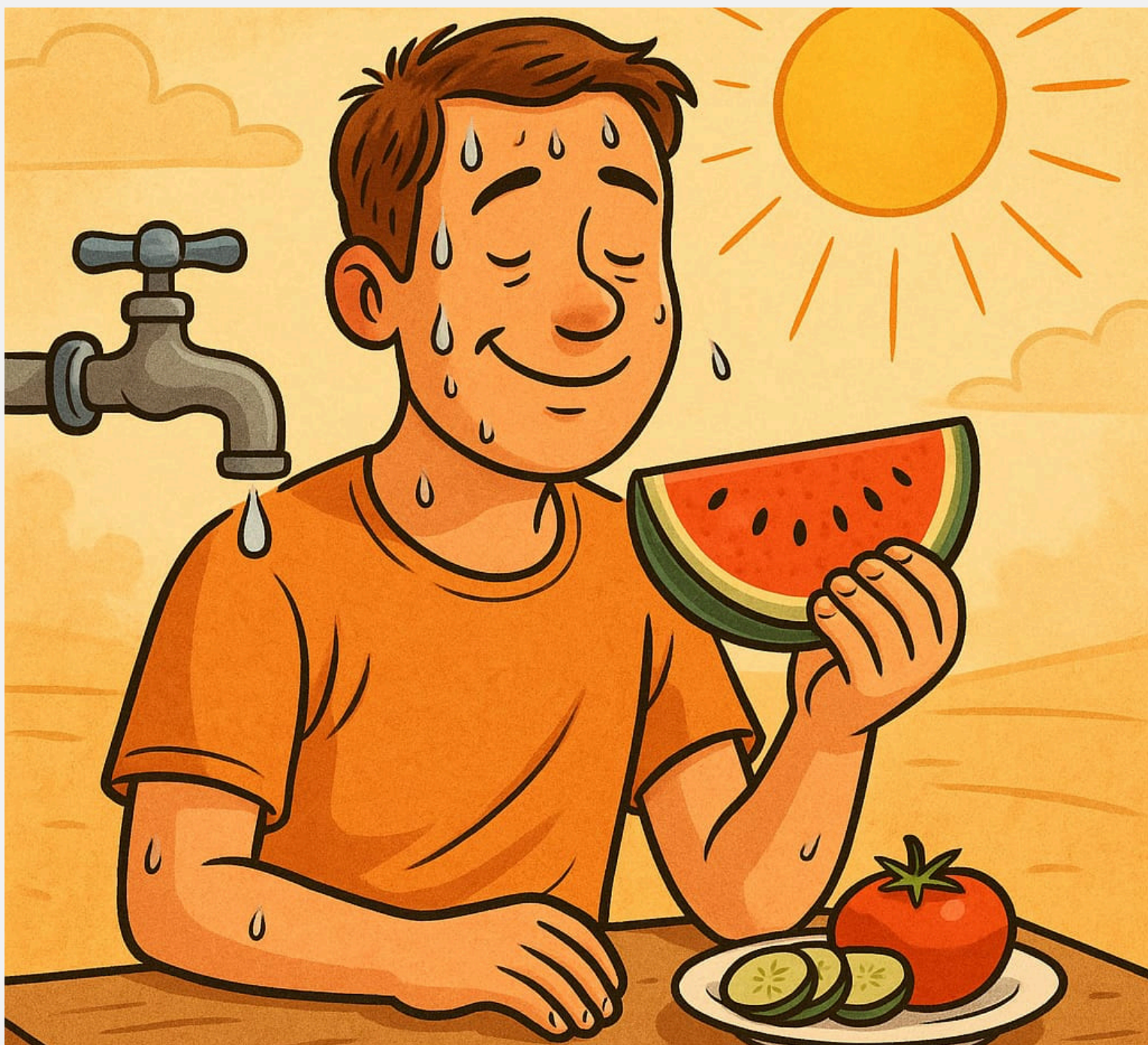


- Zagora face à la soif : l'État passe à l'action
- Antitabac : 6 milliards de personnes désormais protégées

