

- Teint caramel sans brûlure : le bronzage version smart
- Entretien : L'art de l'écoute : entre présence, silence et limites

# 7 DAYS SANTÉ & CONSO

06-06-2025



**Pilates : l'équilibre retrouvé entre force et sérénité**



# WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

دریب رادیو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!

L  
R212  
DJ

## Pilates : l'équilibre retrouvé entre force et sérénité

**Et si l'on pouvait sculpter son corps, améliorer sa posture et apaiser son esprit, sans passer par des séances de sport intensives et épuisantes ? C'est précisément ce que propose le Pilates, une discipline à la fois douce et redoutablement efficace, qui séduit un public de plus en plus large. À mi-chemin entre le yoga, la danse et la gymnastique douce, le Pilates s'impose aujourd'hui comme une alternative incontournable pour celles et ceux qui souhaitent se raffermir tout en respectant leur corps.**



Imaginée au début du XXe siècle par Joseph Pilates, cette pratique vise à renforcer les muscles profonds – ces muscles stabilisateurs souvent délaissés, mais essentiels au maintien de l'équilibre, à la correction de la posture et à la prévention des douleurs chroniques.

Contrairement à d'autres disciplines plus intenses, le Pilates repose sur des mouvements lents, précis et conscients. Ici, pas de chocs ni de gestes brusques, mais un enchaînement fluide d'exercices centrés sur la respiration et la concentration.

Le Pilates s'articule autour de huit grands principes fondamentaux : la concentration, la respiration, le contrôle, la relaxation, l'alignement, le centrage, la fluidité et la stabilité. Ensemble, ils forment une base solide pour une pratique harmonieuse qui agit simultanément sur le corps et le mental. En renforçant sans agresser, en tonifiant sans contraindre, le Pilates permet de retrouver une véritable connexion à soi, tout en soulageant les tensions et en réduisant le stress.

### Une discipline universelle, adaptée à chacun

L'un des plus grands atouts du Pilates est sa capacité à s'adapter à toutes les morphologies, à tous les âges et à tous les niveaux de forme physique. Que vous soyez sédentaire, sportif aguerri, femme enceinte, jeune maman ou en période de rééducation, cette méthode offre une réponse personnalisée à vos besoins spécifiques.

Pour les personnes actives ou en télétravail, le Pilates permet de compenser les effets délétères de la sédentarité, notamment en améliorant la mobilité de la colonne vertébrale et en réduisant les tensions dorsales. Les sportifs de haut niveau l'adoptent pour affiner leur posture, corriger les déséquilibres musculaires induits par l'entraînement intensif et prévenir les blessures.

Chez les seniors, le Pilates favorise le maintien de l'autonomie grâce à un travail doux sur la coordination, la souplesse et la force articulaire. Les femmes enceintes y trouvent un moyen efficace de préparer leur corps à l'accouchement, en renforçant notamment le plancher pelvien et en soulageant les douleurs lombaires. Enfin, en période post-opératoire ou post-traumatique, le Pilates s'avère être un outil de rééducation progressif et sécurisant, permettant de retrouver ses capacités tout en douceur.

### Des bienfaits visibles... et durables

Les effets du Pilates se ressentent dès les premières semaines de pratique. Physiquement, il aide à raffermir le corps, à affiner la silhouette, à muscler en profondeur sans prise de volume, tout en favorisant une meilleure posture. Un ventre plus plat, un dos plus solide, une silhouette plus droite : les résultats sont concrets et durables.

Mais les bienfaits vont bien au-delà de l'apparence. Le Pilates permet également de libérer les tensions accumulées, de mieux gérer le stress et de développer une conscience corporelle précieuse dans les gestes du quotidien. On apprend à utiliser uniquement les muscles nécessaires à chaque mouvement, ce qui évite la fatigue excessive et rend les efforts plus efficaces.

# Brèves Santé & Conso



## Rayons UV : cause de plus de 80 % des mélanomes dans le monde

Une étude internationale révèle que plus de 80 % des cas de mélanome cutané dans le monde sont liés à l'exposition aux rayons ultraviolets (UV).

En 2022, sur environ 332.000 cas, 267.000 seraient attribuables aux UV, principalement dans des régions comme l'Australie, la Nouvelle-Zélande, l'Europe du Nord et l'Amérique du Nord, où ce pourcentage dépasse 95 %.



## Freelance : un cœur en meilleure santé pour les femmes

Une étude menée par l'Université de Californie à Los Angeles sur près de 20 000 Américains montre que les femmes travaillant en freelance présentent moins de facteurs de risque cardiovasculaire, comme le surpoids, le manque de sommeil ou la sédentarité, par rapport aux salariées.

Les hommes freelances bénéficient aussi d'avantages, mais moins marqués et variables selon l'ethnie. Ces résultats, basés sur des données biologiques, suggèrent que l'autonomie et la flexibilité du travail indépendant peuvent jouer un rôle protecteur sur la santé.



## Huiles de cuisson et cancer du sein : que dit la science ?

Une étude scientifique met en lumière un lien entre l'acide linoléique, un acide gras abondant dans certaines huiles végétales (soja, tournesol, maïs), et la progression du cancer du sein triple négatif, un sous-type particulièrement agressif. Ce mécanisme, observé chez la souris et confirmé par des données humaines, active une voie moléculaire favorisant la croissance tumorale. Cependant, ces résultats ne prouvent pas que ces huiles provoquent le cancer. L'équilibre alimentaire reste essentiel, avec une modération recommandée, notamment pour les personnes à risque, tandis qu'une alimentation variée, riche en fruits et légumes, reste la meilleure stratégie pour la prévention.

