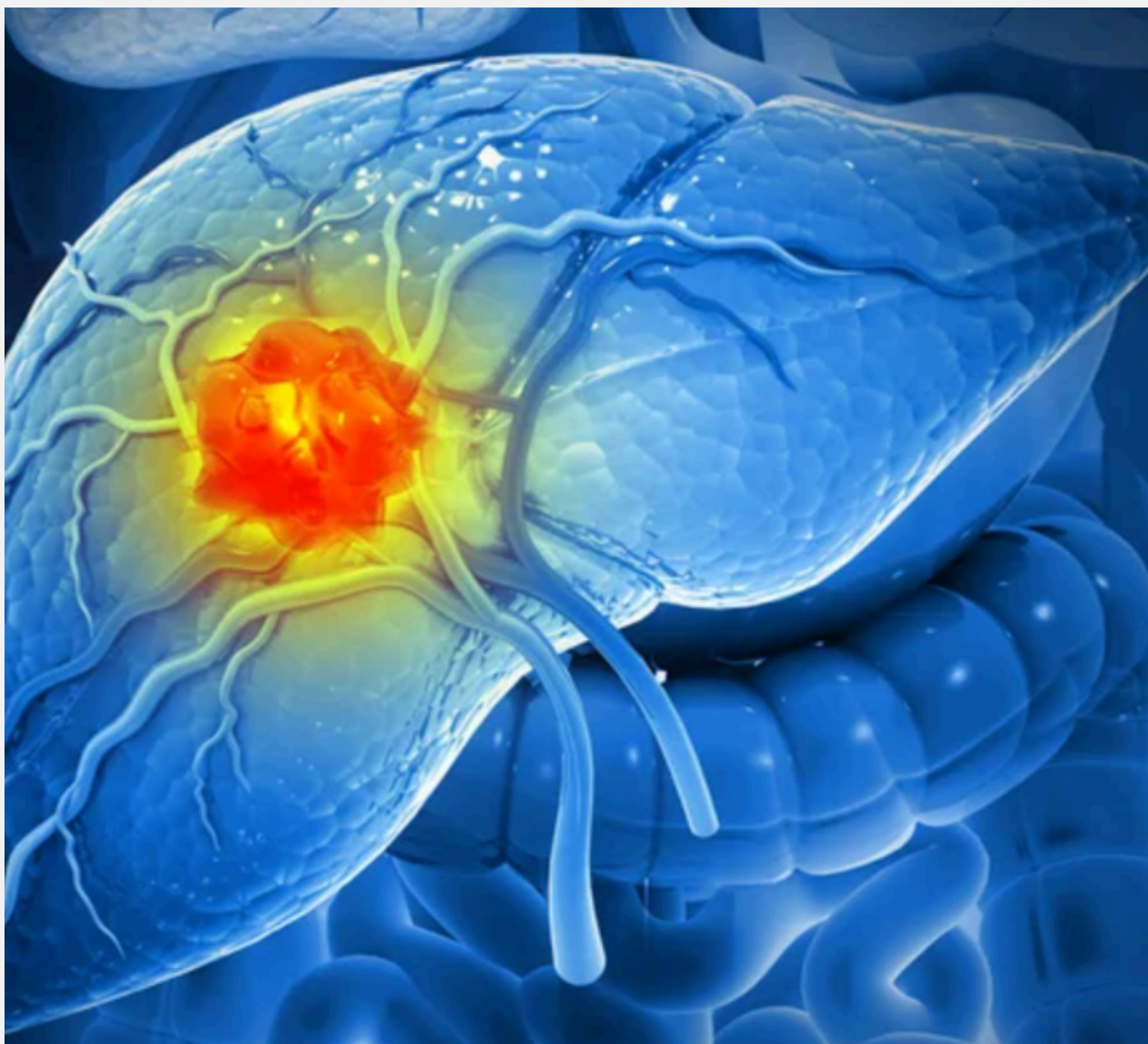


LODj

- 203 plages marocaines sous surveillance sanitaire
- Pelvic pilates : quand le périnée devient le muscle star d'une génération

