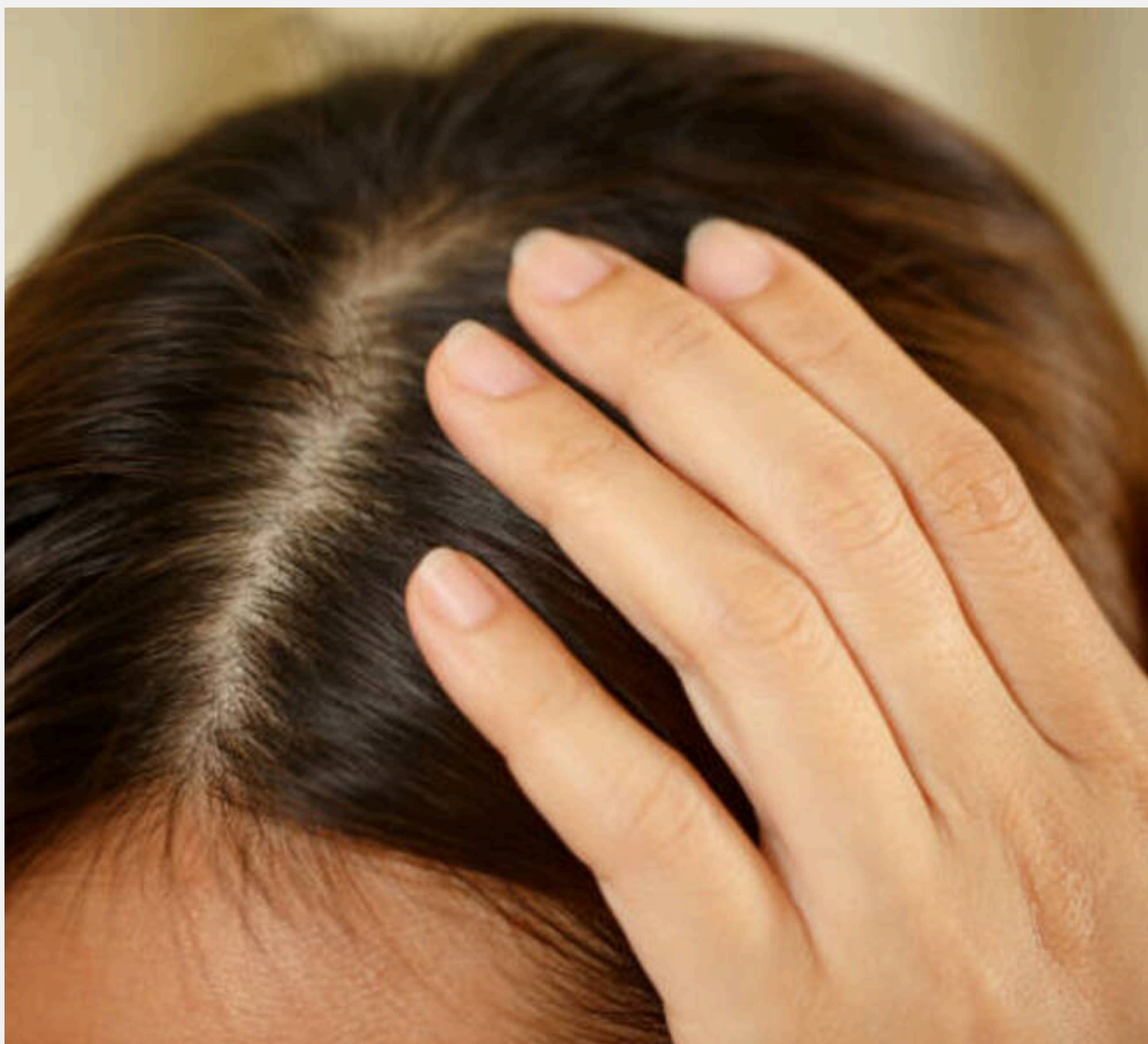


# LODj

- Réhabilitation de 83 hôpitaux lancée au Maroc
- Entre chaleur et sommeil, l'assiette du soir fait toute la différence

