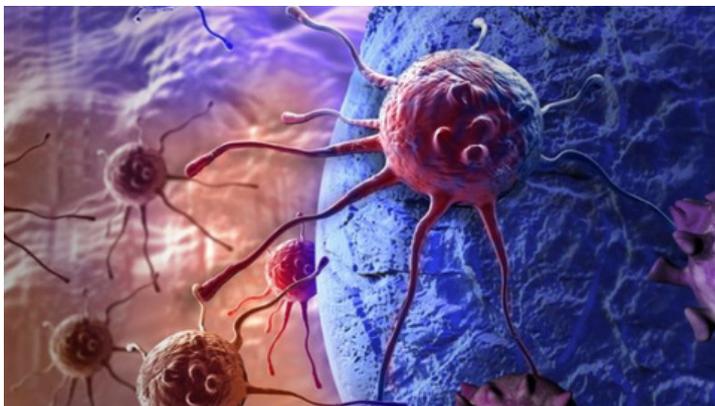
DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!

Et si le cancer pouvait être inversé ? Une avancée scientifique à prendre au sérieux

- **Une approche non-destructive : inverser la maladie plutôt que la combattre**
- **Une découverte révolutionnaire, mais encore à confirmer sur d'autres cancers**
- **Vers une thérapie sans effets secondaires ? Une promesse à surveiller de près**



Reprogrammer le cancer : science-fiction ou réalité scientifique ?

Un pas vers la reprogrammation des cellules cancéreuses et si nous pouvions "désactiver" les tumeurs ? Une percée intrigante

L'idée semble tout droit sortie d'un film de science-fiction : et si le cancer pouvait être traité sans passer par la destruction massive des cellules malades ? Une équipe de chercheurs coréens du KAIST a récemment mis en lumière une approche révolutionnaire qui pourrait bien redéfinir notre manière de combattre cette maladie. Plutôt que de s'attaquer aux cellules cancéreuses pour les éradiquer, les scientifiques ont réussi à les reprogrammer afin qu'elles retrouvent un comportement normal. Mais cette avancée est-elle réellement la clé d'une nouvelle ère thérapeutique, ou s'agit-il d'un espoir prématuré ?

Des traitements encore agressifs et imparfaits

Aujourd'hui, la lutte contre le cancer repose sur des méthodes éprouvées mais brutales : chimiothérapie, radiothérapie et chirurgie. Ces approches visent à détruire les cellules tumorales, mais elles endommagent aussi les tissus sains, causant des effets secondaires parfois lourds : fatigue intense, chute des cheveux, affaiblissement du système immunitaire... Autant de conséquences qui réduisent considérablement la qualité de vie des patients.

Face à cette impasse thérapeutique, les scientifiques explorent des stratégies alternatives. Parmi elles, une découverte qui semble défier les paradigmes établis : inverser le processus tumoral au lieu d'y opposer une force destructrice.

Une découverte étonnante : et si le cancer pouvait être "désactivé" ?

L'équipe du KAIST a étudié les cellules au moment précis où elles basculent de l'état normal à l'état cancéreux. Ils ont identifié une fenêtre biologique cruciale où ces cellules restent vulnérables à une intervention extérieure. Leur hypothèse : si l'on agit sur elles à ce moment clé, on pourrait les forcer à redevenir normales.

En explorant les gènes impliqués dans ce processus, ils ont mis en évidence trois facteurs de contrôle jouant un rôle fondamental dans la différenciation cellulaire. En modulant leur expression, ils sont parvenus à ramener des cellules cancéreuses à un état sain. Et ce n'est pas qu'une théorie : les expériences menées sur des cellules humaines et animales de cancer du côlon ont montré une diminution significative de la prolifération tumorale.

Le professeur Cho, responsable de l'étude, se montre optimiste : "Le fait que des cellules cancéreuses puissent être reprogrammées est un phénomène fascinant. Nous avons maintenant la preuve qu'il est possible d'induire cette transformation de manière méthodique."

Un espoir, mais encore des inconnues

Si ces résultats sont enthousiasmants, plusieurs questions cruciales restent en suspens :

1. Cette technique est-elle efficace sur tous les types de cancers ? Le cancer du côlon a servi de modèle, mais qu'en est-il des cancers plus agressifs comme ceux du pancréas ou du cerveau ?
2. Quels sont les effets à long terme ? La reprogrammation cellulaire est une approche novatrice, mais peut-elle entraîner des risques imprévus, notamment en perturbant d'autres fonctions biologiques ?
3. Comment adapter cette découverte en un traitement viable pour les patients ? Les essais sur les humains sont encore à venir, et la mise en place d'un protocole médical fiable prendra du temps.

