

# 7 Days *By Lodi* santé & conso

05-12-2025

## VITAMIN D

**Vitamine D : la carence silencieuse qui explose dans les grandes villes en 2025**

**Apnée du sommeil : ces signaux que vous ne devez pas ignorer**

**VIH au Maroc : Près de 23 500 personnes touchées**

# LODJ

# WEB RADIO

By Lodj

# R212

La web  
Radio  
des  
marocains  
du monde



WWW.LODJ.MA



# Vitamine D : la carence silencieuse qui explose dans les grandes villes en 2025

**Malgré un climat ensoleillé sur une grande partie de l'Afrique du Nord et de l'Ouest, les hôpitaux et laboratoires tirent la sonnette d'alarme : les carences en vitamine D n'ont jamais été aussi élevées, notamment dans les capitales où le mode de vie urbain enferme les habitants dans les bureaux, les transports fermés et les appartements mal exposés.**



**SANTÉ & BIEN ETRE**

**Selon la Fédération africaine d'endocrinologie, les taux de carence sévère auraient augmenté de 30 % depuis 2022, touchant toutes les tranches d'âge, des enfants aux adultes actifs.**

**On associe souvent la vitamine D à l'exposition au soleil.** Pourtant, les médecins rappellent qu'il faut : 30 minutes d'exposition directe par jour (sans vitres, sans vêtements couvrants), avec un rayonnement ultraviolet suffisant, et des horaires précis généralement entre 10h et 15h.

Or, dans les grandes villes du Maroc, d'Algérie, de Côte d'Ivoire ou du Sénégal, les habitants passent en moyenne 90 % de leur temps en intérieur, selon une étude menée en 2025.

**Ajoute à ça :** la pollution atmosphérique qui réduit l'intensité des UV, le travail en bureaux fermés, les trajets en voiture ou tramway, les activités de loisirs essentiellement en intérieur, ... et tu obtiens un cocktail parfait pour une carence généralisée.

## **Les symptômes explosent chez les jeunes actifs**

Les médecins voient arriver une nouvelle génération de patients, souvent en bonne santé apparente, mais avec des signes de fatigue chronique : douleurs musculaires, nervosité, difficultés de concentration, baisse de l'immunité, somnolence en journée.

Le plus surprenant : la majorité n' imagine même pas que cela puisse venir d'une vitamine. Selon les endocrinologues, une partie de ces cas est directement liée au changement d'habitudes post-pandémie : télétravail, vie nocturne, horaires décalés, sédentarité et alimentation standardisée.

## **Les enfants aussi concernés**

Les pédiatres alertent sur des taux "anormalement bas" chez les enfants scolarisés en zones urbaines.

Entre les cours en intérieur, les écrans omniprésents et les activités parascolaires souvent pratiquées en salle, les enfants sortent moins d'une heure par jour en moyenne.

Résultat : des risques accrus de : retard de croissance, baisse de l'immunité, fragilité osseuse. Dans certains pays nord-africains, des campagnes de supplémentation en écoles primaires commencent à voir le jour.

## **Une alimentation qui n'aide pas**

Le régime urbain moderne est particulièrement pauvre en sources naturelles de vitamine D.

Les nutritionnistes pointent du doigt : la baisse de consommation de poissons gras, la quasi-disparition du foie et des abats dans l'alimentation des jeunes, l'augmentation des plats préparés, le manque d'aliments enrichis (faible pratique dans la région).

**Résultat : la vitamine D alimentaire ne couvre même pas 15 % des besoins quotidiens.**

***Vous pouvez lire la suite en cliquant sur l'image***

# Brèves Santé & Conso



## Un chewing-gum pour détecter la grippe ?

Des chercheurs allemands développent un chewing-gum capable de détecter la grippe en changeant de goût au contact du virus.

Si le patient est positif, le goût devient celui du thym après une dizaine de minutes.

Les premiers tests, réalisés uniquement sur des cellules humaines et de souris, sont prometteurs mais doivent encore être validés chez l'humain.

Cette innovation pourrait à terme être adaptée pour détecter d'autres virus, comme le Covid-19.

En attendant, les tests PCR et rapides restent les méthodes fiables pour confirmer la grippe.

## RDC : fin de la dernière épidémie d'Ebola

La dernière épidémie d'Ebola en République Démocratique du Congo (RDC), concentrée dans la province du Kasai, est officiellement terminée, a annoncé le Dr Dieudonné Mwamba Kazadi.

