

- Accès aux soins : le Maroc réduit les prix des traitements essentiels
- Lait végétal vs lait de vache : qui est vraiment plus écolo ?

7 DAYS SANTÉ & CONSO

30-05-2025



**Tu crois gérer ta tension ? Ton quotidien te trahit
en douce**

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!

Tu crois gérer ta tension ? Ton quotidien te trahit en douce

Même avec les meilleures intentions, certaines habitudes toutes simples maintiennent la tension artérielle trop haute. Et si on les démasquait enfin ?

Tu fais attention à ton alimentation, tu essayes de marcher un peu, et pourtant... ta tension ne baisse toujours pas ?

Mais rassure-toi, t'es loin d'être seul-e.

L'hypertension, ce n'est pas juste une affaire de "trop de sel" ou de "pas assez de sport". Ce sont surtout des petits réflexes quotidiens, bien planqués dans notre routine marocaine, qui mettent le cœur sous pression. Et on ne les voit même pas venir.



Une cigarette par-ci, par-là... et boum, tension !

Beaucoup se disent : "Je fume de temps en temps" ou "juste après le café". Mais même une seule cigarette occasionnelle suffit à contracter tes artères et faire grimper la pression.

C'est comme si tu demandais à ton cœur de courir un sprint, sans pause, chaque fois.

Résultat : même sans être un gros fumeur, tu entretiens une tension artérielle trop haute, sans t'en rendre compte.

Le sel caché, pire que la salière

Tu as viré la salière du couscous ? C'est bien. Mais ce n'est pas assez. Les soupes toutes prêtes, les fromages fondus, les bouillons cubes ou même certains pains industriels sont blindés de sodium.

Et lui, il se glisse dans ton organisme comme un invité surprise. Résultat : rétention d'eau, volume sanguin augmenté et... tension qui grimpe.

Solution ? Lis les étiquettes, évite les produits ultra-transformés, et reviens aux plats maison, comme la hrira ou la seffa revisitée sans trop de sel.

Le stress discret qui tape sur le cœur

Le stress, on croit que c'est un gros truc. Mais parfois, c'est juste le trop-plein mental : les bouchons, la pression au travail...

Même sans cris ni crises, ce stress silencieux fait libérer des hormones qui resserrent tes vaisseaux. Ton corps reste en mode "urgence", même si tu es sur ton canapé. Résultat ? La tension reste bloquée en haut.

Essaie les respirations profondes, les tisanes calmantes comme la verveine ou la fleur d'oranger, ou juste une pause hammam pour souffler.

Des nuits trop courtes, et ton cœur trinque

Quand tu dors mal ou pas assez (moins de 6h), ton cœur ne peut pas se reposer. Normalement, pendant le sommeil profond, la tension baisse naturellement.

Mais si tu veilles tard, que tu dors haché, ou que tu scrolles Insta à 2h du matin, ton système reste en alerte. Résultat : le cortisol grimpe, le sodium ne s'élimine pas bien, et ta tension stagne.

Essaie de caler une routine de sommeil, même simple : dodo avant minuit, pas d'écran au lit, et pourquoi pas un petit verre de lait chaud comme chez mamie ?

Dernier point, souvent oublié : l'hydratation. Boire peu d'eau rend ton sang plus épais, plus difficile à pomper pour le cœur.



Voici pourquoi il ne faut jamais retenir un éternuement

Un homme au Royaume-Uni a dû être hospitalisé après s'être pincé le nez pour retenir un éternuement, causant une déchirure de la trachée et un emphysème sous-cutané.

Ce cas, rare mais documenté, illustre les dangers de bloquer un éternuement, qui génère une pression très élevée pouvant provoquer ruptures, hémorragies ou hernies.

La science conseille donc de laisser le corps éternuer naturellement, en utilisant un mouchoir si besoin, pour éviter ces complications potentiellement graves.

Test sanguin révolutionnaire pour les maladies rares

Des chercheurs australiens ont développé un test innovant capable d'identifier plus de 8 000 protéines à partir d'un millilitre de sang, permettant de détecter rapidement plusieurs milliers de maladies rares.

Contrairement au séquençage génétique classique, ce test cible les protéines pour mieux comprendre l'impact des mutations sur leur fonction. Actuellement en phase d'essais cliniques, il pourrait accélérer le diagnostic, améliorer la prise en charge précoce et réduire les coûts.



Le surpoids à l'adolescence nuit aux enfants futurs

Une étude révèle qu'un surpoids chez les garçons en début de puberté pourrait impacter durablement la santé de leurs futurs enfants.

Ce phénomène s'explique par des modifications épigénétiques, en particulier au niveau de la méthylation de certains gènes, liés notamment à l'asthme, à l'obésité et à des troubles pulmonaires.

L'adolescence serait une période clé où le mode de vie peut influencer sur les générations suivantes. Cette découverte renforce l'urgence de prévenir l'obésité infantile.



Lait végétal vs lait de vache : qui est vraiment plus écolo ?

Les laits végétaux séduisent de plus en plus de consommateurs, mais sont-ils réellement plus respectueux de l'environnement que le lait de vache ?

Une analyse croisée des émissions de gaz à effet de serre, de la consommation d'eau et de l'utilisation des terres révèle des écarts notables. Le lait d'avoine et le lait de soja sortent globalement gagnants, avec un impact environnemental réduit.

En revanche, le lait de riz et d'amande affichent des performances variables selon les critères.

Un nouveau cadre pour encadrer le vinaigre au Maroc

Le gouvernement a approuvé un nouveau décret (n°2.25.270) visant à encadrer la qualité et la sécurité sanitaire du vinaigre vendu au Maroc.