Cette étude ouvre néanmoins une voie fascinante : si l'on pouvait convertir les cellules malades plutôt que les éliminer, la thérapie anticancéreuse pourrait être moins invasive, plus ciblée et mieux tolérée. Mais avant de parler de révolution, la prudence s'impose.



Hypertension : combien de sport faut-il vraiment faire ?

L'hypertension artérielle, souvent surnommée le « tueur silencieux », touche une grande partie de la population mondiale.

Mais une nouvelle étude américaine vient de démontrer qu'un simple ajustement dans notre routine sportive pourrait faire toute la différence. En analysant plus de 5 000 adultes sur trois décennies, les chercheurs ont conclu que doubler les recommandations actuelles en matière d'activité physique réduisait significativement le risque d'hypertension. Une découverte qui pourrait bien redéfinir notre rapport à l'exercice et à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Cancer : des chercheurs découvrent une méthode pour inverser la maladie

Une équipe de scientifiques du Korea Advanced Institute of Science and Technology (KAIST) a mis au point une technique révolutionnaire permettant de reprogrammer les cellules cancéreuses pour qu'elles retrouvent un comportement normal.

Contrairement aux traitements actuels, cette approche évite la destruction des cellules et les effets secondaires associés.

Testée sur des cellules humaines et animales, elle a réduit significativement la prolifération des cellules cancéreuses du côlon. Cette avancée pourrait marquer un tournant majeur dans la lutte contre le cancer.



Rougeole : campagne de vaccination pour 10,5 millions d'enfants

Face à la résurgence de la rougeole, le ministère de la Santé a lancé un plan national renforçant la surveillance sanitaire et la vaccination.

Plus de 10,5 millions d'enfants sont concernés, dont 3,8 millions en primaire. L'objectif est d'atteindre 95 % de vérification vaccinale et plus de 90 % de rattrapage.

Au 3 février, le taux de vérification dépassait 85 %, avec 52 % de rattrapage pour le vaccin rougeole-rubéole. Une stratégie de communication accompagne la campagne pour lutter contre la désinformation.



Brèves Santé & Conso



Le café, un allié contre le diabète de type 2 ?

Une étude internationale révèle un lien entre la caféine, un indice de masse corporelle réduit et un risque moindre de diabète de type 2.

Les chercheurs ont observé que des niveaux élevés de caféine dans le sang favorisent la dépense énergétique et l'oxydation des graisses, améliorant ainsi la sensibilité à l'insuline.

Ces résultats, bien que prometteurs, nécessitent des recherches supplémentaires pour confirmer les effets à long terme du café sur la prévention du diabète.

Le CHU Souss-Massa signe trois conventions de partenariat

Un engagement pour renforcer l'offre de soins à Agadir

Le Conseil d'administration du CHU Souss-Massa a tenu sa session ordinaire à Agadir sous la présidence du ministre de la Santé, Amine Tahraoui.

L'événement a réuni plusieurs responsables régionaux et a été marqué par la signature de trois conventions de partenariat entre le CHU et des institutions publiques et privées, visant à renforcer la coopération et améliorer l'offre de soins dans la région.



Des œufs en or pour le Ramadan ?

Alors que le Ramadan approche à grands pas, les ménages marocains font face à une flambée des prix des œufs, un aliment de base particulièrement prisé durant cette période.

Selon des sources professionnelles, le prix de détail des œufs varie actuellement entre 1,60 et 1,70 dirham l'unité, contre une moyenne de 1,20 dirham il y a quelques mois. Cette augmentation, bien que progressive, commence à peser lourdement sur le budget des familles, déjà fragilisé par une inflation généralisée qui touche d'autres produits alimentaires essentiels.





Le yoga sur chaise, la pratique idéale pour les métiers sédentaires

Le yoga sur chaise, inspiré du yoga traditionnel, s'est imposé comme une solution idéale pour ceux qui souhaitent intégrer une pratique de bien-être dans leur quotidien sans quitter leur chaise.

Pratiqué principalement assis, il consiste à réaliser des postures et des exercices de respiration, tout en utilisant la chaise comme support pour maintenir l'équilibre et réduire la pression sur les articulations.



Né aux États-Unis dans les années 80, le yoga sur chaise a été conçu pour répondre à un besoin de mouvement tout en restant dans un environnement de travail ou de détente.

