

- Ces traces roses cachent un danger dans votre salle de bains !
- Non, la cigarette électronique n'est pas sans risque

7 DAYS SANTÉ & CONSO

10-03-2025



Allergie au pollen : les remèdes naturels pour un printemps sans éternuements



WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

دریب رادیو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!

L
R212
DJ

Allergie au pollen : les remèdes naturels pour un printemps sans éternuements

Le retour du printemps s'accompagne souvent d'un invité indésirable : l'allergie au pollen.

Heureusement, des solutions naturelles existent pour apaiser ces réactions et retrouver du confort au quotidien.

Pourquoi tant de réactions ?

Chaque printemps, le même scénario se répète : éternuements en cascade, démangeaisons oculaires, nez congestionné...



Ces désagréments sont dus à une réaction excessive du système immunitaire face aux pollens en suspension dans l'air.

En réponse, l'organisme libère de l'histamine, une substance responsable de l'inflammation et des symptômes allergiques.

Si certains s'en sortent avec quelques gênes passagères, d'autres souffrent d'une rhinite allergique sévère ou même d'asthme.

Limiter l'exposition aux pollens et adopter des solutions naturelles peut grandement améliorer la qualité de vie durant cette période.

Adapter son alimentation pour renforcer ses défenses

Ce que nous mettons dans notre assiette influence directement notre réaction face aux allergènes.

Certains aliments possèdent des propriétés anti-inflammatoires et antihistaminiques naturelles, aidant ainsi à moduler la réponse immunitaire.

À l'inverse, d'autres favorisent l'inflammation et aggravent les symptômes. Un régime équilibré, riche en nutriments bénéfiques, peut donc jouer un rôle clé dans la réduction des réactions allergiques au pollen.

Les huiles essentielles, alliées contre les réactions allergiques

L'aromathérapie constitue une approche intéressante pour soulager naturellement les allergies saisonnières.

Certaines huiles essentielles sont réputées pour leurs effets antihistaminiques et anti-inflammatoires.

Utilisées en diffusion, en inhalation ou en application cutanée, elles aident à décongestionner les voies respiratoires, apaiser les irritations et renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

Les tisanes anti-allergies

Les plantes médicinales offrent un soutien précieux en période de pollinisation. Certaines d'entre elles possèdent des vertus antihistaminiques et anti-inflammatoires qui permettent de réduire les symptômes liés aux allergies. Consommées sous forme de tisanes, elles aident à calmer les muqueuses irritées et à améliorer le confort respiratoire.

Le macérat de bourgeons de cassis

En gemmothérapie, le bourgeon de cassis est souvent présenté comme un corticoïde naturel. Il agit en régulant la réponse inflammatoire et en stimulant les glandes surrénales, ce qui permet d'atténuer efficacement les symptômes allergiques.

Son action douce mais profonde en fait un allié de choix pour les personnes sujettes aux rhinites saisonnières.

Plutôt que de subir les désagréments du printemps, il est possible d'adopter une approche naturelle et préventive contre les allergies au pollen.

En alliant une alimentation adaptée, des remèdes à base de plantes et quelques précautions simples, chacun peut atténuer ses symptômes et profiter pleinement de cette saison sans contraintes.

Brèves Santé & Conso



Pénurie de méthadone : un danger pour les patients

Plusieurs associations alertent sur l'épuisement imminent des stocks de méthadone au Maroc, un médicament essentiel pour les patients dépendants aux opioïdes, dont ceux vivant avec le VIH et l'hépatite.

La réduction forcée des doses, imposée par le ministère de la Santé, risque d'entraîner des rechutes, une aggravation des souffrances et un impact négatif sur la lutte contre le sida.

Les associations demandent des mesures immédiates pour rétablir l'approvisionnement et garantir un accès sécurisé aux traitements.

Obésité : un gène commun aux humains et aux labradors

Des chercheurs de l'université de Cambridge ont identifié un gène, le DENND1B, qui prédispose à l'obésité aussi bien chez les humains que chez les labradors.

Cette découverte met en lumière les similitudes entre l'homme et son meilleur ami en matière de prise de poids et de comportements alimentaires.

L'étude souligne que les chiens porteurs de ce gène sont plus attirés par la nourriture, comme les humains ayant une prédisposition génétique à l'obésité.



Pharmaciens d'officine : attentes et revendications

Les centrales syndicales des pharmaciens d'officine ont présenté leurs attentes à l'Agence Marocaine du Médicament et des Produits de Santé (AMMPS) lors d'une rencontre à Rabat.

Parmi les sujets abordés : la régulation du circuit du médicament, le droit de substitution, le prix des médicaments et les tensions d'approvisionnement.

Les représentants syndicaux insistent sur la nécessité d'un dialogue renforcé pour améliorer les conditions d'exercice et adapter la réglementation aux réalités du secteur.

Brèves Santé & Conso



Baisse des cas de rougeole pour la 5ème semaine consécutive

Le ministère de la Santé et de la Protection sociale a enregistré une baisse constante du nombre de nouveaux cas de rougeole pour la cinquième semaine consécutive, dans le cadre des efforts soutenus à l'échelle nationale pour limiter la propagation de cette maladie virale, a annoncé le ministère.

