



7 Days *By Ladj* santé & conso

02-01-2026

Pourquoi l'hiver dérègle les hormones... Et non pas seulement l'humeur

Le fruit d'hiver que personne ne remarque... mais qui fait des miracles

Bain de bouche : comment choisir le bon selon son problème

LODJ

 **WEB RADIO** *By Lodj*

R212

La web
Radio
des
marocains
du monde



WWW.LODJ.MA

Pourquoi l'hiver dérègle les hormones... Et non pas seulement l'humeur

Lorsque l'hiver s'installe, beaucoup de personnes remarquent une baisse d'énergie, des troubles du sommeil, une prise de poids ou une fatigue inhabituelle.

On parle souvent de « blues hivernal » ou de moral en berne, mais la réalité est bien plus profonde.

L'hiver agit directement sur notre système hormonal, modifiant des équilibres biologiques essentiels.



SANTÉ & BIEN ETRE

La première hormone impactée est la mélatonine, souvent appelée hormone du sommeil

Elle est produite en réponse à l'obscurité. En hiver, les journées plus courtes et l'exposition réduite à la lumière naturelle entraînent une production accrue de mélatonine.

Résultat : une sensation de somnolence plus fréquente, un besoin de dormir davantage et parfois un réveil difficile, même après une nuit complète. En parallèle, la production de sérotonine, une hormone impliquée dans la régulation de l'humeur, diminue.

La sérotonine dépend en partie de l'exposition à la lumière du jour. Moins de lumière signifie moins de stimulation de cette voie hormonale.

Cette baisse n'affecte pas seulement l'humeur, mais aussi l'appétit, la motivation et la capacité de concentration.

L'hiver influence également le cortisol, l'hormone du stress

Le froid, les infections saisonnières, la fatigue accumulée et le manque de soleil constituent des stress biologiques. Le corps peut alors maintenir un taux de cortisol plus élevé ou, à l'inverse, épuiser ses réserves, provoquant une sensation de fatigue chronique.

Ce déséquilibre peut affecter la glycémie, le système immunitaire et même la santé digestive.

Les hormones thyroïdiennes, responsables du métabolisme, sont aussi sensibles aux variations saisonnières.

En hiver, le corps cherche à conserver la chaleur, ce qui peut légèrement modifier la fonction thyroïdienne

Certaines personnes ressentent alors une prise de poids modérée, une frilosité accrue ou une baisse de vitalité, sans que cela ne relève d'une pathologie.

Chez les femmes, les fluctuations hormonales peuvent être encore plus marquées

Le manque de lumière et le stress hivernal peuvent influencer les cycles menstruels, accentuer les symptômes prémenstruels ou aggraver certaines douleurs.

Ce phénomène est souvent sous-estimé, car il est attribué à tort uniquement à l'état émotionnel.

L'impact hormonal de l'hiver est donc global. Il touche le sommeil, l'énergie, l'immunité, l'appétit et l'équilibre émotionnel.

Comprendre cela permet de changer de regard sur cette période de l'année. Il ne s'agit pas d'une faiblesse personnelle, mais d'une adaptation biologique.

S'exposer à la lumière naturelle dès le matin, maintenir une routine de sommeil régulière, bouger même par temps froid et privilégier une alimentation riche en nutriments essentiels sont des leviers simples pour soutenir le système hormonal.

Brèves Santé & Conso



Voici pourquoi la texture des aliments rassasie autant que le goût

La texture des aliments joue un rôle central dans la satiété et le plaisir alimentaire, bien au-delà du simple goût. Elle influence l'appétit dès avant la première bouchée, en modulant les attentes et la perception du repas.

En ralentissant la mastication, les textures solides ou visqueuses favorisent un arrêt plus naturel du repas et prolongent la sensation de satiété.

À calories égales, les aliments liquides rassasient moins que les solides, car ils sollicitent moins les signaux sensoriels et cérébraux.

