

- Poissons, légumes, viandes : pourquoi tout coûte plus cher ?
- L'œuf, l'ingrédient secret pour vivre plus longtemps

7 DAYS SANTÉ & CONSO

24-02-2025



Ramadan : et si le jeûne était le secret d'un corps plus résistant ?

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

L'edj
R212

DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!

Ramadan : et si le jeûne était le secret d'un corps plus résistant ?

Le Ramadan, ce n'est pas juste une pause dans nos habitudes alimentaires, c'est aussi un vrai reset pour notre corps.

Quand on jeûne, le corps se met en mode "économie d'énergie". Il arrête de digérer en continu et se focalise sur d'autres priorités, notamment le renouvellement cellulaire. C'est là qu'intervient un phénomène fascinant : l'autophagie. En gros, nos cellules font du tri, recyclent ce qui ne fonctionne plus et se régénèrent.



Résultat ? Un système immunitaire plus efficace, prêt à réagir face aux agressions extérieures.

Certains scientifiques pensent même que ce processus pourrait ralentir le vieillissement et améliorer la résistance aux maladies chroniques.

Moins d'inflammation, un corps qui respire

Aujourd'hui, beaucoup de problèmes de santé viennent d'un excès d'inflammation. Stress, malbouffe, manque de sommeil... Tout cela pousse le corps à être constamment en état d'alerte.

Mais pendant le Ramadan, en réduisant l'apport calorique et en laissant du temps au système digestif pour se reposer, on donne aussi une pause à notre organisme.

Moins d'inflammation, c'est moins de risques de maladies comme le diabète, les troubles cardiovasculaires ou encore certaines maladies auto-immunes.

Un microbiote intestinal rééquilibré

On parle souvent du microbiote comme de notre "deuxième cerveau", mais il joue aussi un rôle crucial dans notre immunité.

Un microbiote en bonne santé, c'est une barrière plus solide contre les infections et une meilleure régulation du système immunitaire.

Avec le jeûne, l'équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries dans l'intestin s'améliore. En clair, moins de ballonnements, une digestion plus fluide et surtout, un corps plus résistant face aux microbes.

Des défenses immunitaires plus réactives

Le jeûne impacte directement la production des cellules immunitaires, notamment les globules blancs, ces petits soldats qui protègent notre organisme.

En période de privation alimentaire, le corps se concentre sur l'essentiel : il produit moins de cellules vieillissantes et privilégie la création de nouvelles cellules immunitaires plus performantes.

Cette capacité d'adaptation permet non seulement d'être plus résistant aux infections, mais aussi de mieux lutter contre certaines maladies inflammatoires.

Comment optimiser les bienfaits du Ramadan sur l'immunité ?

Bien sûr, pour que tout cela fonctionne, il ne suffit pas juste de jeûner. Ce qu'on mange et comment on prend soin de notre corps entre iftar et suhoor joue un rôle clé.

Privilégier les aliments riches en antioxydants (fruits, légumes, noix), boire suffisamment d'eau, éviter les excès de sucre et de gras... Tout cela aide à maximiser les effets positifs du jeûne sur l'immunité.

Le sommeil est aussi un élément à ne pas négliger : un corps reposé est un corps plus apte à se défendre contre les agressions extérieures.

Le Ramadan, ce n'est pas juste une tradition spirituelle, c'est aussi un vrai cadeau pour notre organisme.

En laissant notre corps souffler, en lui permettant de se régénérer et en renforçant nos défenses naturelles, le jeûne joue un rôle clé dans le maintien de notre santé.



Un cœur bat hors d'un corps pendant 12 heures !

Une équipe de chirurgiens suisses a réalisé une prouesse médicale en conservant un cœur humain hors du corps pendant 12 heures avant de le greffer avec succès.

Un exploit rendu possible grâce à une perfusion mécanique spéciale qui a maintenu l'organe en état de fonctionnement malgré un transport prolongé par la route.

