

- Vos oreilles peuvent-elles détecter Parkinson ?
- Pourquoi vos yeux vous brûlent en pleine canicule ?

7 DAYS SANTÉ & CONSO

27-06-2025



Magnésium : l'ami de ton corps... Sauf si tu fais cette erreur

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!

Magnésium : l'ami de ton corps... sauf si tu fais cette erreur

Tu prends du magnésium pour combattre la fatigue ou te détendre, mais tu ne vois aucun effet ? C'est peut-être juste une question de timing et de petites habitudes à revoir.



Souvent, on croit que le magnésium, c'est comme boire un verre d'eau : tu le prends et basta. Mais en réalité, ce minéral très précieux aime la précision.

Prends-le à jeun, et bonjour les ballonnements. Avale tout d'un coup, et ton corps n'a même pas le temps de dire merci.

Si tu veux que ton magnésium booste ton énergie la journée, privilégie une prise le matin ou à midi.

En revanche, si tu veux t'endormir comme un bébé après une journée de souk ou de stress au bureau, pense à le prendre le soir, après le dîner.

Le secret ? Toujours l'associer à un repas léger (genre hrira ou salade) pour une meilleure absorption.

Fractionne, et tu gagnes !

Imagine que tu verses 1 litre d'eau sur un sol sec d'un coup : tout ne sera pas absorbé. Pareil avec ton magnésium.

Le corps n'aime pas les chocs. Au lieu d'avaloir 300 mg d'un coup, répartis-les sur deux ou trois prises.

Une le matin avec ton petit dej, une le soir après ton tagine, et tu verras la différence : plus d'énergie, moins de crampes, et un esprit plus calme.

En plus, tu évites les effets secondaires chelou, genre maux de ventre ou selles molles. Et si tu es du genre à stresser vite, ton corps consomme encore plus de magnésium – donc, un apport continu, c'est le meilleur plan.

Ce qui peut tout gâcher (sans que tu t'en rendes compte)

Prendre du magnésium, c'est bien. Mais si tu le prends juste après ton calcium ou ton fer, ou en même temps qu'un antibiotique, tu perds tout l'effet !

Donne-lui un peu d'espace, laisse deux heures entre les prises. Et pense à la vitamine D : sans elle, ton magnésium se balade dans ton corps sans vraiment rentrer dans les cellules.

Côté forme, toutes ne se valent pas : le bisglycinate est top si tu es souvent stressé-e, le citrate pour les sportifs et les crampes, le malate si tu veux plus d'énergie. L'oxyde, lui, c'est un peu l'ancien du quartier : pas mauvais, mais pas très efficace.

Le petit coup de pouce version maison

Ce que ta grand-mère savait déjà : le stress vide ton corps de magnésium. Alors en plus de la cure, prends du temps pour toi.

Une bonne marche au coucher du soleil, une tisane de verveine ou un hammam relaxant le week-end, c'est tout aussi important.

Et pense à boire beaucoup d'eau (surtout en période de grande chaleur), car la sueur fait partir ton magnésium par les pores ! Limite aussi les excès de café et de thé, sinon ton corps l'évacue trop vite.



Vos oreilles peuvent-elles détecter Parkinson ?

C'est une découverte étonnante : une récente étude suggère que l'analyse du cérumen, la cire présente dans nos oreilles, pourrait permettre de diagnostiquer précocement la maladie de Parkinson.

En analysant les composés organiques volatils (COV) présents dans le sébum auriculaire de plus de 200 personnes, les chercheurs ont identifié quatre molécules spécifiques aux malades.