Sur 53 cas confirmés, 34 décès ont été enregistrés, avec un bilan probable de 45 morts. Cette épidémie, la 16<sup>e</sup> depuis 1976, avait commencé fin août avec une femme enceinte. Les campagnes de vaccination, lancées dès mi-septembre, ont été soutenues par l'envoi de 45.000 doses supplémentaires. Malgré les progrès, Ebola reste un virus hautement mortel, avec plus de 15.000 morts en Afrique ces 50 dernières années.



## Maroc, Chine, Turquie : trois visions pour gérer la pénurie d'eau

Au 19<sup>e</sup> Congrès mondial de l'eau à Marrakech, le Maroc, la Chine et la Turquie ont partagé leurs stratégies pour relever le défi global de la pénurie d'eau. Le Maroc mise sur l'innovation, les barrages, le dessalement et la numérisation pour une gestion intégrée des ressources. La Chine combine contrôle, utilisation et façonnage des crues, soutenus par des systèmes numériques avancés.

La Turquie adopte une approche holistique et circulaire, visant zéro perte et intégrant santé, agriculture et énergie.



# Brèves Santé & Conso



## Infertilité : l'OMS fixe de nouvelles règles mondiales

L'OMS publie ses premières lignes directrices mondiales sur l'infertilité, appelant à des soins plus sûrs, équitables et abordables pour tous.

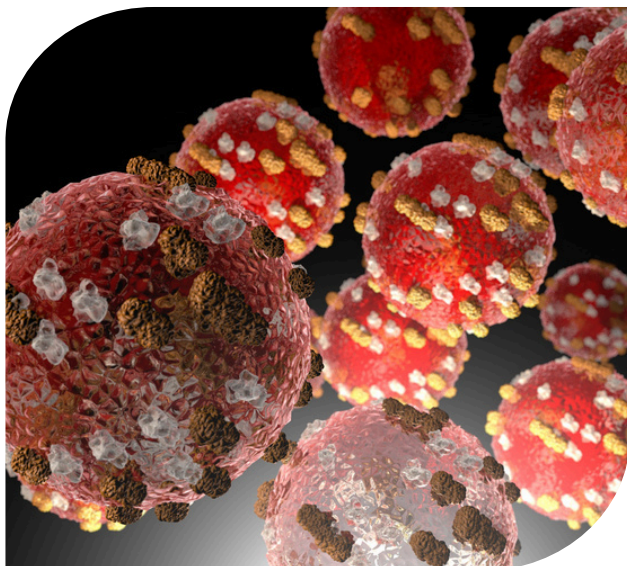
L'infertilité toucherait une personne sur six en âge de procréation, mais l'accès aux traitements reste limité, souvent coûteux et source de difficultés financières importantes.

Les nouvelles recommandations visent à améliorer la prévention, le diagnostic et le traitement, afin de réduire les inégalités et permettre à davantage de personnes d'accéder à des soins fiables et scientifiquement validés.

## GLP-1 : l'OMS approuve leur usage contre l'obésité

Face à l'épidémie mondiale d'obésité touchant plus d'un milliard de personnes et ayant causé 3,7 millions de décès en 2024, l'OMS approuve l'usage des médicaments GLP-1 pour le traitement à long terme de l'obésité chez les adultes, à l'exception des femmes enceintes.

Ces traitements, incluant le liraglutide, le sémaglutide et le tirzépate, peuvent être combinés à des interventions comportementales, comme une alimentation structurée et l'activité physique, pour améliorer les résultats.



## Rougeole : 88 % de décès en moins depuis 2000

Selon l'OMS, la vaccination mondiale a permis de réduire de 88 % les décès dus à la rougeole entre 2000 et 2024, sauvant près de 59 millions de vies.

Malgré ce progrès, 95 000 personnes sont mortes de la rougeole en 2024, principalement des enfants de moins de cinq ans.

Le nombre de cas, lui, augmente, avec environ 11 millions d'infections recensées, soulignant la nécessité de maintenir une couverture vaccinale élevée pour protéger chaque enfant et éviter de nouvelles flambées.