## 7 DAYS SANTÉ & CONSO

25-07-2025



**Cuir chevelu irrité ? Ces solutions naturelles  
vont vous sauver la mise**



# LODj

## WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

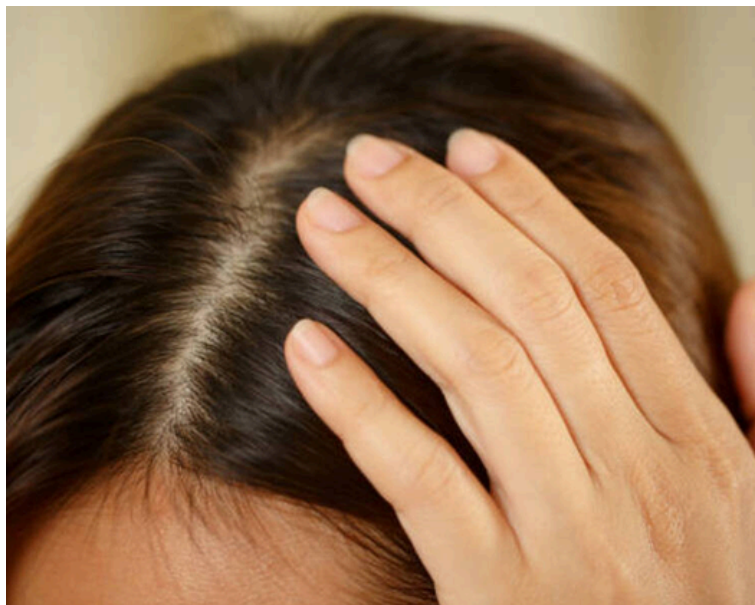


SCAN ME!



# Cuir chevelu irrité ? Ces solutions naturelles vont vous sauver la mise

**Marre des démangeaisons et irritations du cuir chevelu ? Découvrez trois gestes maison, simples et naturels, pour calmer votre tête sans dépenser un dirham.**



**Tu connais ce moment où tu grattes ta tête comme si tu voulais y planter un khôl invisible ? Ces démangeaisons qui te rendent fou et transforment ta routine coiffure en calvaire ?**

**Rassure-toi, t'es pas seul-e.**

**Entre pollution, stress, eau du robinet trop calcaire ou lavages un peu trop zélés, notre cuir chevelu en prend souvent un coup. Mais bonne nouvelle : pas besoin de se ruiner en produits compliqués, ton frigo et ta cuisine ont déjà tout ce qu'il faut. Découvre trois gestes simples, naturels et 100 % dar pour dire bye bye à ces tiraillements.**

### **Masque au yaourt nature : la recette marocaine pour calmer les irritations**

Au Maroc, on connaît le yaourt aussi bien pour le goûter que pour ses vertus beauté. Pour ton cuir chevelu irrité, le yaourt nature devient ton meilleur allié.

Ses probiotiques apaisent la peau, réduisent l'inflammation et rééquilibrent la flore locale. Mets une bonne couche de yaourt sur ta tête sèche, masse doucement avec le bout des doigts comme chez la coiffeuse, puis laisse poser une quinzaine de minutes.

Ensuite, rince à l'eau tiède — ni trop chaude ni trop froide, on est d'accord. Résultat ? Un cuir chevelu frais, moins de tiraillements et des pellicules qui s'éloignent. À faire une fois par semaine, idéalement après une journée stressante ou une balade dans un souk poussiéreux.

### **Rinçage au vinaigre de cidre : l'astuce fraîcheur qui remet tout en place**

Le vinaigre de cidre, c'est un peu la star des remèdes naturels, même chez nous. Ce qu'il fait ? Il rééquilibre le pH de ta peau, chasse les résidus d'eau calcaire (celle qui fait que tes cheveux font « crac-crac »), et limite les petites bêtes microscopiques responsables des grattouilles.

Après ton shampoing, mélange deux cuillères à soupe de vinaigre dans un demi-litre d'eau tiède, et verse doucement sur ton cuir chevelu. Pas d'inquiétude pour l'odeur : elle disparaît en séchant, et ta tête respire à nouveau.

Ce geste, à faire une fois toutes les deux semaines, va te donner cette sensation de fraîcheur dont on rêve tous, surtout après le hammam ou pendant le Ramadan quand le corps réclame de la légèreté.

