

- Votre nez a des champignons... et c'est peut-être pour ça que vous tousez !
- Matcha : la poudre verte qui conquiert les villes marocaines

7 DAYS SANTÉ & CONSO

09-05-2025



Santé mentale et esthétique dentaire : quand le sourire devient thérapie

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

R212 **LDJ**

DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!

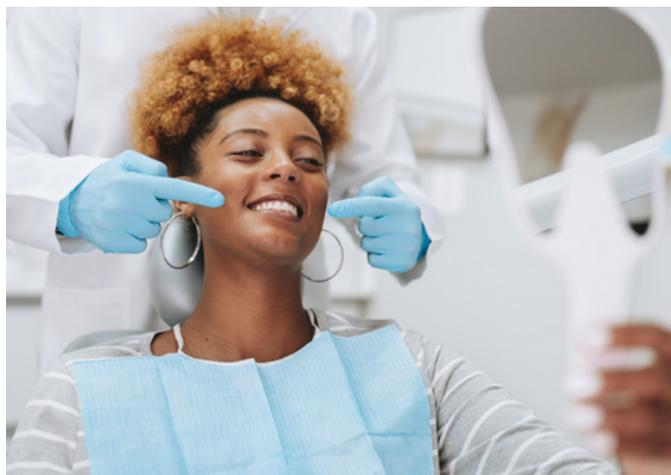
Santé mentale et esthétique dentaire : quand le sourire devient thérapie

Un sourire n'est jamais anodin. Il est social, affectif, identitaire.

Il traduit l'état d'esprit, invite à la rencontre, protège du rejet. Et pourtant, des milliers de Marocains n'osent plus sourire – ou le font à demi, la main devant la bouche, comme un réflexe de honte.

Les dents manquantes, abîmées, jaunies ou mal alignées deviennent une prison invisible.

C'est ici que l'esthétique dentaire cesse d'être un caprice... pour devenir un soin de l'âme.



Quand le miroir devient un juge

De plus en plus de patients consultent non pas pour une douleur, mais pour un mal-être. « Je ne supporte plus mon sourire sur les photos », « je n'ose plus parler en public », « mon divorce m'a détruit, je veux me reconstruire ». Ces témoignages sont quotidiens dans les cabinets dentaires marocains, surtout en milieu urbain. L'esthétique bucco-dentaire devient alors un outil de restauration psychologique.

Blanchiment, facettes, orthodontie invisible, implants : au-delà de la technique, ces soins redonnent de la confiance. Et cette confiance a des effets directs sur la santé mentale : amélioration de l'image de soi, baisse du stress, retour à la vie sociale, parfois même au travail.

Des praticiens de plus en plus psychologues

Les chirurgiens-dentistes ne sont pas des psychothérapeutes, mais ils deviennent malgré eux des écoutants. Accueillir la souffrance symbolique du patient, comprendre son rapport au corps, accompagner sa démarche sans juger ses motivations, voilà des compétences humaines aussi essentielles que la dextérité manuelle.

C'est pourquoi certains praticiens se forment aujourd'hui à l'approche psychologique du patient : gestion de l'anxiété, des phobies dentaires, de l'impact des violences conjugales ou du rejet social. Car une dent cassée peut aussi être la trace d'un traumatisme plus profond.

Mais ce lien entre santé mentale et esthétique peut aussi dériver. Des patients en détresse psychologique peuvent multiplier les demandes de correction, sans jamais se satisfaire. Le risque de troubles dysmorphiques n'est pas à écarter. Le praticien doit savoir poser un cadre : expliquer les limites, proposer un accompagnement psychologique en parallèle, refuser l'intervention si elle met en danger l'intégrité psychique du patient.

Il faut sortir d'une logique consumériste du soin. Redonner un sourire, ce n'est pas vendre un sourire "Hollywood", c'est réparer une fracture intérieure.

Phobie du dentiste ou traumatisme enfoui ?