# 7 DAYS SANTÉ & CONSO

04-07-2025



**S'hydrater sans verre d'eau : les aliments qui sauvent en temps de sécheresse**



# 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!



# S'hydrater sans verre d'eau : les aliments qui sauvent en temps de sécheresse

**Quand l'eau se fait rare et que les robinets se tarissent, le corps, lui, ne cesse jamais de réclamer sa dose quotidienne d'hydratation.**

**En période de sécheresse, s'hydrater devient un acte de survie, et les aliments riches en eau deviennent de précieux alliés.**

**Car oui, l'assiette peut compenser une partie non négligeable du manque de boisson.**



### **La pastèque : championne toutes catégories**

Avec plus de 91 % d'eau, la pastèque est l'un des fruits les plus hydratants de la planète.

Riche en lycopène, elle est aussi antioxydante et rafraîchissante.

À consommer : 2 à 3 tranches par jour (environ 400 à 500 g) couvrent l'équivalent d'un grand verre d'eau, tout en apportant vitamines A et C.

### **Le concombre : fraîcheur croquante**

Composé à 96 % d'eau, le concombre peut être consommé en salade, en jus ou même nature.

C'est l'allié parfait des jours secs.

À consommer : 1 gros concombre par jour (environ 300 g) fournit presque 300 ml d'eau.

À accompagner de yaourt nature pour un effet encore plus hydratant.

### **La fraise : douceur hydrique**

Avec ses 91 % d'eau, la fraise est bien plus qu'un fruit plaisir.

Elle hydrate, régule la température interne, et booste les défenses immunitaires.

À consommer : Une barquette de 200 g permet d'ingérer près de 180 ml d'eau, soit l'équivalent d'un demi-verre.

### **La laitue et les feuilles vertes**

La laitue affiche jusqu'à 95 % d'eau.

C'est une eau végétale, enrichie en fibres et minéraux.

À consommer : 5 à 6 grandes feuilles de laitue (environ 100 g) assurent une bonne hydratation en complément d'un repas léger.

### **L'orange et les agrumes : eau et électrolytes**

En plus de 89 % d'eau, l'orange fournit du potassium, essentiel pour maintenir l'équilibre hydrique cellulaire.

À consommer : 2 oranges par jour apportent environ 400 ml d'eau, tout en rechargeant les batteries en vitamine C.

### **La tomate : rouge et désaltérante**

Avec 94 % d'eau, la tomate est la star de l'été.

En salade, en jus ou en soupe froide (gaspacho), elle remplace avantageusement un verre d'eau.

À consommer : 2 tomates moyennes (environ 250 g) équivalent à plus de 230 ml d'eau.

En chiffres : combien d'eau dans l'assiette ?



## Zagora face à la soif : l'État passe à l'action

Confronté à une crise hydrique alarmante dans la province de Zagora, le ministre de l'Agriculture, Ahmed El Bouari, a détaillé un plan d'action axé sur l'irrigation, la recharge des nappes et la sauvegarde des oasis.

Doté d'un budget de 391 millions de dirhams, ce programme prévoit notamment la réhabilitation de réseaux d'eau, le forage de puits équipés en solaire, et la distribution d'orge subventionnée.

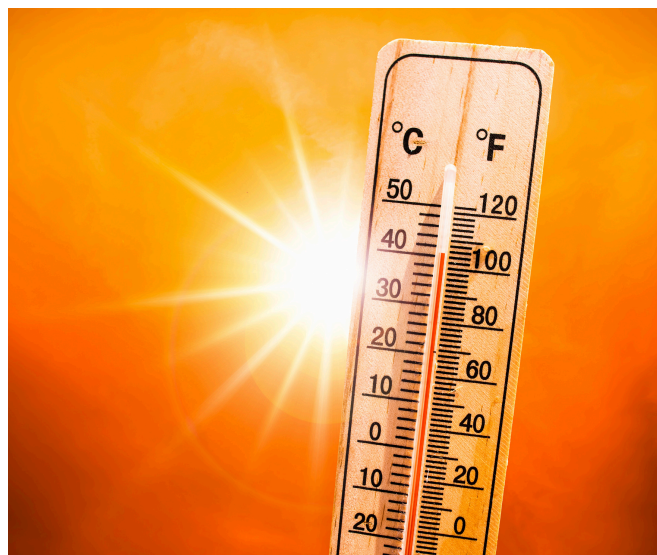
Des mesures de lutte contre les incendies dans les palmeraies et un appui à l'irrigation goutte-à-goutte complètent l'effort.

