



# *By Lodji* **7 Days santé & conso**

07-11-2025

**Cholestérol : les clés d'une alimentation saine pour le combattre**

**Tarfaya : un nouvel hôpital provincial inauguré**

**Climat : la planète franchira bientôt la barre des +1,5 °C**



# LODj

## WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!



# Cholestérol : les clés d'une alimentation saine pour le combattre

**Le cholestérol reste un enjeu majeur de santé publique, car un taux trop élevé peut entraîner des complications cardiovasculaires graves.**

**Heureusement, adopter un régime adapté permet de réduire efficacement le cholestérol sanguin.**

**Mais quels sont les principes d'une alimentation anti-cholestérol et quels aliments privilégier ou éviter?**



**SANTÉ & BIEN ÊTRE**

## **Les principes d'un régime anti-cholestérol**

Un régime anti-cholestérol repose sur trois grands principes : limiter les graisses saturées et trans, favoriser les graisses insaturées et augmenter l'apport en fibres solubles.

Concrètement, cela signifie : consommer des huiles végétales (comme l'huile d'olive ou de colza), privilégier les poissons gras riches en oméga-3, et multiplier les légumes, fruits et céréales complètes.

## **Alimentation : l'ennemi numéro un du cholestérol**

Parmi les aliments à éviter, le beurre figure en tête de liste. Riche en graisses saturées, il favorise l'élévation du « mauvais » cholestérol (LDL).

De même, les charcuteries, certaines pâtisseries et produits frits sont à consommer avec parcimonie.

## **Alternatives au beurre au petit-déjeuner**

Pour remplacer le beurre, plusieurs options saines existent. L'avocat écrasé, le fromage frais allégé, ou encore les purées de noix (amandes, noisettes) constituent des alternatives délicieuses et moins risquées pour le cœur.

## **Peut-on manger des biscottes?**

Oui, mais à condition de choisir des biscottes complètes. Elles apportent des fibres qui contribuent à réguler le cholestérol. À éviter en revanche : les biscottes trop sucrées ou enrichies en graisses saturées.

## **Quelle boisson privilégier le matin?**

Le thé vert ou les infusions sont idéaux pour le petit-déjeuner. Le café peut être consommé avec modération, tandis que les boissons très sucrées, comme les jus industriels, sont à limiter.

L'eau reste, bien sûr, la meilleure option pour l'hydratation et la santé cardiovasculaire.

## **Confiture et cholestérol : est-ce compatible?**

La confiture peut être consommée, mais avec modération. Les sucres ajoutés n'influencent pas directement le cholestérol, mais peuvent favoriser le surpoids, facteur de risque cardiovasculaire. Privilégiez les confitures maison ou celles à teneur réduite en sucre.

## **Flocons d'avoine : l'allié incontournable**

Riches en fibres solubles, les flocons d'avoine aident à réduire le LDL. Consommés au petit-déjeuner sous forme de porridge ou mélangés à des fruits, ils constituent un excellent allié anti-cholestérol.

## **Les fruits anti-cholestérol**

Certaines variétés sont particulièrement bénéfiques : les pommes, les poires et les agrumes grâce à leur pectine, et les baies, riches en antioxydants. Intégrer ces fruits dans l'alimentation quotidienne contribue à la régulation du cholestérol.

Exemple de petit-déjeuner anti-cholestérol

- Porridge d'avoine : flocons d'avoine cuits avec lait végétal (avoine ou amande)
- Toppings : fruits frais (pomme, myrtilles), graines de chia
- Boisson : thé vert ou infusion
- Accompagnement : tartine de pain complet avec purée d'avocat ou fromage frais allégé

# Brèves Santé & Conso



## Tarfaya : un nouvel hôpital provincial inauguré

À l'occasion du 50<sup>e</sup> anniversaire de la Marche verte, le ministre de la Santé Amine Tehraoui a inauguré l'hôpital provincial de Tarfaya, un projet de 170 millions de dirhams qui marque une étape importante pour la région.

Doté de 70 lits et d'un personnel de plus de 100 professionnels, l'établissement modernise l'offre de soins dans le Sud et réduit les déplacements des habitants vers d'autres provinces.

Cette infrastructure s'inscrit dans la réforme nationale de la santé et dans le chantier royal de généralisation de la couverture sanitaire universelle.