# Apnée du sommeil : ces signaux que vous ne devez pas ignorer

**Vous pensez que l'apnée du sommeil se limite aux ronflements ? Détrompez-vous !**

**Même sans bruit, votre corps peut vous envoyer des signaux alarmants que beaucoup ignorent.**

**Fatigue persistante, irritabilité, maux de tête au réveil... Autant d'indices à ne pas banaliser. Mieux vaut déchiffrer ces messages avant qu'ils ne deviennent un vrai danger pour votre santé.**



## **Quand le silence de la nuit cache un vrai trouble**

L'apnée obstructive du sommeil touche beaucoup de Marocains sans que personne ne s'en rende compte. Pendant la nuit, votre respiration peut s'arrêter plusieurs fois, parfois sans que votre partenaire n'entende un seul ronflement.

Ces pauses respiratoires privent l'organisme d'oxygène, fragmentant le sommeil et rendant vos nuits inefficaces. Résultat : même après huit heures de sommeil, vous vous réveillez fatigué, avec la sensation de ne jamais avoir fermé l'œil.

Et contrairement à ce que l'on croit, le problème n'est pas forcément visible : certains présentent une apnée sévère totalement silencieuse.

Fatigue, humeur et cœur : les impacts invisibles de l'apnée

Vous vous sentez irritable, stressé ou même un peu « brouillon » dans vos journées ? Ce n'est peut-être pas seulement la vie quotidienne qui vous pèse : le sommeil non réparateur perturbe la production de neurotransmetteurs et peut déclencher troubles de mémoire, irritabilité et épisodes dépressifs.

Côté corps, les arrêts respiratoires répétés font grimper la tension et provoquent des palpitations nocturnes.

Les Marocains qui souffrent d'hypertension ou de maux de tête matinaux doivent y prêter attention, surtout si ces signes persistent malgré un mode de vie sain et un suivi médical régulier.

## **Signes digestifs et réveils nocturnes : des indices souvent ignorés**

Votre bouche est sèche au réveil, vous avez des maux de gorge ou des reflux nocturnes ? Ces symptômes peuvent être liés à l'apnée.

Même le fait de se lever plusieurs fois la nuit pour uriner (la fameuse nycturie) peut cacher un trouble respiratoire, surtout chez les hommes.

En traitant l'apnée, ces réveils s'atténuent souvent, et vous retrouvez un sommeil vraiment réparateur.

Les astuces locales peuvent compléter le suivi médical : tisanes apaisantes de grand-mère, hammam relaxant avant le coucher ou quelques gouttes d'huile d'argan dans le massage du cou pour favoriser la détente.

## **Votre sommeil vous remerciera !**

Ne laissez pas le silence trompeur de vos nuits mettre votre santé en danger.

Si fatigue chronique, irritabilité, maux de tête ou réveils nocturnes deviennent votre quotidien, parlez-en à votre médecin.

Avec un diagnostic précoce et quelques ajustements – hygiène du sommeil, dispositifs médicaux ou remèdes naturels à la maison – vous pouvez retrouver des nuits sereines et une énergie durable pour vos journées.

Alors, ne passez pas à côté : écoutez votre corps, votre sommeil vous remerciera !



# Chiffre de la semaine



**VIH au Maroc :  
près de 23 500  
personnes  
touchées**



Le Maroc compte actuellement près de 23 500 personnes vivant avec le VIH, selon un rapport actualisé publié en 2025. Ce bilan souligne les défis persistants auxquels fait face le système de santé marocain dans la lutte contre cette épidémie. Bien que des progrès significatifs aient été réalisés ces dernières années, notamment en matière de sensibilisation et d'accès aux traitements, des lacunes subsistent dans la prévention et la prise en charge des patients.

Le rapport met en avant les efforts déployés par les autorités sanitaires pour améliorer l'accès aux soins et aux traitements antirétroviraux. Cependant, des obstacles tels que la stigmatisation, le manque de sensibilisation dans certaines régions et les difficultés d'accès aux services de santé freinent encore les progrès.

Pour renforcer la lutte contre le VIH, les experts recommandent une approche multisectorielle, incluant une meilleure éducation sexuelle, des campagnes de sensibilisation ciblées et un renforcement des infrastructures sanitaires.

La collaboration entre les acteurs publics, privés et associatifs est également essentielle pour atteindre les objectifs fixés par l'ONU, notamment l'éradication du VIH d'ici 2030.



By Lodj

LODJ24

LA  
WEB TV

100% digitale  
100% Made in Morocco



[WWW.LODJ.MA](http://WWW.LODJ.MA)