## Quand la canicule fait vriller le moral

La canicule n'impacte pas seulement le corps, elle bouscule aussi l'esprit.

Selon plusieurs psychiatres, les fortes chaleurs accentuent anxiété, isolement et troubles du sommeil, et augmenteraient les passages aux urgences psychiatriques.

Une étude australienne récente confirme l'effet croissant de la chaleur sur la santé mentale. Les experts appellent à la vigilance, notamment chez les patients sous traitement comme le lithium, sensible à la déshydratation.



## Et si le paracétamol était bientôt fabriqué à partir de plastique recyclé ?

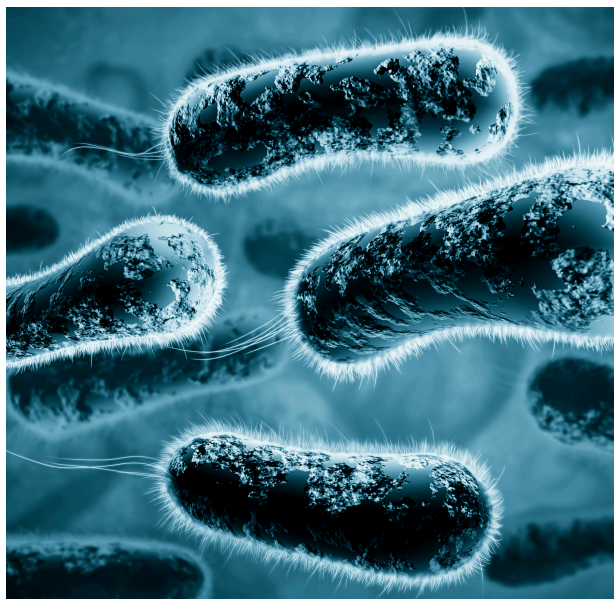
Des chercheurs de l'Université d'Édimbourg ont réussi à transformer du plastique PET, utilisé dans les bouteilles et emballages, en un ingrédient actif du paracétamol, grâce à une bactérie reprogrammée.

Cette découverte, publiée dans Nature Chemistry, ouvre la voie à une production plus écologique de cet antalgique largement consommé, tout en valorisant les déchets plastiques.

En 24 h, le plastique est converti en médicament avec un rendement de 92 %, sans émissions nocives.







## Des bactéries pour éliminer les polluants éternels ?

Face à l'omniprésence des PFAS – ces polluants dits « éternels » présents dans de nombreux objets du quotidien –, des chercheurs de l'Université de Cambridge proposent une piste étonnante : certaines bactéries de notre microbiote intestinal seraient capables d'absorber ces substances toxiques.

Testées sur des souris, elles ont réussi à capturer jusqu'à 74 % des PFAS ingérés, puis à les éliminer. Des compléments alimentaires à base de ces bactéries pourraient bientôt voir le jour pour renforcer cette défense naturelle.

## Antitabac : 6 milliards de personnes désormais protégées

Selon un nouveau rapport de l'OMS, plus de 6,1 milliards de personnes sont désormais protégées par au moins une mesure de lutte contre le tabac, soit près de 75 % de la population mondiale.

Ce progrès résulte de la mise en œuvre des politiques « MPOWER » dans 155 pays depuis 2007. Ces mesures visent à limiter la consommation de tabac et à prévenir les millions de décès liés chaque année à cette addiction.

L'annonce a été faite lors de la Conférence mondiale sur la lutte antitabac tenue à Dublin.



## Piqûres de scorpions et morsures de serpents : le Maroc vise zéro décès

Au Maroc, environ 25 000 cas de piqûres de scorpions et 250 morsures de serpents sont enregistrés chaque année, principalement en zones rurales.

Face à ce danger, le ministère de la Santé poursuit sa stratégie nationale, visant à réduire la mortalité jusqu'à zéro décès annuel. Grâce à une approche multisectorielle combinant prévention, prise en charge médicale et sensibilisation, le taux de létalité a déjà nettement diminué.

