

- Plastiques : plus de 4 200 substances toxiques confirmées
- Alimentation estivale : manger sain et léger sous la chaleur

# 7 DAYS SANTÉ & CONSO

11-07-2025



**Santé mentale des jeunes : un défi majeur face aux troubles anxieux**

# 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!



# Santé mentale des jeunes : un défi majeur face aux troubles anxieux

**La santé mentale des jeunes est devenue un enjeu crucial dans nos sociétés contemporaines, où les pressions scolaires, sociales et numériques s'intensifient.**

**Parmi les différents troubles psychiques, l'anxiété occupe une place prépondérante, affectant un nombre croissant d'adolescents et de jeunes adultes.**



**Les troubles anxieux regroupent plusieurs formes, allant du trouble anxieux généralisé aux phobies en passant par les attaques de panique.**

**Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), près de 10 à 20 % des adolescents dans le monde souffriraient de troubles mentaux, principalement d'anxiété.**

**Cette statistique alarmante révèle combien la santé mentale des jeunes est un sujet à prendre au sérieux.**

**L'anxiété chez les jeunes ne se manifeste pas uniquement par une inquiétude excessive. Elle peut engendrer des difficultés à se concentrer, des troubles du sommeil, un isolement social et parfois même un repli sur soi. Pourtant, beaucoup hésitent encore à en parler, par peur du jugement ou par méconnaissance des ressources disponibles.**

Les origines des troubles anxieux sont souvent multifactorielles. Le stress lié à la réussite scolaire, la pression des réseaux sociaux, le harcèlement, les conflits familiaux, mais aussi les incertitudes liées à l'avenir professionnel ou personnel peuvent provoquer un mal-être profond. La pandémie de Covid-19 a également exacerbé ces troubles en isolant les jeunes, interrompant leurs routines et augmentant le sentiment d'incertitude.

Les jeunes d'aujourd'hui évoluent dans un monde où la rapidité de l'information et l'exposition permanente aux écrans bouleversent leur rapport à la réalité et à eux-mêmes, augmentant parfois la sensation d'anxiété.

### **L'importance d'une prise en charge adaptée**

Face à cette situation, il est essentiel d'encourager une approche bienveillante et proactive.

La sensibilisation dans les écoles, la formation des enseignants et des parents, ainsi que l'accès facilité à des professionnels de santé mentale sont indispensables.

De nombreux pays commencent à intégrer des programmes de soutien psychologique destinés aux jeunes, proposant notamment des espaces d'écoute et des consultations gratuites ou à faible coût. Le rôle des réseaux sociaux peut aussi être réinventé pour devenir un espace de soutien et de partage d'expériences positives.

### **Briser le tabou, un premier pas**

La première étape pour aider les jeunes à surmonter leurs troubles anxieux reste la parole.

Déstigmatiser les problèmes de santé mentale, favoriser le dialogue ouvert, et créer des environnements où les jeunes se sentent en sécurité pour exprimer leurs émotions sont des conditions indispensables.

Chaque jeune mérite d'être entendu et accompagné dans son parcours vers un équilibre psychique. Il s'agit là d'un investissement pour la société toute entière, car des jeunes épanouis sont des acteurs essentiels d'un avenir plus sain et plus serein.



## Plastiques : plus de 4 200 substances toxiques confirmées

Une étude récente de l'université norvégienne des sciences et technologies révèle la présence de plus de 16 000 substances chimiques dans les plastiques, dont 4 200 sont jugées toxiques pour la santé humaine et l'environnement. Ces composés, additifs ou contaminants, se retrouvent notamment dans les emballages alimentaires et peuvent se libérer à l'usage.