On parle souvent de la "peur du dentiste" comme d'un cliché. Mais cette angoisse est bien réelle : sueurs, tachycardie, nausées, parfois même crises de panique. Chez certains patients, elle puise sa source dans des vécus traumatiques passés : douleurs mal gérées dans l'enfance, humiliations liées à leur apparence dentaire, ou souvenirs d'enfance liés à l'odeur du cabinet. Intégrer une approche rassurante, douce et explicative dès la première visite permet de lever peu à peu ces blocages. La première anesthésie doit être relationnelle.



Sardines en eaux troubles depuis 20 ans

Le Conseil de la concurrence a ouvert une instruction pour vérifier l'existence d'une entente anticoncurrentielle sur le marché de la sardine industrielle.

Plusieurs organisations – armateurs, industriels et mareyeurs – sont accusées d'avoir manipulé les prix et limité la production pendant 20 ans.

Des pratiques visant à fausser le marché ont été relevées, notamment la fixation concertée des prix et la restriction de l'accès au marché.

Santé : Le Maroc lit le génome à la vitesse de l'éclair

La Fondation Mohammed VI des Sciences et de la Santé vient d'implanter à Rabat une technologie de pointe : le séquençage rapide du génome entier (R-WGS).

Ce procédé permet d'analyser l'ADN humain en moins de 10 jours, contre plusieurs mois auparavant, offrant un diagnostic ultra-rapide pour des cas médicaux urgents.

Une avancée majeure pour les patients marocains, qui n'auront plus besoin d'envoyer leurs échantillons à l'étranger.



Votre cerveau déteste les glaces (même s'il ne vous le dit pas)

Une étude menée par l'université de Sydney démontre que les jeunes adultes qui consomment trop de sucre et de graisses présentent de moins bonnes performances en mémoire spatiale.

Les chercheurs ont utilisé un jeu de réalité virtuelle pour tester leur sens de l'orientation, et les plus gros consommateurs de junk food ont obtenu les pires résultats, indépendamment de leur poids.

Ces résultats confirment que l'alimentation influence directement les capacités cognitives.





Votre nez a des champignons... et c'est peut-être pour ça que vous toussiez !

Une étude portugaise révèle que le « mycobiote nasal » – l'ensemble des champignons présents dans notre nez – diffère nettement chez les personnes souffrant de rhinite ou d'asthme.

Plus riches et organisés chez les malades, certains champignons comme *Aspergillus* ou *Candida* semblent réagir à l'inflammation.

Ces découvertes pourraient déboucher sur de nouveaux traitements ciblant l'activité fongique. Mais les scientifiques s'interrogent encore : ces champignons aggravent-ils la maladie ou en sont-ils une conséquence ?

Du cadmium dans votre pain ? Bon appétit...

L'émission Zone Interdite a révélé la présence inquiétante de cadmium, un métal lourd toxique, dans plusieurs aliments du quotidien, dont les pains, légumes, chocolats ou fruits de mer.

Résultat d'une pollution accrue des sols par les industries, cette contamination invisible s'infiltré dans la chaîne alimentaire via les racines des végétaux. Les produits analysés présentaient tous des traces de cadmium. Bien que cette étude soit menée en France, elle relance les inquiétudes sur la sécurité alimentaire en général.



Pollen au volant : quand le printemps vous met en danger

Les allergies aux pollens peuvent transformer un simple trajet en voiture en véritable calvaire. Nez qui coule, éternuements, yeux irrités... des symptômes gênants, voire dangereux au volant.

Pour éviter ces crises printanières, il est conseillé de garder les fenêtres fermées, de privilégier la climatisation et de vérifier régulièrement le filtre à pollen de son véhicule.

Une astuce en plus : préférer les tapis en caoutchouc.



Matcha : la poudre verte qui conquiert les villes marocaines

Autrefois réservé aux cérémonies du thé japonaises, le matcha s'invite désormais dans les ruelles de Casablanca, les coffee shops branchés de Rabat, et les vitrines stylisées de Marrakech. Depuis fin 2024, cette poudre de thé vert au goût herbacé et à la couleur éclatante est devenue bien plus qu'une boisson : un phénomène de mode, un symbole de style de vie, voire une déclaration de santé.

Des stories Instagram aux Reels TikTok, le matcha est partout. Latte onctueux, glaces pastel, smoothies vitaminés ou pâtisseries revisitées : le thé vert japonais a colonisé les timelines et les palais.

