L'ODJ .MA

- Contraception masculine : une pilule révolutionnaire en approche ?
- Un Hub de Médecine de Précision voit le jour au Maroc

7 DAYS SANTÉ & CONSO

04-04-2025

"No Sugar Challenge" : comment réussir en éliminant les bons sucres ?

WEB RADIO
DES MAROCAINS
DU MONDE
ويب راديو مغاربة العالم
+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC
DISPONIBLE SUR
Google Play
SCAN ME!
L'ODJ
R212

"No Sugar Challenge" : comment réussir en éliminant les bons sucres ?

Le "No Sugar Challenge" qui fait le buzz sur TikTok attire de plus en plus de personnes cherchant à perdre du poids ou à améliorer leur santé en éliminant le sucre.

Toutefois, cette approche radicale comporte de nombreuses erreurs courantes.

Il est essentiel de comprendre que le sucre n'est pas l'ennemi à abattre, mais certains types de sucres ajoutés ou industriels.

Pour réussir ce défi, il faut adapter ses choix alimentaires et ne pas se priver de certains glucides naturels et bénéfiques pour le corps.

Les glucides simples, présents dans des aliments comme les fruits ou les légumes, sont essentiels.
Ces sucres naturels apportent des fibres, des vitamines, des minéraux, et des antioxydants indispensables au bon fonctionnement du corps. Il est important de ne surtout pas les supprimer durant ce défi, car ils sont une source précieuse d'énergie et de micronutriments.

De même, les glucides complexes, comme ceux présents dans les légumineuses, les céréales complètes ou les pâtes complètes, devraient être conservés dans une quantité raisonnable (environ 1/4 de l'assiette).
Ces aliments contribuent à une meilleure gestion de l'énergie sur le long terme.

Les sucres à éviter : les sucreries et produits industriels
Ce qui doit être éliminé dans le cadre du "No Sugar Challenge", ce sont les sucres libres (présents dans les jus de fruits, le miel ou certains aliments transformés) ainsi que les sucres ajoutés présents dans les bonbons, biscuits, chocolats ou sodas.
Ces sucres sont néfastes pour la santé et favorisent l'inflammation, la prise de poids et d'autres problèmes de santé.

Les produits industriels en sont une des principales sources, et leur consommation doit être strictement limitée pour éviter de dépasser les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), qui préconise un maximum de 25 g de sucre par jour.

Les dangers d'une restriction excessive de glucides
Il est important de souligner que les glucides ne doivent pas être totalement éliminés de l'alimentation.
Les recommandations officielles indiquent que 40 à 55 % des calories quotidiennes devraient idéalement provenir des glucides, car leur suppression totale peut entraîner un déséquilibre nutritionnel.

Une réduction excessive des glucides peut entraîner des carences, une compensation par un excès de graisses, et un manque de fibres, ce qui peut causer divers troubles de santé.
En outre, l'élimination des sucres ajoutés ne présente aucun risque pour la santé, au contraire, elle permet de prévenir de nombreux problèmes métaboliques et inflammatoires.

Une approche modérée pour une alimentation durable
L'un des principaux conseils pour réussir le "No Sugar Challenge" sur le long terme est d'adopter une approche progressive.

Il est préférable de commencer par réduire la consommation de produits sucrés et industriels avant de les éliminer totalement, afin de ne pas provoquer un choc alimentaire.
L'idée est de trouver des alternatives saines, comme remplacer la farine blanche par de la farine complète, de réduire les quantités de glucides et d'augmenter la consommation de légumes. Il est aussi possible de troquer le chocolat au lait pour du chocolat noir 86%, par exemple.

Brèves Santé & Conso

Cancer de la thyroïde : ce qu'il faut savoir

Rare mais en augmentation, le cancer de la thyroïde touche majoritairement les femmes et se manifeste souvent par un nodule indolore détecté à la palpation du cou.

La forme la plus fréquente, dite papillaire, présente un excellent taux de survie (97 % à 5 ans). Parmi les facteurs de risque figurent l'exposition aux rayonnements ionisants, certains antécédents familiaux et une carence en iode.
Bien que les cas augmentent, les avancées médicales permettent une prise en charge efficace.

Un Hub de Médecine de Précision voit le jour au Maroc

Les allergies printanières sont de plus en plus précoces en raison du dérèglement climatique.
Pour mieux les gérer, il est essentiel de connaître les périodes de pollinisation et d'adopter des réflexes comme limiter les sorties aux moments à risque, renforcer l'immunité avec une alimentation équilibrée, et utiliser des traitements alternatifs comme les plantes médicinales.
En cas de symptômes persistants, un suivi médical, incluant éventuellement une désensibilisation, peut offrir une solution à long terme.

Maladies fongiques : alerte sur le manque de traitements

L'OMS tire la sonnette d'alarme sur le manque critique de médicaments et de tests pour lutter contre les maladies fongiques invasives, qui menacent particulièrement les personnes immunodéprimées.

Certaines infections, comme la candidose, deviennent résistantes aux traitements, avec des taux de mortalité pouvant atteindre 88 %.