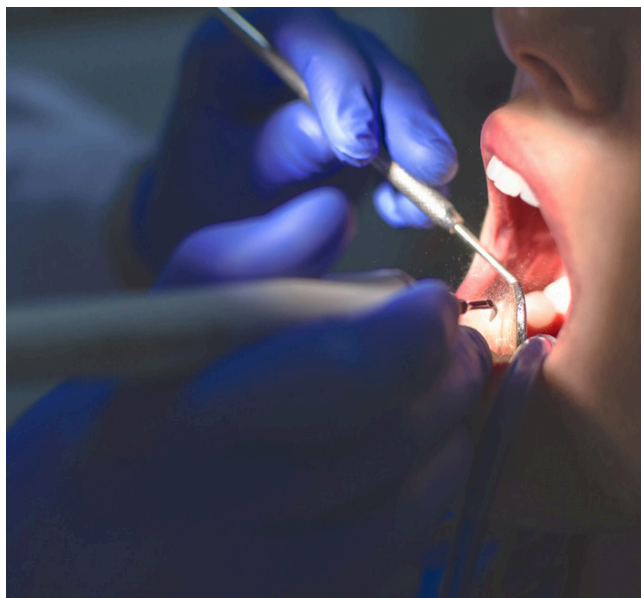
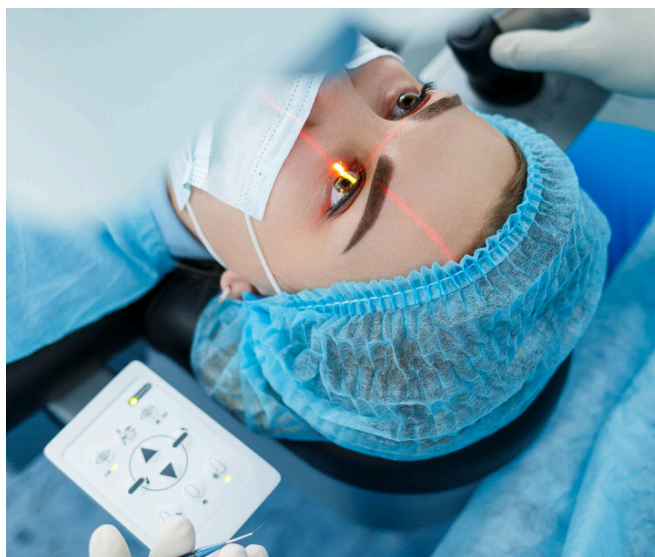
Les chercheurs appellent à une interdiction des substances dangereuses, plus de transparence dans l'industrie et une refonte de la conception des plastiques pour garantir leur sécurité.

## Settat : 450 opérations gratuites de la cataracte réussies

À Settat, 450 personnes vulnérables ont bénéficié d'une campagne médico-chirurgicale gratuite dédiée au traitement de la cataracte, organisée par la Fondation Al-Basar avec l'appui du Centre Roi Salman et des autorités locales.

L'opération, qui s'est déroulée du 1er au 5 juillet à l'hôpital Hassan II, a permis d'effectuer plus de 4.000 consultations ophtalmologiques.

Des médicaments et lunettes ont également été distribués. Une nouvelle étape est prévue à El Jadida, puis à Khémisset.



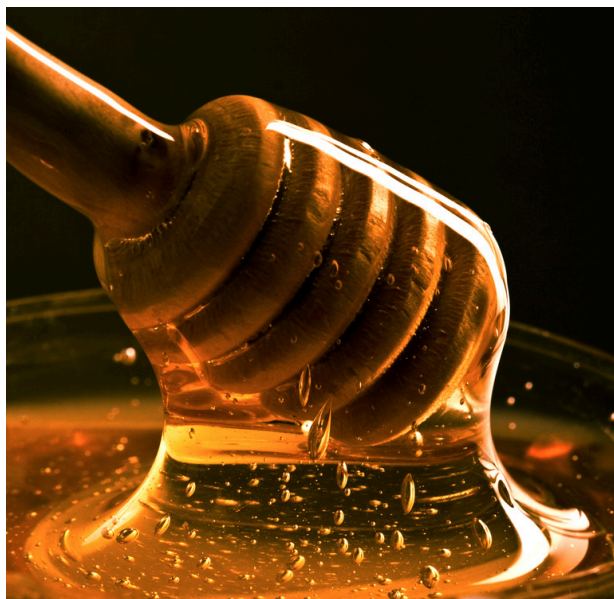
## Tourisme dentaire : les dentistes marocains défendent leur réputation

Alors que le tourisme dentaire marocain est critiqué par les dentistes espagnols, les professionnels du secteur montent au créneau pour défendre la qualité des soins et la compétence médicale au Maroc.

Face aux dérives de certaines agences ou praticiens non qualifiés, les dentistes appellent à distinguer les structures légales des offres commerciales opportunistes.

Le Maroc affirme être une destination médicale fiable, avec des cliniques modernes, un corps médical bien formé et des efforts continus de régulation.





## Le miel de montagne, remède contre la chaleur et la contrefaçon

Pour préserver leurs abeilles des fortes chaleurs et maintenir une bonne qualité de production, les apiculteurs marocains reprennent la route des montagnes.

Cette transhumance apicole, bien rodée, permet d'accéder à des zones plus fraîches et riches en fleurs mellifères. Soutenue par les recommandations de la FAO, cette stratégie améliore la qualité du miel et renforce la résilience de la filière.

Toutefois, la menace persistante du miel frelaté continue de ternir le marché. Le miel de montagne reste, lui, un gage de qualité, d'authenticité... et de survie pour les abeilles.