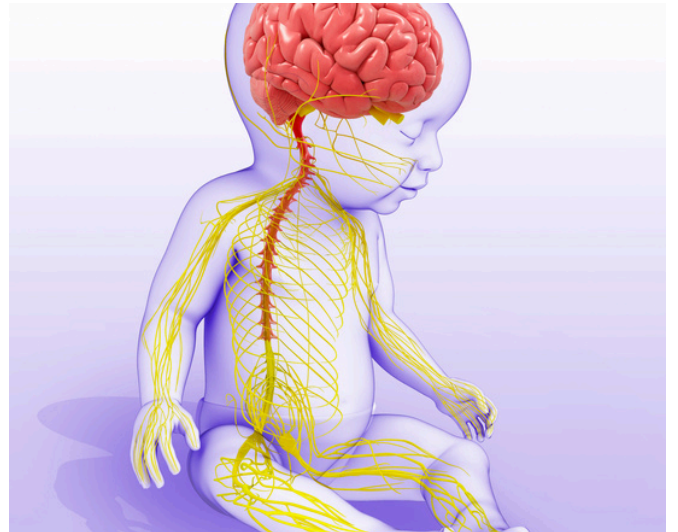
Grâce à un système olfactif artificiel, ils ont pu atteindre une précision de détection de 94 %.

Climat extrême : le cerveau des bébés déjà impacté ?

Le changement climatique ne menace pas seulement la planète : il pourrait aussi façonner le cerveau des bébés avant même leur naissance.

Une récente étude américaine révèle que le stress vécu par les femmes enceintes lors d'événements climatiques extrêmes, comme des tempêtes ou des canicules, serait lié à des altérations du développement cérébral chez leurs enfants.

Déjà observés : troubles respiratoires, retards de langage ou perturbations émotionnelles.



Pourquoi vos yeux vous brûlent en pleine canicule ?

Quand le mercure grimpe et que l'air est chargé de pollution, nos yeux, notre gorge et nos bronches trinquent.

Même sans être allergique, on peut ressentir des irritations dues à l'ozone, aux pollens plus agressifs ou aux particules fines. Ce cocktail canicule-pollution fragilise les voies respiratoires et amplifie les réactions allergiques.

Selon les experts de santé, les symptômes doivent alerter : mieux vaut consulter pour éviter asthme ou bronchite, surtout en période orageuse où les pollens deviennent plus virulents.



Le Maroc teste le futur du stockage d'énergie

Pour répondre au défi du stockage de l'électricité issue du solaire et de l'éolien, le Maroc lance une plateforme expérimentale unique, soutenue par la Banque mondiale et pilotée par MASEN.

Ce projet, doté de 3,45 millions de dollars, permettra de tester des technologies innovantes dans des conditions réelles et de structurer une filière nationale du stockage.

Prévue pour être opérationnelle d'ici 2027, cette initiative s'inscrit dans la stratégie énergétique du Royaume visant 52 % d'énergies renouvelables d'ici 2030.

2024, l'année de tous les records climatiques au Maroc

Le Rapport annuel sur l'état du climat au Maroc, présenté par la DGM, alerte sur une année 2024 marquée par des températures record, une sécheresse historique et des événements extrêmes localisés.

Avec une anomalie thermique de $+1,49^{\circ}\text{C}$, l'année a été la plus chaude jamais enregistrée dans le pays.

Le déficit pluviométrique a gravement impacté l'agriculture, provoquant une baisse dramatique des rendements céréaliers.



L'avocat, l'allié insoupçonné de vos nuits et de votre cœur

Et si le secret de nuits paisibles et d'un cœur en pleine forme se cachait dans... l'avocat ? Une étude américaine menée auprès de 969 adultes montre qu'en consommer chaque jour améliore la qualité du sommeil et réduit légèrement le mauvais cholestérol.

Grâce à sa richesse en bons gras, fibres, magnésium et folate, ce fruit crémeux pourrait devenir un allié précieux de notre bien-être global. Une bonne raison d'en faire un incontournable dans nos repas, tout en douceur.

Sous la canicule, évite la douche froide... Sauf si tu veux cuire à feu doux

Quand il fait 45° à l'ombre, la douche froide semble être le remède miracle... sauf qu'elle pourrait faire plus de mal que de bien à ton corps !