Ce record ouvre la voie à une augmentation du nombre de transplantations et pourrait réduire les délais d'attente pour les patients en attente d'un organe.

L'œuf, l'ingrédient secret pour vivre plus longtemps

Longtemps accusé d'augmenter le cholestérol, l'œuf s'avère en réalité un allié pour la longévité.

Une étude australienne révèle que les personnes âgées qui en consomment fréquemment réduisent de 30 % leur risque de décès par maladies cardio-vasculaires et de 17 % toutes causes confondues.

Riche en protéines, en choline et en antioxydants, l'œuf contribue aussi à la santé musculaire, cérébrale et visuelle, faisant de lui un super-aliment pour bien vieillir.



Votre brosse à dents, nid à microbes (et pas que !)

Votre brosse à dents n'est peut-être pas aussi propre que vous le pensez ! Exposée aux bactéries de la salle de bains, dont certaines d'origine fécale, elle peut devenir un véritable nid à germes.

Pour éviter caries, gingivites et autres infections, il est essentiel de la stocker correctement, de ne pas la partager et de la remplacer tous les trois mois.

Adopter quelques gestes simples, comme bien la rincer et la laisser sécher à l'air libre, permet de limiter la prolifération microbienne.



Ramadan : l'approvisionnement sous haute surveillance

À l'approche du Ramadan, le ministre de l'Agriculture, Ahmed El Bouari, a réaffirmé l'engagement des autorités à garantir l'approvisionnement des marchés en produits alimentaires et à renforcer le contrôle de leur qualité.

Lors d'un exposé devant le Conseil du gouvernement, il a insisté sur la vigilance des acteurs du secteur pour assurer une distribution fluide et sécurisée.

Le gouvernement se dit prêt à suivre de près la situation pour éviter toute perturbation.

Pourquoi certains oublient (presque) tous leurs rêves ?

Pourquoi certaines personnes se rappellent-elles de leurs rêves avec précision, tandis que d'autres n'en gardent aucun souvenir ?

Une étude révèle que plusieurs facteurs influencent cette capacité : l'importance accordée aux rêves, la propension à la rêverie éveillée, l'âge et même les saisons. Les jeunes se souviennent mieux de leurs songes, tandis que les personnes âgées font plus souvent des « rêves blancs ». Curieusement, la mémoire des rêves est aussi plus faible en hiver qu'au printemps !



Alzheimer : un mythe qui gratte

Une étude menée en 2022 sur des souris a suggéré qu'une bactérie nasale pourrait atteindre le cerveau et provoquer des signes précoces d'Alzheimer.

Cependant, les chercheurs avaient volontairement endommagé la muqueuse nasale des rongeurs, un scénario bien plus extrême qu'un simple grattage de nez. À ce jour, aucune preuve scientifique ne confirme un lien entre cette habitude et la maladie d'Alzheimer, bien que les infections nasales puissent jouer un rôle dans la santé cérébrale.



Poissons, légumes, viandes : pourquoi tout coûte plus cher ?

Le Maroc fait face à une pression inflationniste persistante, comme le révèle le dernier rapport du Haut-Commissariat au Plan (HCP).

En janvier 2025, l'indice des prix à la consommation (IPC) a enregistré une hausse de 2 % par rapport au même mois de l'année précédente. Cette augmentation est principalement attribuée à la flambée des prix des produits alimentaires, qui ont bondi de 3,3 %, et à une hausse plus modérée de 1,1 % des produits non alimentaires.



Inflation au Maroc : un casse-tête pour les familles et l'État

L'inflation, un phénomène économique qui désigne la hausse généralisée des prix des biens et services, est devenue une préoccupation majeure pour les ménages marocains. Selon le HCP, plusieurs catégories de produits alimentaires ont vu leurs prix grimper de manière significative entre décembre 2024 et janvier 2025. Les « poissons et fruits de mer » ont enregistré une augmentation spectaculaire de 6 %, suivis des « légumes » (+4,7 %), des « viandes » (+2 %) et des « fruits » (+1,6 %).

