

- Ménopause tardive : quand votre horloge biologique booste votre cœur
- Alzheimer: 16 nouveaux gènes découverts

# 7 DAYS SANTÉ & CONSO

03-03-2025



Ramadan: jeûner toute la journée... Et grossir quand même?

# ISTARDANS PROGRAMS OF THE PROGRAM OF

ويب راديو معاربه العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC







SCAN ME!

#### **SANTÉ & BIEN ETRE**

## Ramadan : jeûner toute la journée... et grossir quand même ?

Entre les plats riches, le manque d'exercice et le sommeil perturbé, la prise de poids est plus fréquente qu'on ne le pense.

Le Ramadan est souvent associé à la spiritualité et au recentrage sur soi, mais pour beaucoup, c'est aussi la période où les kilos s'invitent discrètement.

Entre les ftours riches, les longues soirées gourmandes et le manque d'activité physique, la balance affiche parfois des surprises.



Pourquoi prend-on du poids pendant le Ramadan alors qu'on jeûne toute la journée ? Et surtout, comment éviter cet effet indésirable sans se priver du plaisir de la table ?

L'organisme, habitué à recevoir de la nourriture régulièrement en dehors du Ramadan, perçoit ce nouveau rythme comme une "privation" et active un mécanisme de défense en ralentissant le métabolisme. Le ftour, souvent très copieux, est un autre facteur de prise de poids. L'envie de compenser les heures sans manger pousse à se ruer sur les aliments sucrés et gras, ce qui provoque des pics de glycémie et encourage le stockage des graisses.

Les pâtisseries traditionnelles, les boissons sucrées et les fritures consommées en grande quantité créent un déséquilibre qui se ressent sur la silhouette.

Le manque d'activité physique joue aussi un rôle clé. Avec le jeûne, la motivation pour bouger diminue, et l'absence d'exercice ralentit encore plus la combustion des calories.

Passer ses soirées assis après un repas copieux n'aide pas non plus à éliminer les excès.

Le sommeil perturbé peut également favoriser la prise de poids. Se coucher tard après un ftour trop riche et se réveiller pour le shour empêche le corps de bien récupérer.

Le manque de sommeil influence les hormones de la faim, augmentant l'appétit et poussant à consommer des aliments plus caloriques.

#### Comment éviter la prise de poids pendant le Ramadan?

Adopter une approche plus équilibrée du ftour est essentiel. Manger lentement et commencer par des aliments légers comme la soupe et les dattes permet de préparer l'estomac en douceur.

Plutôt que de se jeter sur des plats lourds immédiatement, il vaut mieux espacer les repas et écouter ses sensations de faim.

Le choix des aliments est déterminant. Privilégier des repas riches en fibres et en protéines aide à prolonger la satiété et à éviter les fringales nocturnes.

Les sucres rapides et les aliments frits doivent être consommés avec modération pour ne pas surcharger l'organisme.

L'hydratation joue aussi un rôle dans la gestion du poids. Boire suffisamment d'eau entre le ftour et le shour aide à réguler l'appétit et à éviter la confusion entre soif et faim.

Les boissons sucrées, souvent très présentes sur les tables du Ramadan, sont à limiter pour éviter les excès caloriques.

Maintenir une activité physique, même légère, est une excellente façon de stabiliser son poids. Une marche après le ftour, une séance de stretching ou même des exercices doux permettent de stimuler le métabolisme sans épuiser le corps.

Enfin, le sommeil ne doit pas être négligé. Dormir suffisamment permet de mieux gérer son appétit et d'éviter les envies de sucre et de gras en soirée.

Un repos de qualité est l'un des meilleurs alliés pour un Ramadan en pleine forme et sans prise de poids.

#### **Brèves Santé & Conso**



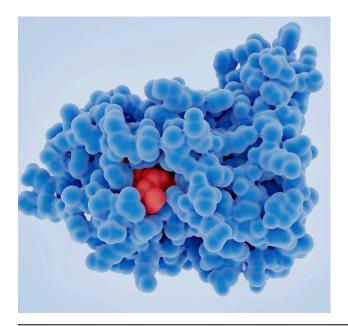
### Un sommeil irrégulier pourrait sérieusement nuire à votre santé

Une étude publiée dans la revue Sleep révèle que la régularité du sommeil est plus importante que sa durée pour la santé.

