

# LODJ

- Réserves de sang au Maroc : situation stable
- Faut-il sauter le dîner pour maigrir ?

## 7 DAYS SANTÉ & CONSO

08-08-2025



**Marcher pieds nus : la micro-tendance qui fait du bien**



# LODJ

## WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!



# Marcher pieds nus : la micro-tendance qui fait du bien

**Se déchausser pour mieux se reconnecter : la marche pieds nus s'impose doucement comme le nouveau rituel bien-être simple et naturel au Maroc.**



### Plus proche du sol, plus proche de soi

Qui aurait cru qu'en 2025, enlever ses chaussures serait un acte quasi révolutionnaire ?

Et pourtant, de Casablanca à Marrakech, ils sont de plus en plus nombreux à tester la marche pieds nus dans les parcs, les jardins ou même sur les plages.

On parle d'un truc tout simple, loin des tendances high-tech : juste soi, la terre, et le plaisir de sentir les textures sous ses pieds.

Du gazon encore humide au sable tiède en fin de journée, cette sensation provoque un petit déclic, quelque chose de l'ordre de la reconnexion. Un vrai kif low-cost.

### Un petit shoot de nature... même en ville

Marcher pieds nus, ce n'est pas que pour les retraites yoga à Ouirgane. Dans certains coins de Rabat, d'Agadir ou d'Essaouira, on commence à voir des jeunes (et moins jeunes) se poser, chaussures à la main, et profiter du sol.

C'est discret, ça ne demande aucun matériel, et ça permet de se déconnecter cinq minutes de son téléphone ou de ses pensées.

En plus, la sensation tactile réveille un truc presque enfantin, qu'on avait oublié entre deux stories Insta et une réunion Teams. Un micro-moment qui fait du bien, sans pression.

### La tendance "grounding", version Maroc

Dans les vidéos qui circulent, on parle de "grounding" ou "earthing" : cette pratique qui consiste à entrer en contact direct avec le sol pour équilibrer son énergie, réduire le stress ou améliorer son sommeil.

Pas besoin de tout croire sur parole pour en ressentir les effets. Au Maroc, marcher pieds nus devient une sorte de rituel feel good, accessible à tous.

Et pas besoin d'aller dans les montagnes : même un petit coin de gazon à côté d'un terrain de foot ou d'un jardin public fait l'affaire. L'idée, c'est juste de se poser. Lentement. En paix.

### Et alors, on s'y met ou pas ?

C'est peut-être le seul défi bien-être de l'été qui ne demande ni appli, ni tapis, ni compte à suivre. Marcher pieds nus ne changera pas ta vie... mais ça peut transformer ta journée.

À tester un dimanche matin, un soir de stress, ou juste quand t'as envie de respirer un peu autrement.

Et si tu croises quelqu'un les chaussures à la main dans le parc, tu sauras : c'est peut-être pas un original, juste quelqu'un qui a compris que le sol peut aussi faire office de thérapie.



## Réserves de sang au Maroc : situation stable

L'Agence marocaine du sang affirme que les réserves actuelles de sang sont rassurantes et que les dons se poursuivent régulièrement dans tout le pays.

Contrairement à certaines rumeurs de pénurie estivale, les besoins des hôpitaux publics et privés sont pleinement satisfaits grâce à une bonne coordination entre centres de transfusion et établissements de santé.

L'Agence appelle à maintenir les dons réguliers, rappelant que le sang est un besoin constant, vital pour les patients.

## Trop d'écrans augmente le risque cardiaque chez les enfants, selon une étude

Une étude danoise publiée dans le Journal of the American Heart Association révèle que le temps excessif passé devant les écrans chez les enfants et adolescents accroît le risque de maladies cardiométaboliques comme l'hypertension, l'hypercholestérolémie ou le diabète.

Chaque heure d'écran supplémentaire augmente ce risque, en particulier à 18 ans. Le manque de sommeil lié à l'usage des écrans aggrave encore la situation. Ces effets précoces pourraient avoir des conséquences durables à l'âge adulte.



## Casablanca : un projet à 11 MMDH pour transformer les déchets en énergie

Casablanca s'apprête à lancer un méga-projet de 11 milliards de dirhams pour construire un complexe d'incinération et de valorisation énergétique des déchets à Médiouna.

Porté par un consortium maroco-japonais, ce projet vise à produire de l'énergie à partir des déchets, réduisant ainsi l'enfouissement massif. Il intègre aussi une dimension sociale en prévoyant l'insertion des récupérateurs informels.

Ce centre, une première en Afrique, marque un tournant dans la stratégie de gestion des déchets de la métropole.







## Vaccins : le Maroc, leader régional face aux retards de la région MENA

Le Maroc se distingue comme le seul pays de la région MENA à avoir intégré les trois vaccins essentiels contre le rotavirus, le pneumocoque et le papillomavirus dans son programme national.

