



7Days *By Lodi* santé & conso

13-02-2026

Ramadan et hypertension : jeûner sans mettre son cœur en danger

Skincare : l'assiette remplace-t-elle la crème ?

Au Maroc, les infections respiratoires sévères continuent de grimper

LODJ

WEB RADIO
By Lodj

RE2I

La web
Radio
des
marocains
du monde



WWW.LODJ.MA

Ramadan et hypertension : jeûner sans mettre son cœur en danger

Pendant le Ramadan, le corps subit une vraie réorganisation : les heures sans eau ni nourriture, les repas concentrés au ftour et au shour, et parfois la chaleur écrasante de certaines villes marocaines peuvent provoquer des variations de tension.

Chez certaines personnes, surtout celles déjà hypertendues, cela peut entraîner des étourdissements, maux de tête ou palpitations.



Mais attention aux idées reçues : le jeûne n'est pas automatiquement dangereux pour l'hypertension. Avec quelques précautions, il est possible de préserver son cœur tout en profitant pleinement de ce mois sacré.

Protéger son cœur au quotidien

L'hydratation est essentielle pour maintenir une tension stable. Boire régulièrement après le ftour et avant le shour, que ce soit de l'eau, un thé léger à la menthe ou même un verre de lait au miel préparé à la maison, aide le corps à mieux gérer les heures de jeûne.

L'alimentation joue également un rôle crucial. Des repas équilibrés, composés de légumes frais, de légumineuses et de protéines légères comme le poisson ou le poulet, permettent d'éviter les pics de tension liés aux excès de sel ou de friture.

Surveiller sa tension à domicile peut aussi rassurer et aider à adapter son rythme, tandis qu'une activité douce, comme une marche après le ftour dans les ruelles animées de votre quartier, favorise la circulation et détend le cœur.

Les plantes et habitudes marocaines à privilégier

Certaines plantes locales peuvent soutenir naturellement la régulation de la tension. L'hibiscus, consommé tiède, aide à relaxer les vaisseaux sanguins, tandis que la verveine ou la menthe séchée offre un moment apaisant après le repas.

Dans la cuisine marocaine, l'ail frais intégré aux salades du ftour reste un allié apprécié pour ses bienfaits sur la circulation sanguine.

Profiter de la pause nocturne pour respirer profondément ou méditer quelques minutes sur un tapis face à la lune permet de réduire le stress et de prévenir les pics de tension, un geste simple mais puissant que nos grands-parents pratiquaient souvent sans le savoir.

Ecouter son corps et respecter son rythme

Jeûner avec une hypertension demande un peu d'organisation, mais c'est largement possible.

Entre hydratation adaptée, repas équilibrés, plantes locales et petites habitudes bienveillantes, votre cœur peut traverser le Ramadan en toute sécurité.

L'essentiel reste d'écouter son corps, de respecter son rythme et de savourer ce mois sacré sans stress inutile.

Brèves Santé & Conso



Après des pluies records, le Maroc sécurise jusqu'à trois ans d'eau potable, selon Nizar Baraka

Grâce aux pluies exceptionnelles enregistrées depuis décembre, le Maroc voit ses réserves d'eau fortement se reconstituer. Le ministre de l'Équipement et de l'Eau, Nizar Baraka, annonce que les barrages ont reçu plus de 12 milliards de m³ depuis septembre 2025, portant le taux de remplissage national à 69,35 %, un niveau inédit depuis 2018.

Les stocks actuels pourraient garantir au moins un an d'approvisionnement pour les zones les plus vulnérables, et jusqu'à deux à trois ans pour d'autres régions.

Les grands barrages comme Al Wahda et Oued El Makhazine ont frôlé la saturation, nécessitant d'importants lâchers d'eau.

Mélatonine : chef d'orchestre de vos anticorps

La mélatonine, connue comme hormone du sommeil, joue un rôle clé dans la régulation nocturne du système immunitaire.

En voyageant vers les ganglions lymphatiques, la rate et la moelle osseuse, elle prépare les lymphocytes B à produire des anticorps et participe à la mémorisation immunitaire. Son effet optimal dépend d'un sommeil régulier, d'une obscurité totale et d'un rythme circadien stable.