En combinant des étirements, des postures de yoga simples et des exercices de respiration, il offre de nombreux avantages. En plus de favoriser la souplesse et la mobilité, cette pratique améliore la posture et la force musculaire.

Il s'agit également d'une méthode efficace pour réduire les douleurs lombaires et cervicales, deux problèmes fréquemment rencontrés par ceux qui sont assis de manière prolongée.

Les exercices de respiration, essentiels au yoga, permettent de soulager le stress, d'améliorer la concentration et de favoriser un état général de bien-être.

Parfaitement adapté à la vie de bureau, le yoga sur chaise offre un moyen de se détendre entre deux réunions ou pendant une pause déjeuner, tout en travaillant sur la posture et la relaxation.

Une solution pour les métiers sédentaires

Ce type de yoga est particulièrement conseillé pour les personnes travaillant dans des environnements sédentaires ou ceux qui sont contraints de rester assis pendant plusieurs heures par jour.

Les professionnels de bureau, les étudiants ou même les personnes âgées peuvent tirer parti de cette pratique douce qui aide à maintenir l'équilibre du corps et à prévenir les douleurs liées à la position assise prolongée.

Le yoga sur chaise est également bénéfique pour ceux souffrant de douleurs chroniques, de tensions musculaires ou de stress.

En quelques minutes, ces exercices permettent de relâcher les muscles tendus, d'augmenter la circulation sanguine et d'améliorer la flexibilité.

Grâce à des mouvements lents et contrôlés, le yoga sur chaise peut être pratiqué en toute sécurité, même par ceux qui sont moins mobiles ou qui ont des restrictions physiques.

Où et comment pratiquer le yoga sur chaise ?

La flexibilité de cette pratique est l'une de ses grandes forces. Il peut être pratiqué quasiment partout : au bureau, à la maison, dans un espace dédié, ou même dans des clubs spécialisés qui proposent des cours collectifs.

Cela permet à ceux qui souhaitent intégrer le yoga dans leur routine de bénéficier d'un accompagnement professionnel pour aller plus loin dans la pratique.

Pratiquer le yoga sur chaise ne nécessite pas de matériel complexe, à part une chaise stable et un espace suffisant pour s'étirer en toute sécurité.

L'objectif est de réaliser des mouvements fluides qui renforcent la posture, tout en permettant au corps de se détendre et de se revitaliser.

Les avantages supplémentaires du yoga sur chaise

Au-delà des bienfaits physiques, cette pratique présente également des avantages mentaux. Le yoga sur chaise permet de réduire les niveaux de stress en incitant à la pleine conscience et à la relaxation.

À une époque où le burn-out et la surcharge de travail sont des préoccupations majeures, des pauses régulières pour se recentrer et respirer peuvent avoir un impact positif sur la productivité et la santé mentale.



L'interview de la semaine



Entretien avec Sophia El Khensae Bentamy : Le rire, un levier de bien-être et de performance en entreprise

Dans un monde professionnel marqué par le stress, les exigences de performance et la pression des résultats, le bien-être des collaborateurs devient un enjeu central pour les entreprises. Pourtant, une approche innovante et souvent sous-estimée pourrait transformer la dynamique en entreprise : la thérapie par le rire.

Pour en parler, nous avons rencontré Sophia El Khensae Bentamy, consultante, coach en psychologie positive et spécialiste en thérapie par le rire. À travers ses interventions, elle démontre comment le rire peut être un puissant levier de lâcher-prise, de cohésion d'équipe et de productivité.

Dans cet entretien exclusif, elle nous explique comment intégrer le rire dans l'environnement de travail, déconstruire les idées reçues et faire de cet outil une véritable stratégie managériale.



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

INFO & ACTUALITÉS NATIONALES ET INTERNATIONALES
EN CONTINU 24H/7J

REPORTAGES, ÉMISSIONS, PODCASTS, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS..

+150.000 TÉLÉSPECTATEURS PAR MOIS | +20 ÉMISSIONS | +1000 ÉPISODES

LIVE STREAMING

L'ODJ STREAM LIVE 00:29:48

L'ODJ R212 WEB RADIO

BREAKING NEWS

lastique : recette du shampoing solide maison: Écologique, économique et naturel, le shampoing solid

www.lodj.ma - www.lodj.info - pressplus.ma +212 666-863106 @lodjmaroc

REGARDEZ NOTRE CHAÎNE LIVE
ET RECEVEZ DES NOTIFICATIONS D'ALERTE INFOS



SCAN ME!