L'organisation appelle à une R&D accélérée pour combler ces lacunes et protéger les patients les plus vulnérables.

Brèves Santé & Conso

H5N1 : la grippe aviaire continue de muter

H5N1 détecté chez un mouton : la grippe aviaire se propage aux mammifères, faut-il s'inquiéter ?

Le virus H5N1 de la grippe aviaire continue son expansion : après avoir infecté divers mammifères, il a été détecté pour la première fois chez un mouton au Royaume-Uni.

Si le risque de transmission à l'homme reste faible selon les experts, l'adaptation du virus à de nouvelles espèces inquiète les autorités sanitaires, qui renforcent la vigilance pour prévenir une mutation potentiellement plus dangereuse.

Santé : pas besoin de sport quotidien !

Bonne nouvelle pour les personnes occupées : il n'est pas nécessaire de faire du sport tous les jours pour rester en bonne santé.

Une étude révèle que les adeptes du "weekend warrior", qui concentrent leur activité physique sur une à deux journées, bénéficient des mêmes bienfaits que ceux qui s'exercent quotidiennement.

L'important est d'atteindre les 150 minutes hebdomadaires recommandées, que ce soit par du sport, du jardinage ou des tâches ménagères actives.

Taza : extension du service de dialyse

Le centre provincial d'hémodialyse s'agrandit pour mieux accueillir les patients

Le centre provincial d'hémodialyse à Taza a récemment inauguré l'extension de son service de dialyse afin de répondre à l'affluence croissante des patients.
Cette nouvelle infrastructure permet d'augmenter le nombre de lits et de machines, offrant ainsi plus de séances hebdomadaires aux bénéficiaires.

Contraception masculine : une pilule révolutionnaire en approche ?

Une pilule contraceptive pour hommes, sans hormones et efficace à 99 % ? C'est la promesse de l'YCT-529, développée par des chercheurs américains.

Depuis des décennies, la contraception repose principalement sur les femmes.
Entre la pilule, le stérilet et l'implant, les solutions sont nombreuses, mais souvent accompagnées d'effets secondaires.

De leur côté, les hommes n'ont que deux options : le préservatif ou la vasectomie. Mais une nouvelle avancée scientifique pourrait tout changer.

Des chercheurs de l'Université du Minnesota ont développé l'YCT-529, une pilule contraceptive masculine annoncée comme efficace à 99 % et dépourvue d'hormones. Une innovation qui pourrait redistribuer les rôles en matière de contraception.

Contrairement aux pilules contraceptives féminines, souvent associées à des effets secondaires indésirables (prise de poids, troubles hormonaux, risques cardiovasculaires…), l'YCT-529 adopte une approche différente.

Plutôt que de perturber l'équilibre hormonal, elle agit en ciblant la signalisation de la vitamine A, un élément clé dans la production des spermatozoïdes.

Les premiers tests sur des animaux sont prometteurs :

Chez les souris, l'infertilité est apparue après quatre semaines de traitement.

Chez les singes, une baisse significative du nombre de spermatozoïdes a été observée après seulement deux semaines.
L'arrêt du traitement a permis un retour à la fertilité en 6 à 15 semaines, selon l'espèce, sans effets secondaires détectés.

Vers une commercialisation prochaine ?

Encouragés par ces résultats, les chercheurs ont mené un premier test clinique sur l'homme l'année dernière.

Face à son succès, d'autres essais sont en cours pour confirmer l'efficacité et la sécurité de cette pilule contraceptive masculine.

Si les résultats restent positifs, sa mise sur le marché pourrait intervenir dans les prochaines années, offrant enfin une alternative fiable aux hommes souhaitant prendre en main leur contraception.

Cette avancée représente une véritable révolution dans le domaine de la santé reproductive. Reste à voir si les hommes seront prêts à adopter cette nouvelle responsabilité contraceptive.

Allo Conso, what's new ?

Le Maroc respire : le prix du gasoil baisse enfin

Les automobilistes marocains peuvent enfin souffler. Lors de la première semaine du mois d'avril, les prix du gasoil enregistreront une baisse significative dans les différentes stations-service du Royaume.

Cette diminution intervient dans un contexte de fluctuations des prix des carburants sur le marché international, souvent marquées par des hausses qui pèsent lourdement sur le pouvoir d'achat des citoyens. Le recul des prix du gasoil constitue une bouffée d'oxygène pour les ménages et les professionnels dont l'activité dépend directement des coûts du carburant, tels que les transporteurs et les agriculteurs.

La baisse des prix du gasoil pourrait avoir des répercussions positives sur plusieurs secteurs économiques. En premier lieu, elle devrait alléger les coûts de transport, ce qui pourrait se traduire par une réduction des prix des produits acheminés par voie routière. Les professionnels du transport, souvent confrontés à des marges serrées, pourraient également bénéficier d'une meilleure rentabilité. Sur le plan social, cette baisse contribue à atténuer la pression financière sur les ménages marocains, déjà éprouvés par l'inflation et la hausse des prix des produits essentiels.

L'OPINION DES JEUNES

+ 1.000.000

Personnes touchées par mois

@lodjmaroc