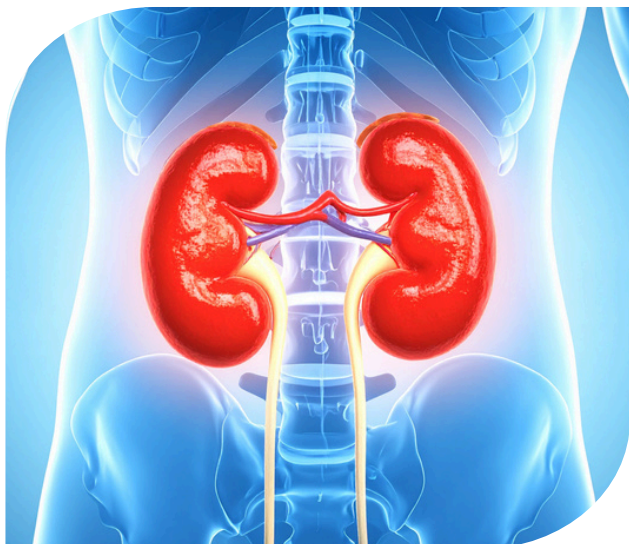
La texture agit aussi sur la digestion et l'attention portée au repas, contribuant à un plaisir plus durable et mieux régulé.

Le sarrasin, un allié nutrition souvent oublié

Le sarrasin, souvent confondu avec une céréale, est en réalité une pseudo-céréale naturellement sans gluten aux nombreux bienfaits.

Riche en fibres, en minéraux et en protéines complètes, il contribue à la satiété et à l'équilibre digestif. Ses propriétés prébiotiques soutiennent le microbiote intestinal et favorisent le bien-être général.

Source d'énergie durable, il aide aussi à réguler le transit et à stabiliser la glycémie. Polyvalent en cuisine, il se consomme aussi bien en grains, en farine, en infusion ou intégré à des plats du quotidien.



Une première médicale en urologie au Maroc

Le CHU Mohammed VI d'Agadir a marqué une avancée majeure en urologie avec la première intervention nationale de reconstruction de l'urètre par microchirurgie. Réalisée sur un patient septuagénaire, l'opération s'est déroulée sous la supervision du Pr Imad Ziouziou.

Cette chirurgie de haute précision a reposé sur l'utilisation d'un microscope chirurgical de pointe, garantissant des conditions de sécurité optimales.

Elle ouvre de nouvelles perspectives thérapeutiques pour les cas urologiques complexes.

Brèves Santé & Conso



Pourquoi a-t-on plus souvent envie d'uriner quand il fait froid ?

En hiver, l'envie d'uriner plus fréquemment est un phénomène bien réel, appelé « diurèse due au froid ». Lorsque la température baisse, le muscle de la vessie se contracte involontairement, déclenchant une envie pressante.

Le froid provoque aussi une vasoconstriction, qui augmente le travail des reins et la production d'urine. Le rythme cardiaque s'accélère, entraînant un débit sanguin plus important à filtrer.

Enfin, la transpiration diminuant en période froide, l'excès de liquide est éliminé par les reins, ce qui remplit la vessie plus rapidement.

Maroc : plus de 24.000 poursuites pour atteintes à l'environnement

En 2024, la justice marocaine a engagé 23.041 actions publiques pour atteintes à l'environnement, impliquant 24.452 personnes, selon le rapport annuel du ministère public.

Les infractions forestières restent majoritaires mais sont en recul, tandis que celles liées à la gestion des déchets et aux sacs plastiques augmentent fortement. Les atteintes à l'eau et à la pêche illégale progressent également, soulignant la vulnérabilité des ressources stratégiques.

Le rapport insiste sur la nécessité d'une justice environnementale efficace.



Pluies salvatrices : +117 millions de m³ en 24 heures

Les précipitations enregistrées entre le 27 et le 28 décembre 2025 ont permis une recharge hydrique rapide et significative au Maroc.

En seulement 24 heures, les barrages et bassins du Royaume ont reçu 117,1 millions de mètres cubes d'eau, selon des données officielles.

Le taux de remplissage global atteint désormais 36 %, avec des réserves estimées à plus de 6 milliards de m³. Les bassins du nord et du centre, notamment le Sebou et l'Oum Er-Rbia, concentrent les apports les plus importants. Malgré ces signaux positifs, les autorités rappellent que le stress hydrique structurel nécessite des efforts durables de gestion et d'investissement.