Les perturbations modernes – travail de nuit, lumière bleue, vieillissement – peuvent réduire son efficacité et fragiliser la réponse immunitaire.



Skincare : l'assiette remplace-t-elle la crème ?

Sur TikTok, la tendance « mange ta skincare » promet une peau lumineuse grâce à des aliments riches en oméga 3, antioxydants et protéines, comme les sardines ou les légumes colorés.

Des spécialistes rappellent que le lien entre alimentation et peau est réel, mais que les effets sont progressifs et nécessitent régularité et équilibre global. Aucun aliment miracle ne transforme le teint en quelques jours.

Les besoins varient selon le type de peau et le terrain de chacun.

Brèves Santé & Conso



Rougeole : une nette baisse en 2025

En 2025, les cas de rougeole ont fortement diminué en Europe et en Asie centrale, avec 33 998 infections recensées contre 127 412 en 2024, soit une baisse d'environ 75 %.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé et l'UNICEF, ce recul s'explique par les campagnes de vaccination et les mesures renforcées contre les épidémies. Malgré ces progrès, les deux organisations alertent sur la fragilité de la situation.

Le virus continue de circuler, notamment dans les communautés où la couverture vaccinale reste insuffisante. Des cas auraient pu être évités avec une vaccination plus large et une réaction plus rapide face aux flambées.

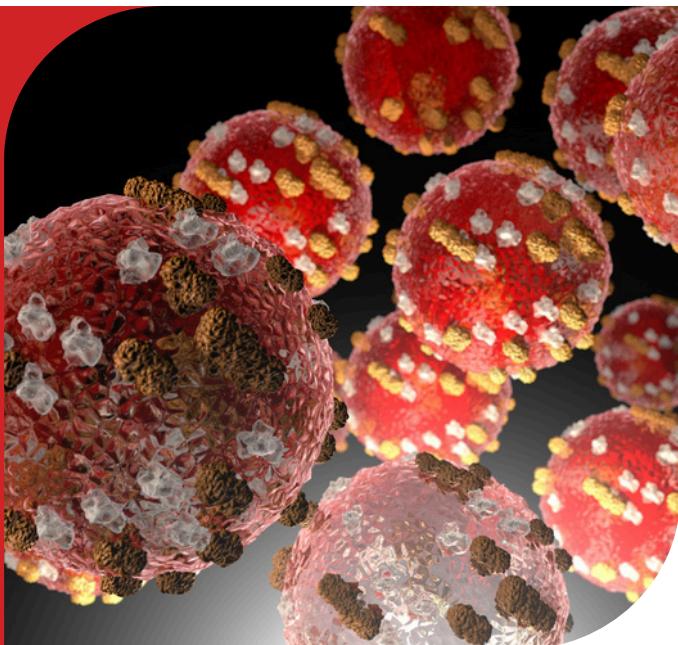
Carence en fer : les aliments stars

Le manque de fer, l'une des carences les plus fréquentes au monde, peut entraîner fatigue persistante, essoufflement et troubles de la concentration.

Ce minéral est essentiel à la fabrication de l'hémoglobine et au transport de l'oxygène dans l'organisme. Certains aliments se distinguent par leur richesse en fer, comme les algues séchées, le cacao non sucré, le persil séché, la spiruline ou encore le boudin noir.

Les viandes, abats, fruits de mer et légumineuses contribuent aussi aux apports, avec une meilleure absorption pour le fer d'origine animale.

L'assimilation peut être optimisée grâce à la vitamine C, tandis que le thé et le café peuvent la freiner.



Diagnostic médical : l'IA pas à la hauteur

Une étude publiée dans *Nature Medicine* révèle que des outils d'intelligence artificielle comme ChatGPT, Llama ou Command R+ ne sont pas fiables pour établir un diagnostic médical.

Menée auprès de 1.300 volontaires au Royaume-Uni, la recherche montre que ces modèles ne font pas mieux qu'une simple recherche en ligne. Seul un tiers des participants a obtenu le bon diagnostic à partir de cas simulés.

