

7Days *By Lodi* santé & conso

26-12-2025

A close-up photograph of a woman's face. She has a runny nose and is using a white tissue to blow her nose. Her eyes are closed, and she appears to be in discomfort.

Le vrai coupable de vos rhumes d'hiver ? Ce n'est pas le froid

Paracétamol : un effet inattendu sur le cerveau

Chocolats de Noël et du Nouvel An : se faire plaisir sans culpabilité

LODJ

WEB RADIO
By Lodj

R2I2

La web
Radio
des
marocains
du monde



WWW.LODJ.MA

Le vrai coupable de vos rhumes d'hiver ? Ce n'est pas le froid

Chaque hiver, votre nez coule, votre gorge gratte, et on accuse toujours le froid.

Et si le vrai coupable était l'air sec que vous respirez... même chez vous ?

On a tous entendu : « Mets ton écharpe, tu vas attraper un rhume ! » Pourtant, ce n'est pas le froid qui rend malade.

En réalité, c'est l'air sec qui affaiblit nos défenses naturelles.



Les muqueuses, ces membranes qui tapissent le nez, la gorge et même les bronches, sont nos premières sentinelles contre les virus.

Elles produisent un mucus légèrement visqueux qui piège les bactéries et les virus, empêchant leur progression dans l'organisme.

Mais quand l'air devient trop sec, ces muqueuses se dessèchent, se fissurent et deviennent moins efficaces. Résultat : virus et bactéries passent plus facilement, et le rhume, la grippe ou les maux de gorge s'invitent rapidement.

L'air sec n'est pas seulement une question de chauffage. Les appartements fermés, le vent froid qui pénètre par les fenêtres mal isolées, et même le manque d'humidité naturelle dans l'air hivernal suffisent à fragiliser nos voies respiratoires.

Pourquoi les virus aiment l'hiver

L'air sec favorise la survie et la transmission des virus. Les particules virales restent plus longtemps en suspension dans l'air, et la moindre fissure dans vos muqueuses devient une porte d'entrée idéale.

Certaines études montrent que les virus de la grippe et du rhume se propagent plus facilement dans un environnement sec, et que nos défenses diminuent naturellement en hiver. La combinaison est simple : muqueuses vulnérables + virus résistants = risque accru d'infections.

Le froid n'aide pas non plus notre organisme. Il peut réduire légèrement la circulation sanguine dans les extrémités et les voies respiratoires, ce qui diminue la capacité des cellules immunitaires à réagir efficacement. Mais ce facteur est secondaire par rapport à l'humidité de l'air.

Comment protéger vos muqueuses cet hiver

Même sans chauffage, il existe des moyens simples pour maintenir vos muqueuses en forme. Boire régulièrement est essentiel, que ce soit de l'eau, des tisanes ou des bouillons chauds, pour hydrater le corps de l'intérieur.

Les inhalations à la vapeur d'eau ou avec quelques gouttes d'eucalyptus ou de menthe permettent d'humidifier directement les voies respiratoires. On peut aussi profiter d'un linge légèrement humide à sécher dans une pièce pour augmenter subtilement l'humidité.

Le sommeil joue également un rôle clé : des nuits régulières et de bonne qualité renforcent notre système immunitaire. Et pour soutenir vos défenses, privilégier une alimentation riche en fruits et légumes, sources naturelles de vitamines et minéraux, aide à réduire les infections.

Même les gestes du quotidien, comme protéger le nez et la gorge du vent froid avec un foulard ou une écharpe, peuvent faire une différence.

L'hiver n'est pas votre ennemi, et le froid n'est pas la seule raison pour laquelle vous tombez malade.

En prêtant attention à l'humidité de l'air, en restant bien hydraté, et en adoptant quelques gestes simples pour protéger vos muqueuses, il est possible de traverser la saison en pleine forme.

Brèves Santé & Conso



Schizophrénie : la science confirme enfin l'origine des « voix » entendues par les patients

Pendant près de cinquante ans, une hypothèse a intrigué les chercheurs : les voix entendues en cas de schizophrénie seraient une parole intérieure mal reconnue par le cerveau.

Une étude australienne récente vient confirmer cette théorie grâce à l'imagerie cérébrale. Les chercheurs ont identifié un dysfonctionnement du mécanisme qui distingue normalement les pensées internes des sons extérieurs.

Chez certains patients, cette confusion transforme une voix intérieure en hallucination auditive.

Protéines : mieux que l'œuf, déjà au frigo

Souvent considéré comme une référence, l'œuf n'est pourtant pas l'aliment le plus riche en protéines.

De nombreux produits courants, d'origine animale comme végétale, affichent des teneurs bien supérieures. Viandes maigres, produits laitiers concentrés, légumineuses ou encore fruits de mer permettent d'augmenter facilement ses apports protéiques.

Ces aliments soutiennent l'immunité, la masse musculaire et la satiété. Adapter leur consommation aux besoins individuels reste essentiel pour un équilibre nutritionnel optimal.



Hydrogène naturel : l'énergie cachée sous nos pieds

Des chercheurs internationaux révèlent que d'immenses quantités d'hydrogène naturel pourraient être piégées dans la croûte terrestre. Longtemps ignoré, cet « hydrogène blanc » apparaît aujourd'hui comme une ressource clé pour la transition énergétique mondiale.

Une nouvelle cartographie identifie les contextes géologiques favorables à son accumulation, présents sur tous les continents.

Selon les estimations, ces réserves pourraient couvrir les besoins énergétiques de l'humanité pendant des dizaines de milliers d'années.

Reste désormais à confirmer leur exploitabilité industrielle et économique.