7 DAYS SANTÉ & CONSO

01-08-2025



Hépatites : la menace est réelle, même sans symptômes

LODj

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

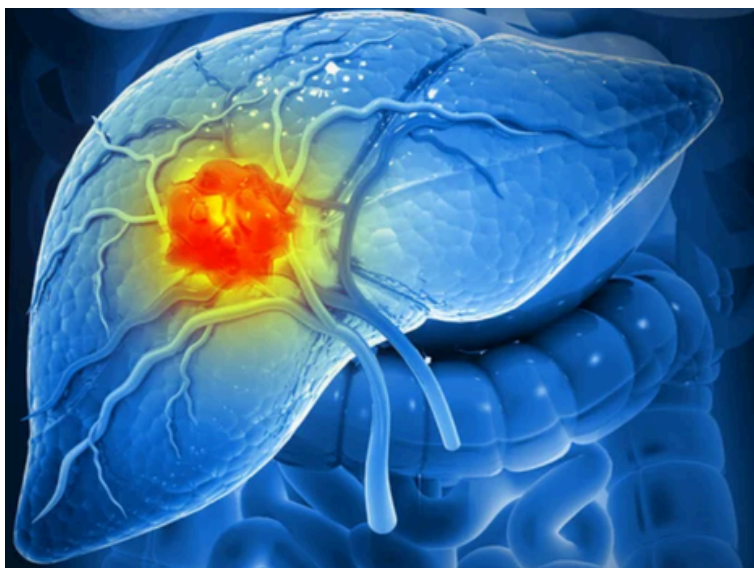
+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!

Hépatites : la menace est réelle, même sans symptômes

On ne la sent pas venir, elle ne fait pas mal... et pourtant, l'hépatite peut abîmer ton foie jusqu'au cancer. Voici pourquoi on doit tous se sentir concernés.



Pendant que certains pensent que le cancer du foie, c'est pour "les autres", la réalité est plus sournoise.

En 2025, plus de 300 millions de personnes dans le monde vivent avec une hépatite B ou C sans le savoir. Dans bien des cas, ce sont justement ces virus qui, petit à petit, endommagent le foie jusqu'à provoquer un cancer.

L'OMS tire la sonnette d'alarme : si on continue à faire comme si de rien n'était, le nombre de cas pourrait doubler d'ici 2050. Au Maroc aussi, on est concernés, même si la prévalence reste faible.

Et le pire, c'est que ce type de cancer est évitable. Oui oui, évitable ! Car dans plus de 60% des cas, les causes sont connues et parfois évitables : hépatites virales, obésité, ou encore consommation excessive d'aliments trop gras ou trop sucrés. Résultat : c'est un peu notre mode de vie qui met notre foie en galère.

Ce que le Maroc fait (et ce qu'on peut faire nous aussi)

Bonne nouvelle : le Maroc n'a pas les bras croisés. Un plan stratégique a été lancé pour combattre les hépatites B et C, avec des traitements désormais gratuits pour l'hépatite C dans les hôpitaux publics. Un médicament antiviral permet même de guérir dans la majorité des cas.

Problème ? Peu de gens se font dépister. "Je me sens bien, donc je n'ai rien" : une phrase qu'on entend trop souvent, mais qui peut coûter cher.

Le vaccin contre l'hépatite B existe depuis des années, mais la première dose à la naissance – qui évite la transmission entre la mère et le bébé – n'est pas encore généralisée.

Dans nos campagnes, beaucoup ne savent même pas que ce vaccin est dispo, et c'est là que la sensibilisation doit taper fort.

Prévenir avec des gestes simples, c'est aussi possible

Même sans être médecin ou expert, on peut agir pour protéger notre foie. Déjà, en insistant auprès des proches pour qu'ils fassent un petit test de dépistage, surtout ceux qui ont reçu des soins médicaux non sécurisés ou vécu des transfusions avant 1992.

Ensuite, en pensant à la vaccination, notamment pour les jeunes mamans ou les personnes à risque.

Côté habitudes de vie, nos plats marocains sont délicieux, mais parfois trop riches. Une cure de tisane au chardon-Marie, un peu moins de friture et un max de légumes de saison (surtout ceux du souk !) : ton foie dira merci.

Et n'oublions pas le hammam : il aide à éliminer les toxines... tant qu'on n'y va pas l'estomac vide !

Parle-en autour de toi !

Le foie, c'est un peu le "cousin discret" de ton corps : tu l'oublies, mais sans lui, rien ne tourne rond.

Un dépistage, un vaccin, une alimentation plus simple, c'est parfois tout ce qu'il faut pour éviter un cancer qui, lui, ne prévient pas. Alors si t'as lu jusqu'ici... fais un geste : parle-en autour de toi !



203 plages marocaines sous surveillance sanitaire

Le ministère de la Transition énergétique, dirigé par Leila Benali, étend en 2025 la surveillance de la qualité des eaux de baignade à 203 plages marocaines, contre 196 l'année précédente. Ce programme national, encadré par la loi sur le littoral, prévoit des analyses régulières des eaux et du sable, la diffusion de bulletins d'information, et l'usage d'outils numériques comme l'application « IPlages ».

