

7 Days *By Lodi* santé & conso

03-10-2025

Octobre rose : un simple geste peut changer ta vie

Stress, cœur et artères : les bienfaits nuancés du yoga

Yaourt « light » : le piège sucré que personne ne vous raconte

LODJ

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!

La tension qui tue : l'alerte mondiale de l'OMS sur l'hypertension

Chaque octobre, le ruban rose nous rappelle qu'il est temps de penser à nous et à notre santé. Dépistage, facteurs de risque et gestes simples au quotidien : voici tout ce qu'il faut savoir.



Le cancer du sein reste l'un des cancers les plus fréquents chez les femmes, et détecté tôt, il se soigne dans neuf cas sur dix.

Même au Maroc, où l'accès au dépistage commence à se développer, il est essentiel de rester vigilante.

Faire une mammographie régulièrement à partir de 40-50 ans permet de repérer les tumeurs à un stade précoce.

Mais attention : cet examen ne remplace pas l'autopalpation. Chez soi, en quelques minutes, on peut sentir si une grosseur apparaît, si la peau change d'aspect ou si un mamelon se rétracte. Deux gestes simples qui peuvent vraiment faire la différence.

Qui est concerné et quels sont les facteurs de risque ?

On pourrait croire que le cancer du sein touche seulement les femmes âgées, mais les jeunes ne sont pas à l'abri.

Chaque année, certaines femmes de moins de 40 ans se voient diagnostiquer un cancer plus agressif. Les facteurs génétiques jouent un rôle, mais ils concernent seulement 5 à 10 % des cas.

Même sans antécédents familiaux, certains éléments du mode de vie influencent le risque : surpoids, manque d'activité physique, alimentation déséquilibrée, et oui... la consommation d'alcool, mais aussi les traitements hormonaux prolongés ou la contraception hormonale.

Au Maroc, on peut agir facilement : marcher après le marché, bouger en dansant sur un bon chaâbi ou ramener des légumes du souk pour des plats légers. Des gestes simples mais puissants pour réduire les risques au quotidien.

Quand consulter et se faire suivre ?

Dès 25 ans, un examen clinique annuel des seins chez le gynécologue ou le médecin de famille est recommandé.

Si un changement est détecté, il faut consulter rapidement. Et si l'on a eu un cancer du sein auparavant, la vigilance doit être maximale : un suivi régulier permet de détecter toute récurrence ou nouvelle tumeur à temps.

Prendre soin de soi, sans panique

Octobre rose n'est pas là pour faire peur, mais pour rappeler que la prévention sauve des vies. Entre mammographie, autopalpation et habitudes de vie saines, chaque geste compte.

Et puis, pourquoi ne pas en profiter pour partager ce savoir avec vos amies, votre mère ou vos sœurs autour d'une tasse de tisane maison ou après un passage au hammam ? Le message est clair : rester vigilante, c'est rester libre et sereine.

Brèves Santé & Conso



Polluants : les femmes plus vulnérables que les hommes ?

Pesticides, perturbateurs endocriniens, additifs... Ces substances invisibles n'affectent pas tout le monde de la même manière.

Chez les femmes, la masse grasse stocke plus facilement les polluants, augmentant leur vulnérabilité.

Certaines professions très féminisées, comme la coiffure, le nettoyage ou la caisse en supermarché, amplifient cette exposition quotidienne. Même les produits ménagers utilisés à la maison en rajoutent une couche.

Conséquence : un risque accru de cancers, d'endométriose ou de troubles hormonaux.

Les plats ultra-transformés menacent la fertilité masculine

Chips, charcuterie, biscuits...

Ces aliments ultra-transformés ne se contentent pas d'alourdir l'assiette : ils impacteraient aussi directement la santé masculine.

Une étude publiée dans la revue Cell Metabolism montre que, même à apport calorique identique, une alimentation industrielle entraîne une baisse de la testostérone, une diminution du nombre de spermatozoïdes mobiles et une prise de poids rapide.

Les chercheurs évoquent le rôle possible de polluants aux effets de perturbateurs endocriniens.



Octocrylène : l'ingrédient controversé de nos cosmétiques

Présent dans de nombreuses crèmes solaires, mais aussi dans le maquillage, les crèmes de jour ou encore certains parfums, l'octocrylène est de plus en plus critiqué. Utilisé comme filtre UV et stabilisant, il s'accumule dans les eaux usées et pollue rivières, lacs et mers.

Des chercheurs alertent également sur ses effets potentiels sur la santé humaine, notamment des risques pour la thyroïde et la reproduction.

Déjà, plusieurs marques commencent à proposer des alternatives sans octocrylène.



Brèves Santé & Conso



Climat : une nouvelle étude sur l'Antarctique inquiète

Les dernières données scientifiques venues de l'Antarctique font froid dans le dos. Selon une étude publiée par l'Union européenne des géosciences, l'océan Austral absorbe beaucoup plus de chaleur que ce qu'on pensait, ce qui amplifie le réchauffement mondial.