Brèves Santé & Conso



Le rituel du matin qui protège les os

Une étude australienne menée sur près de 10 000 femmes suivies pendant plus de dix ans met en lumière l'impact discret d'une habitude quotidienne sur la santé osseuse.

Les chercheurs ont observé un lien entre la consommation régulière de certaines boissons du matin et la densité minérale des os, notamment au niveau de la hanche. Le thé semble associé à des os légèrement plus solides, tandis qu'une consommation élevée de café pourrait avoir l'effet inverse.

Ces résultats restent modérés et s'inscrivent dans une approche globale de la santé osseuse.

Paracétamol : un effet inattendu sur le cerveau

Utilisé quotidiennement par des millions de personnes, le paracétamol ne se limiterait pas au simple soulagement de la douleur. Des travaux scientifiques suggèrent qu'il pourrait aussi atténuer certaines émotions négatives, comme l'anxiété face au danger, et modifier la prise de décision. Des participants ayant consommé ce médicament évaluerait des situations risquées comme moins menaçantes.

Ces effets restent discrets et encore débattus au sein de la communauté scientifique. Les chercheurs appellent donc à la prudence.



Moulouya : l'alerte rouge des scientifiques

Réunis à Oujda lors d'un séminaire scientifique, chercheurs, experts et acteurs institutionnels ont dressé un constat préoccupant sur l'état du fleuve Moulouya.

Pressions climatiques, surexploitation de l'eau, pollution et dérèglement hydrologique fragilisent un écosystème classé d'intérêt biologique et écologique. La baisse continue du débit menace la biodiversité, l'agriculture et les activités locales. Les participants appellent à définir et respecter un débit écologique minimal pour éviter un point de non-retour.

La Moulouya apparaît aujourd'hui à un tournant décisif pour sa préservation.

Chocolats de Noël et du Nouvel An : se faire plaisir sans culpabilité

À l'approche de Noël et du Nouvel An, le chocolat s'invite partout : sur la table festive, sous le sapin ou dans les calendriers de l'Avent.

Bonne nouvelle : il est tout à fait possible de savourer ces douceurs sans compromettre sa santé.



Privilégier le chocolat de qualité

Pour allier plaisir et bien-être, il est conseillé de choisir des chocolats riches en cacao, contenant le moins d'additifs possible et uniquement des graisses naturelles issues du cacao, comme le beurre de cacao. Le chocolat noir reste le meilleur choix santé et gourmandise : il est riche en flavonoïdes et antioxydants, qui contribuent à la santé cardiovasculaire, tout en offrant un goût intense qui satisfait plus facilement les papilles.

En comparaison, les chocolats industriels très sucrés, fourrés ou contenant des graisses transformées apportent peu de valeur nutritionnelle et peuvent avoir des effets néfastes sur la santé, notamment en favorisant la prise de poids ou des variations de glycémie importantes. Ces produits sont à consommer avec prudence, surtout lorsque les fêtes multiplient les occasions de dégustation.

Déguster avec modération et créativité

La quantité est aussi un facteur clé pour profiter du chocolat sans culpabilité. Mieux vaut déguster lentement, savourer chaque carré, et ne pas céder à l'envie de tout consommer rapidement. La dégustation consciente permet non seulement de mieux apprécier les arômes, mais aussi de réduire la consommation excessive.

Pour varier les plaisirs et enrichir les apports nutritionnels, le chocolat peut être associé à des fruits frais, comme les oranges ou les framboises, ou des fruits secs, tels que les amandes ou les noix. Ces combinaisons apportent fibres, vitamines et minéraux, tout en offrant un contraste de textures et de saveurs qui rend chaque bouchée plus satisfaisante.

Le plaisir sans culpabilité

Pendant les fêtes, il est donc possible de se faire plaisir tout en restant attentif à sa santé. Il ne s'agit pas de renoncer au chocolat, mais plutôt de faire des choix qualitatifs, de varier les accompagnements et de contrôler les portions.

En adoptant ces bonnes habitudes, le chocolat devient un vrai allié des fêtes, capable d'apporter plaisir, convivialité et gourmandise, sans les inconvénients d'une consommation excessive.

Ainsi, Noël et le Nouvel An peuvent rimer avec gourmandise, équilibre et bien-être, pour profiter pleinement de cette période festive tout en prenant soin de soi.

Conseil bien-être de la semaine



Take care
of your body

Déodorant ou anti-transpirant : qui gagne le duel sous vos aisselles ?



Vous aussi vous tournez en rond devant le rayon déodorants du supermarché ? Respirez, on vous explique tout !

Avant de choisir entre un stick, un spray ou un roll-on, faisons un peu de clair : la sueur en soi n'a pas d'odeur.

Oui, oui, vous avez bien lu ! Ce sont nos fameuses bactéries qui transforment le liquide secret de nos glandes apocrines – situées sous les aisselles – en... petit parfum pas toujours agréable.

En revanche, nos glandes eccrines, présentes sur tout le corps, régulent juste la température et produisent une sueur neutre. Donc pas de panique, votre corps sait très bien ce qu'il fait. Le déodorant, c'est un peu le camouflage chic : il ne stoppe pas la sueur, mais neutralise les bactéries et ajoute un parfum agréable.

Certains contiennent du bicarbonate ou des extraits naturels, comme l'huile essentielle de lavande, mais attention, votre peau peut être sensible.

L'anti-transpirant, lui, est le vrai "bouchon" : grâce aux sels d'aluminium, il empêche la sueur d'atteindre la surface de la peau, et donc, fini les odeurs. Contrairement aux rumeurs, ces sels sont sûrs pour la santé selon les études récentes.

By Lodj



LA WEB TV

100% digitale
100% Made in Morocco