Du côté des produits non alimentaires, les variations sont plus contrastées. Si certains secteurs comme le « transport » ont connu une baisse de 2,7 %, d'autres, notamment le « logement, eau, électricité, gaz et autres combustibles », ont enregistré une hausse notable de 3,6 %. Ces chiffres reflètent les tensions économiques et les effets des fluctuations des marchés internationaux, notamment dans le secteur de l'énergie.

Cette hausse de l'IPC a des conséquences directes sur le pouvoir d'achat des ménages marocains, particulièrement ceux des classes moyennes et populaires. L'augmentation des prix des denrées alimentaires essentielles, comme les légumes, les viandes et les produits laitiers, alourdit le budget des familles. Cette situation pourrait également accentuer les inégalités sociales, les ménages à faibles revenus étant les plus affectés par la hausse des prix.

Par ailleurs, l'inflation pourrait compliquer la tâche des autorités monétaires. La Banque centrale du Maroc devra trouver un équilibre délicat entre le soutien à la croissance économique et la maîtrise de l'inflation. Une hausse des taux d'intérêt pour freiner l'inflation pourrait ralentir les investissements et peser sur la reprise économique post-pandémie.

La situation marocaine n'est pas isolée. À l'échelle mondiale, de nombreux pays font face à des pressions inflationnistes similaires, exacerbées par les perturbations des chaînes d'approvisionnement, la crise énergétique et les incertitudes géopolitiques. Par exemple, l'Union européenne a également enregistré des hausses de prix importantes, en particulier dans les secteurs de l'énergie et de l'alimentation.

Cependant, certains pays ont pris des mesures pour atténuer l'impact de l'inflation sur leurs populations. En France, par exemple, des chèques énergie ont été distribués pour aider les ménages à faire face à la hausse des prix de l'énergie. Le Maroc pourrait s'inspirer de ces initiatives pour protéger les plus vulnérables.

Il est probable que l'inflation reste élevée, notamment en raison des conditions climatiques qui affectent la production agricole et des fluctuations des prix internationaux de l'énergie. Cependant, des mesures ciblées, comme le soutien à l'agriculture locale ou des subventions pour les produits de base, pourraient atténuer les effets de cette hausse.

Le Maroc devra renforcer sa résilience économique pour faire face aux chocs externes. Cela passe par une diversification de l'économie, une meilleure gestion des ressources naturelles et une réduction de la dépendance aux importations, notamment dans le secteur alimentaire.

Ainsi, l'inflation au Maroc en janvier 2025 illustre les défis économiques complexes auxquels le pays est confronté. Si des mesures immédiates peuvent atténuer l'impact sur les ménages, des réformes structurelles seront nécessaires pour garantir une stabilité économique durable.



L'interview de la semaine



Entretien avec Sophia El Khensae Bentamy : **La reconnaissance, un levier de bien-être trop souvent négligé**

Dans un monde où tout va vite, où les efforts sont souvent pris pour acquis, la reconnaissance apparaît comme un bien précieux mais trop souvent oublié. Pourtant, elle est essentielle à l'épanouissement personnel et relationnel. Dire "merci", exprimer son appréciation, valoriser les contributions des autres... Ces gestes simples ont un impact profond sur la motivation, l'estime de soi et la qualité des liens humains.

Que se passe-t-il lorsqu'elle est absente ? Quels sont les effets du manque de reconnaissance dans le travail, la famille, l'amitié ou le couple ? Et surtout, comment l'intégrer naturellement dans notre quotidien ? Pour répondre à ces questions, nous avons rencontré Sophia El Khensae Bentamy, consultante, coach en psychologie positive et en thérapie par le rire, qui nous éclaire sur ce sujet fondamental.



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

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!