Grâce à un financement public sans attendre l'aide internationale, le Royaume affiche des taux de couverture élevés et renforce sa souveraineté vaccinale.

Cette stratégie proactive, saluée par une étude de l'UNICEF, contraste avec les retards observés dans d'autres pays de la région. Des efforts restent à faire, notamment sur la sensibilisation au vaccin HPV.

## Insomnie : quelles solutions pour retrouver un sommeil réparateur ?

Face à l'insomnie, de nombreux remèdes naturels permettent de retrouver un sommeil de qualité sans recourir aux médicaments. Les plantes comme la valériane, la passiflore ou la camomille sont reconnues pour leurs effets apaisants. L'aromathérapie, notamment avec la lavande vraie, favorise la détente. Une bonne hygiène de vie – alimentation équilibrée, activité physique, rituel du coucher – est aussi essentielle. Enfin, les techniques de relaxation comme la méditation ou la respiration profonde aident à réduire le stress.



## Faut-il sauter le dîner pour maigrir ?

Sauter le repas du soir peut sembler efficace pour perdre du poids, mais cette méthode présente plusieurs limites.

Si la perte de poids dépend avant tout du déficit calorique global, supprimer un repas peut entraîner des déséquilibres : fonte musculaire, fatigue, grignotage nocturne ou encore carences nutritionnelles.

Le risque d'effet inverse – reprise de poids ou baisse d'activité – est réel. Mieux vaut privilégier un dîner léger pris tôt, entre 19h et 21h, pour respecter le rythme naturel du corps.



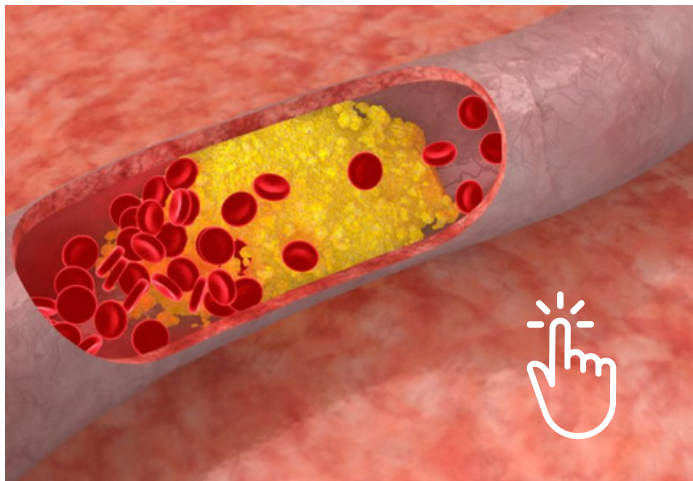
# Le plus grand fauteur de troubles dans une ville (votre corps), c'est le cholestérol

Un célèbre médecin a expliqué le profil lipidique d'une manière très simple et raconté une belle histoire unique pour l'illustrer.

Imaginez que notre corps est une petite ville.

Le plus grand fauteur de troubles dans cette ville, c'est le cholestérol.

Il a aussi quelques complices.



Leur travail ? Errer dans les rues, semer le chaos et bloquer les routes.

Le cœur, lui, est le centre-ville de cette petite ville.

Toutes les routes y mènent.

Quand ces fauteurs de troubles augmentent, vous imaginez bien ce qu'il se passe...

Ils obstruent le travail du cœur.

Mais heureusement, notre ville-corps a aussi une force de police : le HDL (lipoprotéine de haute densité) – le bon policier.

Ce bon policier attrape ces fauteurs de troubles et les enferme en prison – le foie.

Et le foie les élimine de la ville, via notre système d'évacuation.

Mais...

Il y a aussi un mauvais policier : LDL – qui aime le pouvoir.

Le LDL libère ces voyous, les ramène dans la rue, et tout recommence.

Quand le bon flic – le HDL – diminue, la ville tombe dans le chaos.

Qui voudrait vivre dans une telle ville ?

Vous voulez diminuer ces fauteurs de troubles ? Et augmenter les bons policiers ?

Commencez à marcher !

À chaque pas, HDL augmente, et les voyous comme cholestérol, triglycérides et LDL diminuent.

Votre corps – votre ville – revient à la vie.

Votre cœur – le centre-ville – sera protégé des blocages.

Et quand le cœur est en bonne santé, vous êtes en bonne santé.

Alors, dès que vous en avez l'occasion – marchez ! Restez en bonne santé... Et nous vous souhaitons une bonne santé.

**Réduisez ces éléments :**

1. Le sel
2. Le sucre
3. La farine raffinée blanchie
4. Les produits laitiers
5. Les aliments transformés

**À consommer tous les jours :**

1. Légumes
2. Légumineuses
3. Haricots
4. Noix et graines
5. Huiles pressées à froid
6. Fruits



# 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 ARRISALA SA

**MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS...**

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