### **Massage à l'huile de coco : le geste douceur qui nourrit et apaise**

Au Maroc, on a l'habitude de chérir notre peau à l'huile d'argan, mais l'huile de coco, elle, est une star mondiale.

Un petit massage à l'huile de coco sur ton cuir chevelu, c'est comme un câlin pour ta peau. Ce soin nourrit, hydrate et calme durablement les irritations.

Chauffe une cuillère à soupe dans tes mains, puis fais des petits cercles sur ta tête, en prenant le temps, comme pour une pause zen.

L'huile forme une barrière protectrice qui empêche la sécheresse et les démangeaisons de revenir en force. Applique ce rituel le soir, laisse poser toute la nuit et lave tes cheveux normalement le matin. Tes cheveux restent légers et ton cuir chevelu, lui, te dit merci.



## Réhabilitation de 83 hôpitaux lancée au Maroc

Le ministre de la Santé, Amine Tahraoui, a lancé un programme national visant la réhabilitation de 83 hôpitaux publics, totalisant 8 700 lits, avec 1 729 lits prévus pour 2025 et 2 056 supplémentaires d'ici 2028.

Cette initiative s'inscrit dans une politique ambitieuse de modernisation pour améliorer la qualité des soins et l'accès territorial. Le plan inclut la construction de cinq nouveaux Centres hospitaliers universitaires à Agadir, Laâyoune, Errachidia, Guelmim et Béni Mellal, ainsi que la reconstruction de l'Hôpital Ibn Sina à Rabat, pour une capacité totale de 3 807 lits.

## Crise de la soif dans le Maroc rural

La crise de l'eau potable frappe durement plusieurs provinces rurales du Maroc, où des familles sont contraintes de marcher des kilomètres pour accéder à cette ressource vitale.

Dans des zones comme Taounate, Sefrou ou Sidi Slimane, les coupures se prolongent et alimentent tensions et manifestations. Malgré les déclarations officielles rassurantes, les habitants dénoncent une réalité bien plus critique sur le terrain.

Une députée a interpellé le gouvernement sur l'urgence de la situation à Mazigha, appelant à des mesures concrètes pour garantir le droit à l'eau.



## Sécurité alimentaire : le Maroc face à l'urgence d'une agriculture plus résiliente

### L'agriculture marocaine à l'heure des choix

Alors que les défis agricoles mondiaux se durcissent, un rapport OCDE-FAO alerte sur la nécessité pour le Maroc de renforcer sa souveraineté alimentaire.

Entre dépendance aux importations, stress hydrique et pressions nutritionnelles, le Royaume est appelé à miser sur l'irrigation intelligente, la productivité durable et l'exportation maîtrisée.

L'objectif : produire plus, gaspiller moins et nourrir mieux, sans hypothéquer l'avenir.





## Vaccin Covid-19 et fertilité : encore une intox virale

Une rumeur relayée sur les réseaux sociaux affirme que les vaccins contre le Covid-19 diminueraient la fertilité féminine.

Elle se base sur une étude tchèque non validée scientifiquement. Or, aucune donnée biologique ne vient confirmer un tel lien. Au contraire, de nombreuses recherches ont prouvé l'absence d'effet du vaccin sur la fertilité.

L'OMS confirme : les vaccins ne nuisent ni à la capacité de concevoir, ni aux chances de grossesse réussie.

## Santé : 7.000 pas par jour, ça suffit !

Inutile de viser les 10.000 pas : marcher 7.000 pas par jour — soit environ une heure de marche — permet déjà de réduire significativement le risque de décès prématuré, de dépression, de diabète ou de démence.

Cette conclusion émane d'une méta-analyse portant sur 160.000 personnes et publiée dans The Lancet Public Health.

Contrairement à ce que l'on croit, le seuil des 10.000 pas vient d'une vieille pub japonaise. Les scientifiques rappellent que chaque pas compte.



## Phénomène de Lazare : il "ressuscite" après 30 minutes de mort

En Italie, un homme de 78 ans déclaré mort après un arrêt cardiaque a rouvert les yeux trente minutes plus tard dans une ambulance.

Ce cas exceptionnel est lié au phénomène de Lazare, une reprise spontanée de l'activité cardiaque après l'arrêt des tentatives de réanimation. Décrit pour la première fois en 1982, ce phénomène reste largement inexpliqué.