Entre le 24 février et le 2 mars 2025, le nombre de cas a chuté de 13%, avec 2.481 cas enregistrés, s'ajoutant ainsi à la baisse de 14,9% observée la semaine d'avant avec 2.863 cas déclarés, indique un communiqué du ministère.

Le jeûne intermittent pourrait être dangereux chez les jeunes

Une étude réalisée sur des souris indique que le jeûne intermittent, bien qu'ayant des effets positifs chez les adultes, pourrait être néfaste pour les adolescents.

Les résultats montrent un impact négatif sur la régulation du glucose, augmentant le risque de diabète à long terme.

Ces conclusions interrogent sur la popularité croissante du jeûne intermittent chez les jeunes et appellent à une approche plus nuancée, notamment pour les individus en pleine croissance.



Non, la cigarette électronique n'est pas sans risque

Selon une nouvelle étude scientifique, l'utilisation de la cigarette électronique pourrait présenter des risques accrus de cancer. Les chercheurs ont observé une augmentation des voies de signalisation cellulaire cancérogènes chez les vapoteurs par rapport aux non-fumeurs. Cette découverte remet en question l'innocuité de la cigarette électronique, souvent perçue comme une alternative plus sûre au tabac traditionnel. Les autorités sanitaires appellent à davantage de recherches pour mieux comprendre les effets à long terme du vapotage sur la santé.



Ces traces roses cachent un danger dans votre salle de bains !

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ces traces ne sont pas de simples moisissures, mais une bactérie potentiellement dangereuse pour la santé.

L'apparition de traces roses ou orangées dans votre salle de bains n'est pas anodine. Si leur aspect peut évoquer de simples moisissures, elles sont en réalité le signe d'une contamination bactérienne.



La *Serratia marcescens*, une bactérie qui prospère dans les environnements humides, peut avoir des conséquences sur la santé, notamment en cas de contact direct avec la peau, les yeux ou les muqueuses.

Dans une récente publication sur TikTok, le Dr Karan Rajan, chirurgien au NHS (le service de santé britannique), met en garde contre la présence de cette bactérie dans les salles de bains.

Contrairement aux moisissures, la *Serratia marcescens* ne se contente pas de se déposer sur les surfaces : elle prolifère activement en se nourrissant des résidus de savon, de shampooing et d'autres matières organiques.

Cette bactérie affectionne particulièrement les environnements chauds et humides, où elle trouve les conditions idéales pour se multiplier.

Les recoins de la douche, les joints de carrelage et les siphons de lavabo sont des zones propices à son développement.

Son apparition résulte souvent d'un manque de ventilation et d'un entretien insuffisant, favorisant ainsi son installation durable dans les pièces humides.

Quels sont les dangers pour la santé ?

Si la *Serratia marcescens* est généralement inoffensive pour une personne en bonne santé, elle peut néanmoins provoquer divers troubles en cas de contact avec les muqueuses ou une plaie ouverte.

L'une des infections les plus courantes associées à cette bactérie est la conjonctivite, qui se manifeste par des rougeurs, des démangeaisons et un écoulement purulent au niveau des yeux.

Des infections plus graves peuvent survenir, notamment au niveau des voies urinaires ou respiratoires.

Chez les personnes immunodéprimées, la bactérie peut pénétrer dans la circulation sanguine et entraîner une septicémie, une infection généralisée pouvant mettre en jeu le pronostic vital.

Dans certains cas, elle est également impliquée dans des infections pulmonaires, intestinales ou cutanées, rendant son élimination essentielle pour préserver la santé des occupants d'un logement.

Un terrain propice aux moisissures

La présence de la *Serratia marcescens* dans une salle de bains indique souvent un problème d'humidité, ce qui favorise également l'apparition de moisissures.

Certaines d'entre elles, comme la moisissure noire, peuvent aggraver des troubles respiratoires et favoriser des réactions allergiques.

L'exposition prolongée à ces moisissures peut entraîner une irritation des voies respiratoires, des maux de tête ou encore une fatigue persistante.

Chez les personnes souffrant d'asthme ou d'autres affections pulmonaires, leur présence peut accentuer les symptômes et compliquer la prise en charge médicale.



L'interview de la semaine



L'art de prendre des décisions

Entretien avec Sophia El Khensae Bentamy

Prendre une décision, qu'elle soit anodine ou cruciale, est un exercice quotidien qui peut se transformer en véritable casse-tête. Entre intuition et rationalité, doutes et convictions, influence de l'entourage et volonté personnelle, notre capacité à trancher est mise à rude épreuve. Comment savoir si l'on fait le bon choix ? Existe-t-il une méthode infaillible pour décider avec sérénité ?

Pour explorer cette question universelle, nous avons rencontré Sophia El Khensae Bentamy, consultante, coach et enseignante en techniques de communication, spécialiste en psychologie positive et en thérapie par le rire. Elle nous livre ici une réflexion profonde sur l'art de la prise de décision, ses obstacles et les clés pour décider avec confiance et efficacité.



Cliquer sur l'image pour lire l'intégralité de cette interview



L'ODJ WEB TV - EN DIRECT

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

BREAKING NEWS

L'ODJ WEB RADIO

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!