À l'instar de Paris, New York ou Londres, les grandes villes marocaines voient s'étirer les files d'attente devant les enseignes qui surfent sur cette tendance.

Le hashtag #matcha dépasse aujourd'hui les 8 millions de publications à l'échelle mondiale, et le Maroc ne fait pas exception à cette déferlante verte.



Un engouement porté par les influenceurs

Le succès du matcha au Maroc n'aurait sans doute pas pris une telle ampleur sans l'activisme numérique des influenceurs locaux. Ces derniers, souvent suivis par des milliers – voire des centaines de milliers – d'abonnés, vantent avec ferveur ses supposés bienfaits : une concentration améliorée, une peau plus nette, une énergie durable et même, pour certains, une aide à la perte de poids.

Beaucoup affirment avoir troqué leur traditionnel café noir pour une tasse mousseuse de matcha, plus douce, plus saine, plus « Instagrammable ».

Des boutiques en ligne marocaines ont flairé l'opportunité : elles proposent aujourd'hui des sachets de poudre importée directement de Kyoto, estampillés bio, premium, ou encore « grade cérémonial ».

Un discours bien-être à double tranchant

Mais derrière cet engouement se cache une réalité plus complexe. Car si le matcha regorge bel et bien d'antioxydants et de catéchines bénéfiques, sa consommation excessive n'est pas sans conséquence.

Des nutritionnistes marocains tirent déjà la sonnette d'alarme : la teneur en caféine du matcha reste élevée, et absorbée plusieurs fois par jour, elle peut provoquer nervosité, palpitations ou troubles du sommeil, en particulier chez les personnes sensibles ou les plus jeunes consommateurs.

Une tension mondiale sur le marché du thé japonais

À l'échelle internationale, la mode du matcha crée même des tensions d'approvisionnement. Au Japon, et notamment à Kyoto, l'une des régions productrices les plus réputées, les cultivateurs peinent à suivre la cadence. Certains imposent des quotas de vente, d'autres annoncent des délais de plusieurs mois.

En dix ans, la production de tencha – la feuille utilisée pour fabriquer le matcha – a triplé, mais le nombre de cultivateurs ne cesse de baisser, la faute au vieillissement de la population agricole.

Un paradoxe : plus la poudre verte devient rare, plus elle fascine. Au Maroc comme ailleurs, cette rareté ne freine pas l'engouement ; elle l'amplifie.

Le matcha devient un produit de luxe, un « or vert » vanté par les influenceurs comme un trésor bien-être à consommer sans modération... alors qu'il faudrait justement faire l'inverse.



Nouveauté bien-être de la semaine



Infraslim Rabat : Un sanctuaire de Bien-être exclusivement féminin

Au cœur de l'Agdal à Rabat, un nouveau centre dédié au bien-être des femmes a vu le jour : Infraslim. Fondé par Ghizlane Chraygane, une praticienne expérimentée ayant perfectionné son expertise entre le Maroc et l'étranger pendant huit ans, ce lieu innovant s'impose comme un havre de paix pour celles qui cherchent à allier technologie de pointe et soins holistiques. Infraslim se distingue par son approche personnalisée, visant à répondre aux besoins spécifiques des femmes modernes, soucieuses de leur santé physique et mentale.



Où technologie et bien-être s'unissent pour les femmes !

Parmi les services phares offerts, le centre propose un programme de sport nouvelle génération, permettant de brûler jusqu'à 1300 calories en seulement 30 minutes grâce à des équipements de haute technologie. Ce programme est complété par le Sauna Dôme japonais, qui offre une détoxification intense et un effet minceur rapide, idéal pour celles qui souhaitent affiner leur silhouette. Les soins ne se limitent pas à l'effort physique ; le massage Kobido, un traitement anti-âge ancestral, promet de tonifier et d'illuminer le visage, apportant une touche de jeunesse et de vitalité.

Cliquer sur l'image pour plus de détails

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

STREAM LIVE 00:29:48

R212 WEB RADIO

BREAKING NEWS

لو يكاند

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

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!