Quand le thermomètre dépasse les 40 degrés à Marrakech ou Oujda, on a tous le même réflexe : direction la salle de bain, robinet tourné au max vers le froid.

Et pourtant... c'est un piège que ton propre corps te tend !

Sous l'effet d'un froid brutal, comme celui d'une douche glacée, ton corps panique.



Il pense qu'il est en train de geler et enclenche son plan d'urgence : il contracte les vaisseaux sanguins, fait trembler tes muscles et enclenche un mécanisme de chauffage interne.

Résultat ? Une sensation de chaleur bizarre juste après la douche... et une température corporelle qui peut même remonter.

Douche froide = danger caché, surtout pour certains profils

On dirait une astuce maison qui tourne mal. Parce qu'en plus d'être inefficace pour te rafraîchir, cette habitude peut être dangereuse, surtout si tu as déjà des soucis de santé.

Les gens souffrant d'hypertension, de cœur fragile, ou les personnes âgées peuvent subir un choc thermique sérieux. Ça peut même aller jusqu'à l'accident cardiovasculaire, Allah yster.

Et ce n'est pas tout. Les peaux sensibles, déjà agressées par le soleil et la sueur, peuvent mal réagir au contact de l'eau glacée. Résultat : irritations, tiraillements, et pores resserrés à l'extrême. Pas top pour ton glow d'été, hein ?

Douche tiède et bons réflexes marocains

Alors, on fait quoi ? On revient à la sagesse des grands-mères : doucement mais sûrement. Une douche tiède, entre 32 et 35°C, c'est l'idéal.

Elle aide ton corps à libérer la chaleur en douceur, sans déclencher les mécanismes de survie. Et si tu ne te sèches pas totalement, l'évaporation va te rafraîchir naturellement. Une astuce simple, validée par la science... et par nos mamans.

Autre tips à la marocaine : mouiller la nuque, les poignets, les chevilles avec un peu d'eau fraîche.

Pas besoin d'en faire trop. Bois de l'eau à température ambiante (évite l'eau glacée, elle fatigue ton corps), mange des fruits d'été comme la pastèque ou des cerises bien froides, et reste à l'ombre, surtout aux heures où même les chats désertent les ruelles.

Le vrai chill, c'est la douceur !

En période de canicule, l'erreur serait de vouloir jouer au plus malin avec son corps. Au lieu de le choquer, il faut l'écouter.

Un peu de tiédeur, des gestes simples et de la bienveillance envers soi, c'est ça, le vrai chill marocain. N'oublie pas : parfois, c'est en allant moins vite qu'on garde la tête froide !



L'interview de la semaine



« Miroir, miroir... et si c'était moi ? »

Entretien avec Sophia El Khensae Bentamy sur l'art de mieux se comprendre à travers les autres

Dans un monde où les apparences gouvernent les interactions et où les jugements se propagent à la vitesse d'un clic, il devient urgent de se reconnecter à soi pour mieux comprendre ce que l'on projette sur les autres.

À travers ses chroniques incisives et bienveillante, Sophia El Khensae Bentamy, consultante et coach en psychologie positive, nous invite à un voyage intérieur inattendu : et si ce que nous pensions des autres parlait surtout de nous ? Entre réflexions percutantes, humour doux et regard lucide sur nos mécanismes de défense, elle nous tend un miroir. Pas pour nous condamner, mais pour nous éclairer. Dans cet entretien à partir de ses mots, notre journaliste explore, questionne et approfondit ce thème aussi dérangeant que libérateur : celui de la projection. Un dialogue entre conscience et introspection, où chaque question devient un tremplin vers plus de clarté sur soi.



Cliquer sur l'image afin de lire cet entretien au complet



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

REGARDEZ NOTRE CHAÎNE LIVE ET RECEVEZ DES NOTIFICATIONS D'ALERTE INFOS



SCAN ME!