Il vise à améliorer la transparence, préserver la santé des baigneurs et soutenir le tourisme balnéaire. Des mesures de gouvernance et de sensibilisation ont également été renforcées.

Et si le thé vert aidait à mieux performer sans stress ?

Et si troquer son café contre une tasse de thé vert boostait vos performances mentales ? Une étude japonaise avance que même une faible dose de thé vert suffirait à améliorer la concentration et à favoriser l'atteinte de l'« état de flow » – ce moment de grâce où l'on est totalement absorbé par une tâche.

Grâce à la L-théanine, un acide aminé qui tempère les effets de la caféine, le thé pourrait aider à mieux gérer la pression sans anxiété.

Cependant, les biais méthodologiques de l'étude invitent à la prudence.



Lunettes de soleil : intox virale

Une vidéo virale relayée par un faux médecin prétend que les lunettes de soleil favoriseraient le cancer de la peau en empêchant la lumière UV d'activer la production de mélanine.

Cette affirmation est totalement fausse. En réalité, les rayons UV sont dangereux pour les yeux et peuvent causer cataractes ou ophtalmies. Porter des lunettes de soleil avec un bon filtre UV est essentiel pour se protéger efficacement.

Les professionnels de santé rappellent que plus de 80 % des cancers de la peau sont liés à l'exposition aux UV.





Course à pied : pourquoi vous vous blessez

Une étude publiée dans le British Journal of Sports Medicine révèle que les blessures en course à pied ne sont pas dues à l'entraînement hebdomadaire global, mais à une seule séance trop intense.

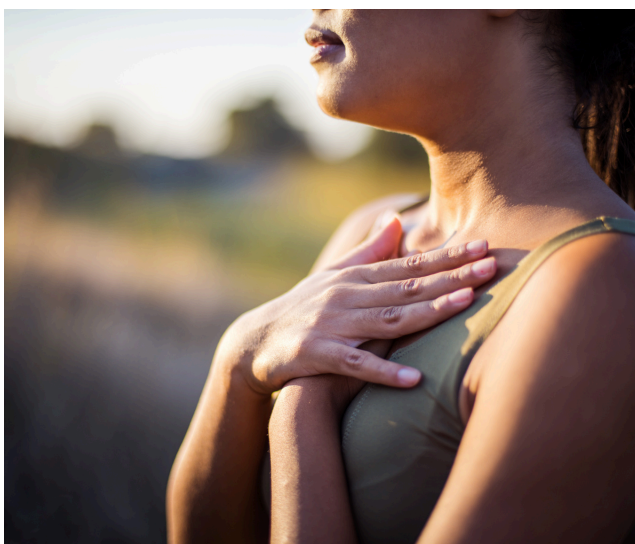
Dépasser de plus de 10 % la distance habituelle peut augmenter considérablement le risque de blessure, jusqu'à +128 % si l'effort double.

Ce nouveau paradigme, appelé « session unique », remet en question les modèles classiques de suivi de charge.

Mal des transports : le pansement sur le nombril, mythe d'été

Coller un pansement sur le nombril pour éviter le mal des transports ? L'astuce circule chaque été sur les réseaux, mais les médecins sont formels : cette zone du corps n'a aucun lien avec l'équilibre ni avec l'oreille interne, véritable responsable des nausées en voiture. Il s'agit d'un effet placebo au mieux, sans preuve scientifique.

Pour soulager les symptômes, mieux vaut miser sur l'aération, la menthe poivrée, ou encore des antihistaminiques. Les solutions les plus efficaces restent la prévention et la gestion du stress.



C'est confirmé, on respire du plastique !

Selon une étude de l'Université de Toulouse publiée dans Plos One, nous inhalons quotidiennement jusqu'à 68.000 microparticules de plastique, principalement issues de l'air de nos logements et voitures. L'analyse de l'air intérieur a révélé une concentration de microplastiques jusqu'à 100 fois supérieure aux estimations précédentes. Ces particules, parfois invisibles à l'œil nu, proviennent notamment du nylon, des emballages, des textiles ou encore des pneus. Elles peuvent s'infiltrer dans nos tissus et potentiellement perturber le système endocrinien...