Présenté par le ministre de l'Agriculture, ce texte vient répondre à la multiplication des types de vinaigre sur le marché, en fixant des règles claires sur la fabrication, l'étiquetage et la commercialisation.

Objectif : mieux informer les consommateurs, garantir la qualité des produits et sécuriser les transactions commerciales. Ce décret s'inscrit dans le cadre de la loi n°28.07 sur la sécurité sanitaire des aliments.



Les UV responsables de la majorité des mélanomes

Selon une nouvelle étude du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), les rayons ultraviolets sont à l'origine de plus de 80 % des cas de mélanome cutané dans le monde.

Sur les 332 000 cas enregistrés en 2022, environ 267 000 seraient liés à une exposition excessive aux UV.

Ce type de cancer, évitable dans de nombreux cas, a causé près de 58 700 décès.

Le risque est particulièrement élevé chez les personnes à la peau claire et varie selon les régions du globe.



Accès aux soins : le Maroc réduit les prix des traitements essentiels

Prix des médicaments en baisse : une bonne nouvelle pour les Marocains

Le Maroc annonce une baisse des prix de plusieurs médicaments essentiels, facilitant l'accès aux soins et allégeant les dépenses des ménages marocains.



Une décision pour améliorer l'accès aux soins

Les autorités marocaines frappent fort ! Une nouvelle baisse des prix de plusieurs médicaments essentiels vient d'être annoncée, offrant un soulagement pour les ménages et facilitant l'accès aux soins pour tous. Le gouvernement marocain a décidé de réduire les prix de nombreux médicaments essentiels, une mesure qui concerne principalement les traitements pour des maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension et les troubles cardiovasculaires.

Cette décision s'inscrit dans une stratégie nationale visant à améliorer l'accès aux soins pour tous les citoyens, notamment les plus vulnérables. En réduisant les coûts des médicaments, les autorités espèrent alléger les dépenses des ménages marocains, tout en renforçant le système de santé public.

Pour les Marocains, cette baisse des prix est une véritable bouffée d'air frais. Les traitements pour les maladies chroniques représentent une charge financière importante pour de nombreuses familles. Avec cette décision, des milliers de patients pourront désormais accéder plus facilement aux soins dont ils ont besoin.

Sur un plan plus large, cette mesure reflète l'engagement du Maroc à renforcer son système de santé et à garantir une meilleure équité sociale. Elle pourrait également inspirer d'autres pays en développement à adopter des politiques similaires pour améliorer l'accès aux médicaments.

Le ministère de la Santé a déclaré : « Cette initiative illustre notre engagement à rendre les soins de santé accessibles à tous les Marocains. »

Sur les réseaux sociaux, les réactions des citoyens sont majoritairement positives. « Enfin une bonne nouvelle pour les familles marocaines ! », écrit un internaute. D'autres espèrent que cette baisse des prix sera suivie par une amélioration de la disponibilité des médicaments dans les pharmacies.

Les professionnels de santé saluent cette mesure, tout en insistant sur l'importance de surveiller les stocks pour éviter les pénuries, qui pourraient survenir en raison de la hausse de la demande.

Cette baisse des prix des médicaments est une avancée significative pour le secteur de la santé au Maroc. Reste à voir comment les autorités géreront les défis logistiques et assureront une mise en œuvre efficace de cette mesure. Une chose est sûre, les Marocains voient déjà cette initiative comme un pas dans la bonne direction.



Le chiffre de la semaine



Les décès par cancer liés à l'alcool ont doublé en 30 ans, selon une étude alarmante

Le nombre de décès par cancer attribuables à la consommation d'alcool a doublé entre 1990 et 2021, selon une nouvelle étude, avec une hausse particulièrement marquée chez les hommes et les personnes âgées de 55 ans et plus.

L'analyse des données nationales de mortalité a mis en évidence une augmentation significative, passant de 11 896 décès en 1990 à 23 207 en 2021. Bien que fondée sur des déclarations autodéclarées, l'étude a utilisé des techniques statistiques pour corriger les biais éventuels et renforcer la fiabilité des résultats.



Les auteurs rappellent qu'aucune quantité d'alcool n'est sans risque pour la santé. Ce constat rejoint l'avis publié en janvier par le médecin général des États-Unis, qui établit un lien entre la consommation d'alcool et sept types de cancers, dont ceux du sein et du côlon, et recommande l'ajout d'avertissements sur les étiquettes des boissons alcoolisées.

L'alcool est classé comme cancérigène de groupe 1 par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), au même titre que le tabac ou l'amiante. Il est reconnu comme un facteur de risque pour plusieurs types de cancers, notamment ceux du foie, du sein, du côlon, de l'œsophage, du larynx, de la bouche et de la gorge.

Les mécanismes biologiques par lesquels l'alcool provoque le cancer continuent d'être étudiés par les scientifiques.

L'étude révèle une augmentation de 70,2 % des décès liés à l'alcool chez les hommes, contre 15,2 % chez les femmes. Cette disparité pourrait s'expliquer par le fait que les hommes commencent généralement à boire plus tôt et ont tendance à adopter des comportements plus à risque en lien avec l'alcool.

Cliquer sur l'image pour lire cet article au complet

LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



**PRESSPLUS EST LE KIOSQUE 100% DIGITAL & AUGMENTÉ
DE L'ODJ MÉDIA GROUPE DE PRESSE ARRISSALA SA
MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS..**

www.pressplus.ma



SCAN ME!

QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÊME VOTRE PC,
PRESSPLUS VOUS APPORTE LE KIOSQUE DIRECTEMENT CHEZ VOUS