Le fruit d'hiver que personne ne remarque... mais qui fait des miracles

Quand le ciel gris s'installe, un petit fruit orange peut transformer votre hiver : bienvenue dans le monde lumineux du kaki !

Le kaki, ce fruit discret sur nos étals, mérite toute notre attention. Originaire d'Asie, il a conquis le pourtour méditerranéen avant de tomber un peu dans l'oubli.



SANTÉ & BIEN ÊTRE

Pourtant, sa chair fondante et sucrée, entre miel et abricot, agit comme un rayon de soleil pour vos papilles et votre moral.

Pourquoi ? Grâce au tryptophane, un acide aminé indispensable à la production de sérotonine, l'hormone du bonheur.

Croquer un kaki, c'est offrir à votre cerveau un petit coup de pouce naturel pour retrouver sourire et énergie, même quand la grisaille dure plusieurs jours.

Boostez vos défenses et votre énergie avec ce fruit

Le kaki n'est pas qu'un plaisir pour le palais. Il regorge de vitamines et d'antioxydants essentiels pour l'hiver. Une portion de 100 g couvre près de 15 % de vos besoins en vitamine C et offre une belle dose de provitamine A.

Résultat : un système immunitaire renforcé, moins de fatigue et un corps mieux armé contre les coups de mou saisonniers. Les caroténoïdes qui lui donnent sa belle couleur orange protègent aussi vos cellules contre l'oxydation. Un vrai bouclier gourmand qui allie santé et plaisir, parfait pour nos journées courtes et nos soirées au coin du radiateur ou dans un hammam réconfortant.

Trois façons simples d'adopter le kaki dans votre routine

Smoothie réconfortant : mixez un kaki mûr avec une banane, un peu de lait (végétal ou animal), une cuillère de graines de chia et une pincée de cannelle. Une boisson douce, riche en fibres, qui réveille les matins maussades.

- **Salade vitaminée** : tranchez un kaki Fuyu croquant, ajoutez avocat, roquette et quelques noix. Un filet d'huile de colza et de citron, sel, poivre : voilà une assiette colorée et pleine de vitalité pour casser la routine hivernale.

- **Dessert minute** : prélevez la chair d'un kaki super mûr, mélangez-la avec fromage blanc ou yaourt grec, ajoutez noisettes et un filet de miel. Prêt en deux minutes, ce dessert simple et léger clôt la journée sur une note douce et vitaminée.

- **Astuce locale** : laissez vos kakis mûrir doucement à température ambiante, comme on le ferait pour un bon coing ou une grenade, pour toujours avoir ce petit rayon de soleil à portée de main.

Plaisir et bien-être

Redécouvrir le kaki, c'est une façon simple et gourmande d'allier plaisir et bien-être.

En l'intégrant régulièrement à vos repas ou collations, vous renforcez votre moral, votre énergie et vos défenses naturelles.

Conseil d'hygiène de la semaine



Bain de bouche : comment choisir le bon selon son problème



Le bain de bouche est souvent perçu comme le geste “bonus” de l’hygiène bucco-dentaire.

Un petit rinçage rapide après le brossage, une sensation de fraîcheur immédiate, et l’impression d’avoir tout bien fait.

Pourtant, derrière ce geste en apparence simple se cache une grande confusion. Beaucoup de personnes utilisent des bains de bouche inadaptés à leurs besoins, parfois trop forts, parfois trop fréquents, sans savoir que cela peut déséquilibrer toute la flore buccale.

Comprendre comment fonctionne un bain de bouche, à quoi il sert réellement, et surtout lequel choisir selon son problème, est essentiel pour protéger ses dents, ses gencives... et même son microbiote oral.

Un bain de bouche mal choisi peut éliminer indistinctement les “mauvaises” et les “bonnes” bactéries, créant un déséquilibre qui favorise ensuite la mauvaise haleine, l’inflammation des gencives, voire certaines infections.

C’est pour cette raison que tous les bains de bouche ne doivent pas être utilisés de la même manière, ni à la même fréquence.

Cliquer sur l’image pour plus de détails

By Lodj

LODJ24

LA
WEB TV

100% digitale
100% Made in Morocco



WWW.LODJ.MA