En analysant les données de 60 000 personnes, les chercheurs ont constaté que ceux qui dorment à heures fixes réduisent leur risque de mortalité de 20 % à 48 %.

Un sommeil irrégulier augmente en revanche les risques de maladies cardiométaboliques et de cancer.

Pour une meilleure santé et une plus grande longévité, adopter une routine stable est essentiel.



#### Alzheimer : 16 nouveaux gènes découverts

Une étude menée par des chercheurs américains a permis d'identifier 16 nouveaux gènes impliqués dans la maladie d'Alzheimer, grâce au séquençage du génome entier de plus de 49 000 personnes.

Cette avancée majeure pourrait améliorer le dépistage et ouvrir de nouvelles perspectives thérapeutiques.

Les chercheurs comptent approfondir leurs analyses pour mieux comprendre les mécanismes biologiques sous-jacents et développer des stratégies de prévention et de traitement plus efficaces.

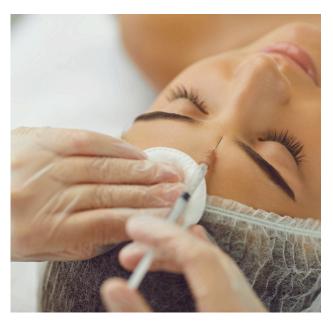


#### Un congrès à Marrakech explore les avancées en oncologie thoracique et l'IA

La 13e édition du Congrès annuel d'oncologie thoracique s'est ouverte à Marrakech, mettant en avant les avancées scientifiques et technologiques dans le traitement des cancers thoraciques.

Organisé par le GERCAT, l'événement réunit plus de 250 spécialistes pour discuter du dépistage, du diagnostic précoce et des traitements personnalisés. L'intelligence artificielle, son rôle en oncologie et son impact sur la lutte contre le tabagisme sont au cœur des débats.

### **Brèves Santé & Conso**



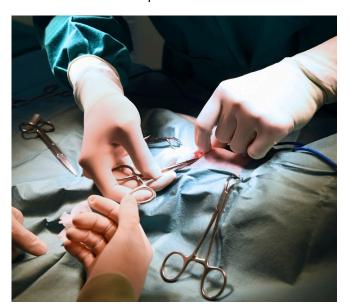
### De nouveaux centres de santé urbains

et ruraux entrent en service au Maroc

Le ministre de la Santé, Amine Tehraoui, a inauguré 15 centres de santé urbains et ruraux dans la région de Béni Mellal-Khénifra.

Ces établissements, situés dans plusieurs provinces, dont Fqih Ben Salah, Khouribga et Azilal, offriront des soins à des milliers d'habitants.

Parmi eux, des centres de premier et deuxième niveau ainsi que des dispensaires ruraux ont été mis en service pour améliorer l'accès aux soins de proximité.



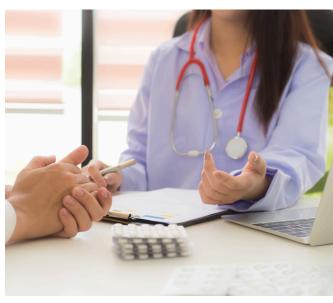
## Adieu botox, bonjour WonderFace : la révolution esthétique débarque au Maroc

Euromedic lance au Maroc WonderFace, une technologie européenne révolutionnaire de raffermissement facial sans chirurgie.

Contrairement aux liftings ou aux injections, ce dispositif utilise la stimulation musculaire pour un effet naturel.

Avec un marché de l'esthétique en plein essor, le Maroc suit la tendance mondiale des traitements non invasifs.

Mais cette avancée sera-t-elle accessible à tous ou réservée à une élite ?



## Maroc : première chirurgie réussie pour traiter une insuffisance de la valve tricuspide

Une équipe de spécialistes du Centre Hospitalier Moulay Youssef de Rabat a réalisé avec succès la première intervention chirurgicale au Maroc pour traiter l'insuffisance de la valve tricuspide du cœur. Supervisée par le Pr Mohamed Laaroussi et menée en collaboration avec le CHU Ibn Sina, l'opération a duré cinq heures et a été pratiquée sur un patient de 63 ans.

Ce progrès médical marque une avancée majeure dans la chirurgie cardiaque du pays.