## Cœur : les femmes ont besoin de deux fois moins de sport que les hommes

Bonne nouvelle pour les femmes : selon une étude britannique publiée dans Nature Cardiovascular Research, elles auraient besoin de deux fois moins de sport que les hommes pour obtenir les mêmes bénéfices sur le cœur. En pratiquant environ 4 heures d'activité physique par semaine, les femmes réduisent leur risque de maladie coronarienne autant qu'un homme qui s'entraîne près de 9 heures. Une différence que les chercheurs attribuent notamment aux hormones féminines et à la composition musculaire, deux facteurs qui semblent offrir un avantage naturel au cœur des femmes.



## Pollution : un danger caché pour les nourrissons

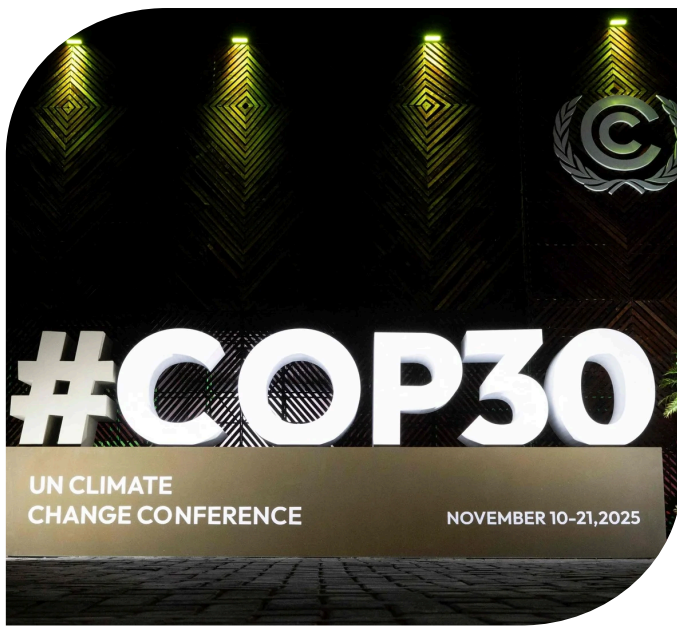
Une étude de l'Inserm révèle qu'une exposition précoce aux particules fines (PM<sub>2,5</sub>) pourrait accroître jusqu'à 70 % le risque de leucémie aiguë chez les enfants.

Basés sur les données du registre national des cancers de l'enfant, les chercheurs ont montré que les nourrissons exposés à un air pollué dès la naissance sont plus vulnérables à cette maladie grave.

Ces résultats renforcent l'inquiétude autour de la pollution atmosphérique et de ses effets sur la santé infantile, notamment dans les zones urbaines.



# Brèves Santé & Conso



## UE : un accord climatique arraché de justesse avant la COP30

Après une nuit de négociations tendues à Bruxelles, les 27 pays de l'Union européenne ont finalement trouvé un accord pour réduire de 90 % leurs émissions de gaz à effet de serre d'ici 2040.

Ce compromis, conclu à quelques jours de la COP30, accorde toutefois plusieurs assouplissements, notamment la possibilité d'utiliser jusqu'à 10 % de crédits carbone internationaux et un report d'un an de certaines mesures.

Un pas en avant symbolique, mais qui laisse les écologistes sceptiques quant à la réelle ambition climatique de l'Europe.

## Le vélo, meilleur qu'un régime ?

Des chercheurs de l'Université Laval ont découvert que sept jours de cyclisme intensif pouvaient réduire jusqu'à 14 % de la graisse viscérale, sans aucune restriction alimentaire.

Cette activité brûle la graisse la plus dangereuse pour le cœur, améliore le cholestérol et fait fondre le tour de taille — le tout sans perte de poids majeure.

Contrairement aux régimes, le vélo stimule durablement le métabolisme et renforce la santé cardiovasculaire. Moralité : mieux vaut pédaler que se priver !



## Climat : la planète franchira bientôt la barre des +1,5 °C

Selon le dernier rapport du Programme des Nations unies pour l'environnement, la planète dépassera inévitablement la limite de +1,5 °C de réchauffement dès la prochaine décennie.