Selon la chercheuse Rebecca Payne de l'Université d'Oxford, l'IA n'est pas prête à remplacer un médecin.

Au Maroc, les infections respiratoires sévères continuent de grimper

Si la grippe semble reculer au Maroc, un autre virus gagne du terrain : les infections respiratoires sévères (IRAS), qui touchent surtout les enfants de moins de 5 ans et les personnes âgées de 60 ans et plus.

Selon le dernier bulletin hebdomadaire marocain publié par la Direction de l'épidémiologie et de lutte contre les maladies, 77% des IRAS concernent les moins de 5 ans et les plus de 60 ans.



Chez les enfants, le virus respiratoire syncytial (VRS) peut provoquer une gêne respiratoire rapide, alors que chez les seniors, il augmente le risque de complications graves.

Les chiffres sont parlants : 28% des admissions concernent les tout-petits, et 49% les seniors.

Cette situation souligne l'importance d'être attentif aux signes comme la toux persistante, la fièvre ou la fatigue inhabituelle.

Des gestes simples qui font la différence

La prévention quotidienne reste la clé pour limiter la propagation. Aérer votre maison chaque matin, surtout après les nuits froides, permet de renouveler l'air et de réduire les virus en suspension.

Le lavage des mains régulier, notamment après le souk ou le transport en commun, est indispensable. Côté alimentation, favoriser les fruits de saison comme les clémentines ou les oranges locales, riches en vitamine C, peut aider à renforcer vos défenses naturelles.

Même un simple thé au gingembre avec du miel de nos montagnes peut apaiser la gorge et soutenir le système immunitaire.

Ces gestes simples, faciles à intégrer au quotidien, sont particulièrement efficaces pour protéger les plus vulnérables.

Surveiller les signes et agir rapidement

Les IRAS peuvent évoluer vite. Si votre enfant ou un proche présente une fièvre persistante, une respiration difficile ou une grande fatigue, il faut consulter rapidement.

Connaître les services de santé de proximité, comme les urgences pédiatriques ou gériatriques de votre ville, peut faire la différence.

Même si l'activité grippale diminue au Maroc, le VRS rappelle qu'il est crucial de rester vigilant.

Avec quelques gestes simples et une surveillance attentive, vous pouvez protéger vos enfants et vos aînés.

Prenez soin de votre famille et adoptez ces réflexes dès aujourd'hui : votre maison peut devenir un vrai bouclier contre les infections respiratoires sévères.

Conseil nutritionnel de la semaine



Boissons “sans sucre” : meilleure alternative ou illusion santé ?

Boissons «sans sucre»

meilleure alternative ou illusion santé ?



Depuis quelques années, les boissons dites “sans sucre” ont envahi les rayons des supermarchés.

Coca-Cola Zero, sodas light, boissons énergisantes sans sucre, thés glacés zéro calorie...

Leur promesse est séduisante : offrir le même goût que les versions classiques, sans les effets négatifs du sucre.

Pour beaucoup de consommateurs, ces produits représentent un choix plus sain, surtout lorsqu'il s'agit de contrôler son poids ou de réduire sa consommation calorique.

Mais derrière cette image “healthy”, une question persiste : les boissons sans sucre sont-elles réellement meilleures pour la santé que celles qui contiennent du sucre ?

Et surtout, que contiennent-elles vraiment à la place du sucre ?

Une boisson dite “sans sucre” ne signifie pas qu’elle est totalement exempte de goût sucré. En réalité, le sucre est simplement remplacé par des édulcorants artificiels ou naturels. Parmi les plus utilisés figurent l’aspartame, le sucralose, l’acésulfame-K ou encore la stévia.

Ces substances ont un pouvoir sucrant bien supérieur au sucre classique, tout en apportant très peu, voire aucune calorie. Sur le plan nutritionnel, cela permet effectivement de réduire l’apport calorique global de la boisson.

[Cliquer sur l’image pour plus de détails](#)

رمضان كريم
By Lodj

مع صوفية

راحة البال فِرْمَضَان

صحتك النفسية فقلب اهتماماتنا

نبدأ لاحقاً عميقاً كتصالحك مع ذاتك