#### SANTÉ & BIEN ETRE



# Ménopause tardive : quand votre horloge biologique booste votre cœur

Une étude révèle que les femmes ménopausées après 55 ans ont moins de risques de maladies cardiovasculaires. Voici pourquoi.

Si la ménopause tardive est souvent perçue comme une contrainte, elle pourrait en réalité offrir un avantage considérable pour la santé cardiovasculaire.



Une récente étude publiée dans Circulation Research révèle que les femmes ménopausées après 55 ans présentent un risque réduit de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Grâce à un meilleur état de leurs vaisseaux sanguins, elles bénéficieraient d'une protection naturelle prolongée contre les affections cardiovasculaires.

Avant la ménopause, les æstrogènes jouent un rôle protecteur essentiel pour le système cardiovasculaire féminin.

Ces hormones contribuent à la souplesse des vaisseaux sanguins, aident à réguler le cholestérol et réduisent ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

C'est pourquoi les femmes jeunes ont moins de risques de crise cardiaque et d'AVC que les hommes. Toutefois, à l'arrêt des règles, la production d'æstrogènes chute brutalement, exposant les femmes aux mêmes risques cardiovasculaires que les hommes.

De plus, les symptômes de la ménopause – fatigue, troubles du sommeil, prise de poids – peuvent freiner la pratique d'une activité physique, aggravant ainsi la situation.

Cependant, l'âge d'apparition de la ménopause joue un rôle clé : selon des chercheurs de l'université du Colorado à Boulder, les femmes qui entrent en ménopause à 55 ans ou plus ont 20 % de risques en moins de développer une maladie cardiovasculaire que celles ménopausées plus tôt.

#### Une étude qui révèle des effets protecteurs

Pour mieux comprendre cette corrélation, les chercheurs ont mené une étude sur 92 femmes, dont la moitié étaient ménopausées tardivement (après 55 ans) ou précocement (entre 45 et 54 ans), tandis que l'autre moitié n'était pas encore ménopausée.

Les scientifiques ont évalué l'état des vaisseaux sanguins des participantes en mesurant la fonction endothéliale, un indicateur clé de la santé vasculaire.

Ils ont également analysé leurs taux d'hormones, la santé de leurs mitochondries (les centrales énergétiques des cellules) et la présence de radicaux libres dans leur organisme, ces molécules impliquées dans le stress oxydatif et la dégradation des vaisseaux sanguins.

Les résultats sont clairs :

Chez les femmes ménopausées tôt, la dégradation des vaisseaux sanguins atteint 51 %.

Chez celles ménopausées tardivement, cette détérioration n'est que de 24 %.

Le bénéfice se maintient au moins cinq ans après l'arrêt des règles.

Cette protection serait due à la présence de métabolites lipidiques spécifiques, capables de limiter la production de radicaux libres par les mitochondries, réduisant ainsi les dommages vasculaires.

## Hello Ramadan, quoi de neuf?



#### Allo le 5757 : suivi des des prix durant le ramadan Une initiative salutaire pour garantir un approvisionnement serein durant le Ramadan

Le mois sacré de Ramadan marque une période de forte activité sur les marchés nationaux, stimulée par une demande accrue des ménages pour les produits alimentaires essentiels à la rupture du jeûne, conformément aux traditions marocaines. Afin d'assurer un approvisionnement fluide et sécurisé, les autorités ont redoublé d'efforts pour garantir la disponibilité des denrées de base tout en renforçant les contrôles afin de préserver les consommateurs de toute pratique abusive.

Dans cette dynamique, une avancée notable a été réalisée avec la mise en place du numéro national unifié 5757, permettant aux citoyens de signaler toute anomalie liée à l'approvisionnement, aux prix, ainsi qu'à la qualité et à la sécurité des produits alimentaires.

Ce dispositif, accessible aussi bien depuis un téléphone fixe que mobile, constitue un canal direct de communication avec les cellules dédiées dans chaque province et préfecture du Royaume.

Cette mesure s'inscrit pleinement dans la stratégie proactive des autorités visant à anticiper les besoins des citoyens pendant cette période clé. Annoncée lors de la réunion de la Commission interministérielle du 4 février, elle s'accompagne de l'activation de cellules de suivi à l'échelle nationale, garantissant une écoute attentive aux préoccupations des consommateurs.



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



# **INFO & ACTUALITÉS NATIONALES ET INTERNATIONALES**

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

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

#### **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