Résultat : la montée des océans, les vagues de chaleur marines et la fonte de la banquise risquent d'être plus rapides et plus intenses que prévu. Les chercheurs estiment que la sensibilité du climat pourrait être de 3 à 7 % plus élevée que dans les modèles actuels.

Le cacao, secret anti-âge ?

Et si un aliment du quotidien cachait un allié anti-âge ? Une vaste étude américaine (Cosmos) révèle que le cacao, riche en flavanols, pourrait ralentir certains effets du vieillissement.

Chez plus de 500 participants suivis pendant deux ans, un extrait de cacao a permis de réduire de 8,4 % par an un marqueur clé de l'inflammation chronique, associée aux maladies cardiovasculaires.

Les chercheurs notent aussi une baisse de 27 % de la mortalité cardiaque.



Stress, cœur et artères : les bienfaits nuancés du yoga

Le yoga est souvent perçu comme un allié contre le stress et un protecteur du cœur, mais une étude parue dans la revue *Advances in Integrative Medicine* nuance cette réputation.

Selon des chercheurs indiens, la pratique a des effets positifs sur la santé mentale et un léger bénéfice vasculaire chez les personnes âgées, mais reste insuffisante seule pour préserver l'élasticité des vaisseaux sanguins.

Les experts recommandent de combiner le yoga avec d'autres activités physiques plus intenses, comme le Tai Chi ou le Pilates, pour une meilleure protection cardiovasculaire.

Yaourt « light » : le piège sucré que personne ne vous raconte

On croit bien faire en attrapant un yaourt « 0 % » au supermarché, mais derrière le packaging coloré, il y a souvent des surprises... et pas toujours bonnes pour la santé !

La chasse au gras : un leurre marketing

Les rayons du supermarché débordent de yaourts allégés. « 0 % matière grasse », « sans sucres ajoutés »... tout cela sonne rassurant, mais attention : ces mentions ne disent pas tout. Pour compenser le goût perdu, les industriels ajoutent des épaississants, des arômes artificiels ou des édulcorants comme l'aspartame ou le sucralose. Résultat ? On croit manger léger, mais notre corps reçoit des signaux confus, et la sensation de faim peut revenir plus vite.

Chez nous, au Maroc, on aime les desserts simples et sincères. Un yaourt nature du souk ou un pot artisanal offre un goût authentique et moins de surprises chimiques. Pas besoin de chercher le zéro gras, juste un produit clair et savoureux.

Lire entre les lignes : décoder les étiquettes

La clé, c'est la lecture attentive des ingrédients. Si la liste est longue, méfiance ! Cherchez plutôt : lait, ferments lactiques, éventuellement fruits ou miel.

Les codes E (E951, E950, E955) et les mots imprononçables sont souvent là pour compenser la perte de gras ou de sucre.

Astuce marocaine : ajoutez une pincée de cannelle, un filet de miel ou quelques noix à votre yaourt nature. Vous obtenez un dessert gourmand, sain et zéro additif, parfait après le dîner ou pour le goûter des enfants.

Alternatives locales et recettes maison

Pourquoi ne pas tester les yaourts artisanaux de votre région, ceux au lait entier ou demi-écrémé ? Les versions végétales (amande, coco, soja) séduisent aussi par leur texture et leur goût, sans cacher d'ingrédients artificiels.

Pour un dessert rapide et marocain-friendly : mélangez un yaourt nature, 1/2 pomme ou poire en dés, une petite cuillère de miel, une pincée de cannelle et quelques amandes concassées. Simple, efficace, et vous maîtrisez tout ce que vous mangez !

Même les guides pratiques recommandent ces gestes : scruter l'étiquette, privilégier le nature, varier les marques et comparer les prix.

Avec un peu de curiosité, on reprend le contrôle de nos achats et on mange léger... mais vraiment ! Ce n'est pas le yaourt « light » qui fait la différence, mais votre regard attentif et vos petites astuces maison. Cette rentrée, adoptez la naturalité et la simplicité : votre corps vous dira merci, et vos papilles aussi !



Le chiffre de la semaine



Santé : le Maroc perd du terrain dans le classement, 74^e sur 110 pays



Le magazine CEOWORLD a publié son classement 2025 des systèmes de santé. Le Maroc y figure à la 74^e place sur 110 pays, avec un score de 34,78 points. Un résultat qui pointe les limites du système national, malgré les réformes en cours.

Le Maroc arrive 74^e sur 110, derrière le Koweït (73^e) et juste devant plusieurs pays africains moins avancés. Dans la région MENA, le top 3 est occupé par Israël (10^e mondial), les Émirats arabes unis (17^e) et l'Arabie saoudite (37^e). La Tunisie et la Jordanie devancent également le Royaume. Le rapport repose sur cinq critères : infrastructure sanitaire, effectifs médicaux, disponibilité et coût des médicaments, efficacité et qualité des soins.

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