## Poêles en Téflon : des risques pour la santé et l'environnement

Les poêles en Téflon, prisées pour leur revêtement antiadhésif, font aujourd'hui l'objet d'une polémique sanitaire.

Plusieurs associations accusent Tefal de minimiser les risques liés aux composés chimiques utilisés dans leur fabrication, notamment les PFAS, surnommés « polluants éternels ».

Bien que le Téflon (PTFE) soit stable une fois fixé, ses composants, dont le PFOA (interdit depuis 2020), seraient liés à plusieurs maladies graves.



## Plage d'Essaouira : 21e labellisation consécutive au Pavillon bleu

Pour la 21e année consécutive, la plage d'Essaouira a obtenu le label international Pavillon bleu, symbole d'excellence en matière de gestion environnementale.

Cette distinction, remise dans le cadre du programme national Plages propres, récompense les efforts collectifs en faveur de la qualité des eaux, des équipements durables et de la sensibilisation écologique.

Une cérémonie officielle a marqué l'événement, réunissant autorités locales et acteurs associatifs.

# Alimentation estivale : manger sain et léger sous la chaleur

**Avec l'arrivée des températures élevées, nos habitudes alimentaires doivent s'adapter pour préserver notre santé et notre énergie. En été, privilégier une alimentation saine, légère et équilibrée est essentiel pour bien supporter la chaleur et rester en forme.**

**La chaleur influence notre appétit et notre digestion. Les plats lourds, riches en graisses ou en protéines animales peuvent alourdir l'organisme et augmenter la sensation de fatigue.**

**À l'inverse, une alimentation fraîche et légère favorise une meilleure hydratation, facilite la digestion et apporte les nutriments essentiels sans alourdir le corps.**



### Quels aliments privilégier ?

- Les fruits et légumes de saison : Riches en eau, vitamines et minéraux, ils sont parfaits pour se rafraîchir tout en apportant de l'énergie. Pastèque, melon, concombres, tomates, courgettes, fraises ou encore pêches sont idéaux pour composer salades, smoothies ou desserts légers.
- Les protéines végétales : Lentilles, pois chiches, quinoa ou tofu peuvent remplacer avantageusement les viandes lourdes. Ces sources de protéines sont plus faciles à digérer et apportent des fibres bénéfiques.
- Les céréales complètes : Le riz complet, le boulgour ou le quinoa fournissent une énergie durable et aident à maintenir la satiété sans surcharger l'organisme.
- Les bonnes graisses : L'huile d'olive, les avocats, les noix ou les graines apportent des acides gras essentiels et participent à la santé cardiovasculaire.

### Comment composer ses repas ?

Favorisez les repas froids ou tièdes, comme les salades composées, les gaspachos, les crudités, ou encore les poissons grillés accompagnés de légumes vapeur. Ces plats légers évitent la sensation de lourdeur et sont plus agréables sous la chaleur.

### Hydratation et équilibre

N'oubliez pas que l'alimentation estivale va de pair avec une bonne hydratation. Boire régulièrement de l'eau, consommer des soupes froides ou des jus naturels aide à compenser la perte d'eau due à la transpiration.

### Éviter certains aliments

Il est conseillé de limiter la consommation d'aliments trop gras, salés ou sucrés, ainsi que les plats très épicés qui peuvent irriter le système digestif et augmenter la sensation de soif.





# Conso & Environnement, what's new ?



## "Chbyka Summer Tour" revient : cette fois, le plastique ne passera pas l'été

**Du nord au sud, le Chbyka Summer Tour revient pour nettoyer 30 plages marocaines et sensibiliser petits et grands à la pollution plastique.**

**Pendant que beaucoup partent en vacances, d'autres sillonnent les plages pour une autre mission : faire la chasse au plastique.**

**Le Chbyka Summer Tour, lancé par l'association Bahri, revient pour sa deuxième édition, avec un objectif simple : réveiller les consciences, sac en main, et balayer les déchets qu'on laisse traîner.**

**Du 18 juillet au 31 août 2025, six bénévoles embarquent pour un road trip écolo entre Dar Bouazza et Dakhla, avec 30 plages à l'agenda. Une sorte de tournée d'été, version engagée.**

**Et franchement, ils ne viennent pas pour poser avec des pelles en plastique : en 2024, plus de 5200 kg de déchets ont été ramassés. Et cette année ? Ils visent encore plus large.**



***Cliquer sur l'image afin de lire cet article 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**

**STREAM LIVE** 00:29:48

**R212 WEB RADIO**

**BREAKING NEWS**

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

[www.lodj.ma](http://www.lodj.ma) - [www.lodj.info](http://www.lodj.info) - [pressplus.ma](http://pressplus.ma) +212 666-863106 @lodjmaroc

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



SCAN ME!