# Brèves Santé & Conso



## Quels sont les signes d'une allergie aux piqûres de moustiques ?

Certaines personnes développent une allergie aux piqûres de moustiques, surtout les enfants ou les personnes fragiles.

Elle se manifeste par des réactions cutanées immédiates ou retardées, parfois impressionnantes (papules, rougeurs, démangeaisons, gonflements). Dans de rares cas, elle peut entraîner de la fièvre, des douleurs ou des troubles respiratoires. Le syndrome de Skeeter est une forme sévère d'allergie.

Un traitement local et des antihistaminiques peuvent soulager les symptômes.



## Santé et handicap mental : un plaidoyer urgent

Un collectif marocain a organisé à Rabat une rencontre-débat dédiée à la santé des personnes en situation de handicap mental.

L'événement visait à défendre une prise en charge médicale équitable et continue, dans le respect des droits fondamentaux.

Il a réuni acteurs publics, associatifs, médicaux et internationaux.

Ce plaidoyer collectif met en lumière la nécessité d'une mobilisation durable pour cette population souvent marginalisée.



## La plante de l'argousier contre les coronavirus ?

Des chercheurs du CNRS et de l'université de Lille ont identifié, dans l'argousier, une plante invasive des dunes du Nord de la France, des composés actifs capables d'inhiber plusieurs coronavirus, dont le SARS-CoV-2, en laboratoire.

Ces travaux s'inscrivent dans une démarche d'exploration des plantes extrémophiles pour découvrir de nouveaux antiviraux. Bien que les résultats soient encore préliminaires, ils ouvrent une voie prometteuse vers le développement de traitements végétaux contre les infections virales humaines.

## Teint caramel sans brûlure : le bronzage version smart

**Tu veux bronzer vite, bien et naturellement, sans ressembler à un poivron grillé ? On t'explique comment faire, version 100 % zen et locale.**

**Envie de sortir ton plus beau teint caramel dès les premières sorties à la plage ou au jardin ?**

**Bonne nouvelle : tu peux bronzer plus vite, sans griller ta peau, ni finir comme une merguez oubliée au soleil.**

**Suis le guide, on te partage les bons plans bien-être pour un bronzage hâlé et halal niveau santé !**



Avant de penser bronzage, pense à la base : ta peau. Une peau sèche ou fatiguée ne bronce pas bien.

Au lieu de te ruer au soleil, commence par un bon gommage doux au sucre et huile d'argan (merci mamie pour la recette du hammam !). Ça permet de dire bye-bye aux cellules mortes et de faire place nette pour le soleil.

Ensuite, on hydrate. Et pas qu'un peu ! Bois ton litre et demi d'eau (même si t'as pas soif, yallah !) et chouchoute ta peau avec une huile végétale comme celle de figue de barbarie ou de jojoba. Résultat : une peau souple qui capte le soleil sans rougir.

Bonus : ajoute à ton assiette des aliments riches en bêta-carotène. Carottes râpées au citron, jus de mangue, salade de poivrons grillés au souk... C'est la mélanine qui va kiffer !

**S'exposer intelligemment : pas entre midi et deux !**

Non, rester allongé comme un lézard à midi n'est pas la meilleure idée pour bronzer vite. Le soleil tape trop fort, et ta peau passe en mode défense. Résultat ? Coups de soleil, tiraillements, et zéro éclat.

Le bon créneau, c'est le matin entre 8h et 11h, ou après 16h. Et surtout, bouge ! Une balade à la plage, une partie de raquettes, ou même une nage à la piscine... Ça te permet de répartir les UV de façon plus homogène. Et n'oublie pas : même sous les nuages ou dans l'eau, les rayons passent !

Astuce locale : applique une protection solaire adaptée à ta peau (oui, même si t'es mate !). Opte pour un SPF 30 minimum et réapplique toutes les deux heures.

Tu peux aussi tester l'huile de roucou ou de buriti, naturelle et bonne copine du bronzage.

**Après-soleil : la routine qui prolonge ton teint doré**

Le secret d'un bronzage qui dure ? L'après-soleil. C'est LE moment de dorloter ta peau. Sors la grande artillerie : huile de calendula, gel d'aloe vera, ou beurre de karité... Tout ce qui apaise et nourrit ta peau après l'exposition.

Et continue de bien t'hydrater. Une peau bien nourrie reste plus belle, plus lisse et garde sa couleur plus longtemps.



# L'entretien de la semaine



## *Entretien : L'art de l'écoute : entre présence, silence et limites*

Dans un monde saturé de sollicitations, d'échanges rapides et de connexions numériques, il est devenu paradoxalement difficile... de réellement s'écouter.

Et pourtant, l'écoute reste au cœur de toutes les relations humaines : familiales, amicales, professionnelles. Pourquoi alors avons-nous si souvent l'impression de n'être sollicités que par intérêt ? Pourquoi ces liens déséquilibrés où l'on devient, sans l'avoir choisi, un « service après-vente émotionnel » ? Pour éclairer ces questions avec lucidité et bienveillance, nous recevons aujourd'hui Sophia El Khensae Bentamy, consultante, coach en psychologie positive et enseignante en communication. À travers cette conversation, elle nous invite à reconsiderer l'écoute non comme une simple attitude passive, mais comme une posture consciente, exigeante et transformatrice. Ensemble, explorons les dynamiques relationnelles, les pièges de l'indifférence masquée, et les moyens concrets de bâtir des relations où l'on s'écoute... même quand il n'y a rien à demander.



[Cliquer sur l'image pour lire cet entretien au complet](#)

## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



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

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



SCAN ME!