Certains experts évoquent une variation de pression thoracique comme possible déclencheur.

## Entre chaleur et sommeil, l'assiette du soir fait toute la différence

Tu as beau aérer, boire de la verveine et dormir sans drap... rien n'y fait. Et si le vrai coupable de tes nuits moites était ton assiette du soir ?



Quand la température dépasse les 25°C la nuit, le moindre détail peut faire basculer ton sommeil du côté obscur.

Et ce qu'on oublie souvent, c'est que digérer un plat lourd, c'est comme allumer un brasero intérieur.

Viandes rouges, plats en sauce, fritures ou fromages bien gras (oui, même ton mchermel préféré), forcent le corps à travailler alors qu'il cherche juste à se refroidir pour dormir.

Résultat ?

Tu tournes en rond, tu transpires, et le sommeil devient une vraie mission impossible.

### Manger tard = piège nocturne

Au Maroc, on aime bien traîner à table, surtout en été. Mais plus tu manges tard, plus tu repousses ton sommeil.

Ton corps, lui, reste en mode digestion alors qu'il devrait commencer sa "descente thermique". C'est pour ça que même avec le ventilateur à fond, tu peux te réveiller en sueur à 3h du matin.

Pendant la canicule, avance ton dîner d'au moins deux heures avant le coucher, comme ça ton corps a le temps de souffler avant d'éteindre les lumières.

Les bons choix dans l'assiette pour un sommeil au frais !

Tu veux dormir comme un bébé malgré la chaleur ? Fais simple, fais frais. Voici quelques idées qui marchent même sans clim :

- **Salade fraîche à la marocaine** : tomates, concombres, olives noires, un filet d'huile d'argan
- **Soupe froide** type gaspacho ou bissara tiédie
- **Poisson vapeur** aux herbes ou filet de sardine grillée avec citron
- **Fruits frais** (pastèque, melon, figues) en dessert ou collation nocturne
- **Yaourt nature** avec un peu de miel de thym si tu as un petit creux

Et bien sûr, hydrate-toi doucement : tisane de fleur d'oranger ou eau fraîche (pas glacée !) à siroter après le four ou en soirée.

### Ton dîner, un allié pour des nuits plus zen

Changer ton dîner, ce n'est pas te priver – c'est aider ton corps à se réguler. En été, surtout en période de chergui ou de chaleur moite, l'idée, c'est de manger léger, digeste et à la bonne heure.

Une astuce que nos grand-mères connaissaient déjà bien : elles évitaient les plats lourds le soir et misaient sur des tisanes pour "refroidir le corps".

### Ton corps va te dire merci !

Ce soir, donne un coup de pouce à ton sommeil : prépare-toi une assiette fraîche, savoure-la tranquillement avant la tombée de la nuit, et regarde ton corps te dire merci.

Parfois, il ne faut pas chercher loin : la fraîcheur, c'est peut-être juste dans ton bol de pastèque.





# Conso & Environnement, what's new ?

## Le Maroc passe à l'insémination artificielle pour sauver ses races ovines

À Rabat, ce 22 juillet 2025, une avancée discrète mais décisive vient de franchir les murs du labo : l'INRA lance officiellement l'insémination artificielle chez les moutons marocains, une première à cette échelle dans le Royaume. C'est dans les coulisses du Centre régional de recherche agronomique de Rabat que la nouvelle est tombée. Après deux décennies de recherche, l'INRA (Institut national de la recherche agronomique) lance une technologie de reproduction animale qui pourrait tout changer dans les fermes marocaines.

L'insémination artificielle des ovins est enfin prête à quitter les labos pour rejoindre les élevages.

Concrètement, des chercheurs ont mis au point un procédé ultra-efficace qui permet d'optimiser la fertilité des brebis locales en utilisant une semence sélectionnée chez les meilleurs béliers.

Le tout avec un petit twist bien de chez nous : des diluants naturels à base d'huile d'argan et d'extrait de cactus. L'objectif ? Reproduire plus, mieux, et sans tricher sur la nature.



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

# LODj

WWW.PRESSPLUS.MA



## 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...**

QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÊME VOTRE PC