Malgré les engagements des États, le monde se dirige vers une hausse des températures comprise entre +2,3 et +2,5 °C d'ici la fin du siècle. Les experts appellent à une action immédiate pour réduire les émissions de gaz à effet de serre et limiter la durée de ce dépassement. Alors que la COP30 s'ouvre à Belém, la communauté scientifique presse les gouvernements d'accélérer la transition vers les énergies renouvelables avant qu'il ne soit trop tard.

# Magnésium : l'allié naturel du sommeil, de la détente et du bien-être

**Le magnésium, souvent qualifié de « minéral anti-stress », joue un rôle essentiel dans le fonctionnement de notre organisme.**

**De la relaxation musculaire à la régulation du sommeil, en passant par la réduction de la fatigue et de la tension, ce nutriment est au cœur de notre équilibre physique et mental.**



**SANTÉ & BIEN ÊTRE**

## **Sommeil, fatigue et relaxation : les effets du magnésium**

Le magnésium intervient dans plus de 300 réactions biochimiques de l'organisme. Parmi ses effets les plus notables :

- Amélioration du sommeil : il favorise la production de mélatonine, l'hormone qui régule le cycle veille-sommeil.
- Réduction de la fatigue : en participant à la production d'énergie au niveau cellulaire, il aide à lutter contre l'épuisement.
- Relaxation musculaire et diminution de la tension : il détend les muscles, contribue à la régulation de la tension artérielle et peut réduire les crampes.
- Ces propriétés font du magnésium un allié précieux pour ceux qui vivent sous pression, souffrent d'anxiété ou ont un sommeil perturbé.

## **Les aliments les plus riches en magnésium**

Le magnésium se trouve dans une variété d'aliments, et l'équilibre alimentaire est clé pour en assurer un apport suffisant :

- Céréales complètes : avoine, quinoa, riz complet.
- Fruits secs et graines : amandes, noix, graines de tournesol, graines de courge.
- Légumineuses : haricots, lentilles, pois chiches.
- Légumes verts : épinards, blettes, brocolis.
- Chocolat noir : en quantité modérée, c'est une source appréciable de magnésium.

## **Magnésium et stress : l'effet des cures**

Des études scientifiques montrent qu'une cure de magnésium peut contribuer à diminuer le stress et l'anxiété, surtout chez les personnes dont les apports alimentaires sont insuffisants.

Les compléments peuvent être prescrits sous forme de gélules, comprimés ou poudres à diluer, souvent pour des cures de plusieurs semaines. Ils sont particulièrement utiles dans les périodes de tension, de surmenage ou de troubles du sommeil.

## **Précautions à connaître**

Bien que le magnésium soit généralement bien toléré, un excès peut provoquer des troubles digestifs tels que diarrhées ou crampes abdominales. Il est donc conseillé de respecter les doses recommandées et de consulter un professionnel de santé avant toute supplémentation, surtout en cas de troubles rénaux.

Le magnésium apparaît comme un minéral incontournable pour la santé physique et mentale. En associant une alimentation riche à des cures adaptées lorsque nécessaire, il devient un véritable allié pour mieux dormir, réduire la fatigue et gérer le stress au quotidien.



# Réalisation de la semaine



## Le Maroc réalise ses premières implantations cochléaires assistées par robot



Pour la première fois au Maroc et en Afrique, la chirurgie auditive passe au niveau supérieur. Des équipes médicales de Rabat et Casablanca ont réussi des implantations cochléaires assistées par robot, marquant une étape historique pour le Royaume. C'est à l'Hôpital Militaire d'Instruction Mohammed V de Rabat et à l'Hôpital 20 Août de Casablanca que ces opérations ont été menées.

L'implant cochléaire insère des électrodes dans l'oreille interne pour stimuler directement le nerf auditif. Le robot garantit un geste millimétré, impossible à réaliser à la main, avec une vitesse constante de 0,1 mm/s.

Cette technologie réduit la pression dans la cochlée et protège les cellules internes, offrant une récupération auditive optimale pour les enfants de moins de cinq ans et les adultes souffrant de surdité sévère ou profonde. Selon le Médecin Général de Brigade Fouad Benariba, ces chirurgies sont rendues possibles grâce à la coordination entre le Service de santé militaire et la Fondation Lalla Asmaa, sous la vision de Sa Majesté le Roi.

# 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