Pelvic pilates : quand le périnée devient le muscle star d'une génération

Faire défiler TikTok et tomber sur une vidéo de jeunes femmes concentrées sur des micro-contractions du bassin peut sembler saugrenu. Pourtant, cette nouvelle tendance baptisée pelvic pilates est tout sauf une lubie passagère. Longtemps ignoré, le périnée s'impose aujourd'hui comme une clé de transformation physique et personnelle pour toute une génération. Décryptage d'un phénomène qui allie bien-être, empowerment et sensualité.



Après l'engouement pour le Pilates Reformer, omniprésent dans les studios chics parisiens et sur les stories Instagram, c'est au tour du pelvic pilates d'investir les feeds. TikTok, Insta, voire même Facebook s'enflamment pour cette pratique.

Vidéos flashy, challenges en leg lift, slogans accrocheurs : le renforcement du plancher pelvien sort de l'ombre pour devenir viral. Ce que promet cette méthode ? Une posture améliorée, une vie intime plus épanouie, et un regain d'énergie qui vient du centre du corps.

Mais derrière ces promesses se cache un mouvement bien plus profond qu'il n'y paraît.

(Re)prendre possession de son corps

Le pelvic pilates, c'est avant tout une redécouverte du périnée – ce réseau musculaire niché entre le pubis et le coccyx, souvent relégué à la rééducation post-accouchement. Longtemps cantonné aux consultations de sages-femmes, il fait désormais son entrée dans les playlists fitness et les programmes de renforcement musculaire. Et ce retour en force n'a rien d'anecdotique.

Pour de nombreuses femmes, le travail de cette zone devient une manière concrète de se réapproprier leur corps, leur santé et leur plaisir. Marine Zminkovsky, coach spécialisée, le résume avec humour et pédagogie : « Le périnée n'est pas réservé aux mamans. » Son mantra préféré ? Une injonction qui circule sur les réseaux : « Active maintenant ! »

Et elle n'a pas tort : selon le groupe hospitalier Ambroise-Paré, une femme sur cinq souffrant d'incontinence a moins de 30 ans. Douleurs pendant les rapports, perte de sensations, petits incidents gênants en riant ou en éternuant... Autant de signaux que beaucoup décident enfin d'écouter.

Un muscle intime... et politique

Pourquoi cette pratique fascine-t-elle autant la Gen Z ? Parce qu'elle dépasse la simple quête d'un corps sculpté. Il s'agit d'habiter pleinement son bassin, de renouer avec son intériorité. Travailler le périnée, ce n'est pas seulement prévenir les fuites urinaires, c'est réveiller une puissance oubliée, une chaleur enracinée dans le bas-ventre. C'est se reconnecter à soi.

La méthode est accessible : cinq à dix minutes par jour, trois à cinq fois par semaine. Des exercices de respiration, de concentration, de précision inspirés du yoga et du pilates au sol. En quelques semaines, les résultats se font sentir : meilleure stabilité, posture redressée, sensations décuplées.

Quand le bassin devient langage

Le pelvic pilates ne reste pas confiné aux tapis de sport. Il inspire aussi le mouvement : twerk, dancehall, zouk, kizomba, danse orientale, yoga mandala... autant de disciplines où le bassin est au cœur de l'expression corporelle. Ces danses réveillent une énergie logée dans les profondeurs du corps : sensualité, ancrage, affirmation. On ne muscle pas seulement : on libère.



L'interview de la semaine



Entretien avec Sophia El Khensae Bentamy : Quand tout nous offense, que reste-t-il du dialogue ?

Dans un Maroc traversé par des mutations profondes culturelles, sociales, générationnelles le vivre-ensemble devient chaque jour un peu plus fragile. Une simple opinion, un mot mal interprété, un rire jugé trop libre, et l'étincelle s'allume : indignation, captures d'écran, jugements tranchés... La parole devient projectile, et le désaccord, un affront personnel.

Pourquoi cette hypersensibilité collective ? Que dit-elle de notre rapport à l'altérité, à la contradiction, à la complexité du monde ? Sommes-nous en train de perdre notre capacité à débattre sans nous diviser ?

Consultante en soft skills et coach en psychologie positive, Sophia El Khensae Bentamy observe ces fractures émergentes au cœur même des entreprises, des familles, des ateliers qu'elle anime. Elle pose un regard lucide, mais jamais résigné, sur cette époque où "mieux communiquer" est devenu, plus que jamais, une question de survie collective.

Dans cet entretien approfondi, elle nous invite à sortir des automatismes émotionnels, à ralentir nos réactions, et à réhabiliter ce qui nous unit : l'écoute, la nuance, le respect de l'autre. Une conversation nécessaire à l'heure où chaque mot peut être une bombe... ou un pont.



Cliquer sur l'image afin de lire l'interview 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