Le ministère appelle désormais à une mobilisation globale.



# Tu portes ça pour voyager en avion ? Les médecins disent non !

**Voyager en avion, c'est pas un défilé de mode. Certains vêtements qu'on porte souvent peuvent nuire à la circulation sanguine... et mettre ta sécurité en jeu.**

**Quand on prend l'avion, on pense souvent à charger le téléphone, ne pas oublier le passeport ou les snacks.**

**Mais peu de gens réalisent que la tenue choisie pour le vol peut impacter directement la santé.**

**Les jeans trop serrés, les leggings en matière synthétique, ou même les collants gainants, peuvent freiner la circulation sanguine.**



Et quand on reste des heures assis sans bouger, le sang peut stagner dans les jambes et provoquer des gonflements, des engourdissements... voire des risques de phlébite dans les cas les plus extrêmes.

Un médecin spécialisé en circulation veineuse met en garde : "Tout vêtement trop compressif au niveau des cuisses ou des mollets peut être nocif, surtout dans un avion pressurisé."

Et chez nous, avec les vols parfois longs vers la Turquie, l'Égypte ou même l'Asie, c'est pas un petit détail !

### **En cas d'incident, les fibres synthétiques deviennent un vrai danger**

Au-delà du confort, il y a aussi la question de la sécurité. Les leggings et pantalons faits à base de fibres synthétiques (polyester, élasthane, nylon...) peuvent fondre sur la peau en cas de forte chaleur – comme en cas d'incendie à bord (oui, ça reste rare, mais c'est une réalité).

Résultat : des brûlures graves et des difficultés à évacuer rapidement.

En gros, une tenue trop serrée + des matières qui chauffent vite = combo pas top pour voyager en toute tranquillité. Même si ton legging noir préféré fait un carton sur Instagram, il vaut mieux le laisser dans la valise.

### **Quelles alternatives pour voyager tranquille ?**

Pour un vol en toute sérénité, pense « confort naturel » : opte pour des vêtements amples, souples, et respirants.

Au Maroc, on a de vraies pépites dans nos armoires : une gandoura légère, un pantalon fluide en coton du souk, ou même une chemise oversize en lin peuvent faire toute la différence.

Ajoute à ça une paire de chaussettes épaisses (pas forcément jolies, mais très utiles pour la circulation), et un foulard (pratique en cas de clim un peu trop agressive). Ton corps te dira merci, surtout à l'atterrissage !

Et petit tips de dar : avant le vol, bois une infusion légère – comme celle à la menthe douce ou au fenouil – pour aider le corps à rester hydraté et limiter la sensation de jambes lourdes.

### **Pense à ta santé autant qu'à ton look !**

Alors, la prochaine fois que tu prends l'avion, pense à ta santé autant qu'à ton look. Un bon vol commence par une bonne tenue : confortable, aérée et sans risque.

Parce qu'au final, mieux vaut arriver frais comme un citron que stylé mais engourdi jusqu'aux orteils !





# L'interview de la semaine



## Entretien avec Sophia El Khensae Bentamy : « Entre le sable et l'agenda : ralentir pour mieux vivre »

**L'été est souvent perçu comme une parenthèse enchantée, un moment suspendu entre deux années de course effrénée. Pourtant, cette saison tant attendue peut aussi devenir un piège : celui d'un agenda saturé de projets, de sorties, d'attentes, et parfois... de culpabilité. Comment ralentir sans culpabiliser ? Comment profiter sans s'épuiser ? Et surtout, comment faire de l'été un véritable espace de recentrage, plutôt qu'un sprint de plus dans la course de la vie ?**

**Pour répondre à ces questions, nous avons rencontré Sophia El Khensae Bentamy, consultante et coach en psychologie positive, qui nous invite à reconsidérer notre rapport au temps, à la planification, et à la notion de priorité. À travers une approche sensible et concrète, elle nous propose un été à notre image, loin des comparaisons sociales et des injonctions à "réussir ses vacances". Dans cet entretien, elle partage sa vision apaisée d'un été vécu pleinement, en conscience, entre respiration, équilibre, et liberté intérieure.**



***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!