7 Days By Lodj santé & conso
20-02-2026

Ramadan et technologie : un duo gagnant pour le suivi quotidien

Manger sain : jusqu'à 4 ans de vie en plus

Café après l'iftar : rituel social ou besoin du corps ?

LODJ
WEB RADIO
DES MAROCAINS
DU MONDE
ويب راديو مغاربة العالم
+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC
SCAN ME!

Ramadan et technologie : un duo gagnant pour le suivi quotidien

Les montres intelligentes et autres appareils portables capables de surveiller l'état de santé des utilisateurs proposent des avantages variés et précieux durant le mois de Ramadan, particulièrement pour ceux qui présentent des conditions médicales spécifiques.

Ces dispositifs permettent, la plupart du temps, de suivre en continu certains indicateurs de santé tout au long des périodes de jeûne et d'éveil, sans devoir recourir systématiquement à des équipements médicaux professionnels. Cela dit, ils ne remplacent pas totalement ces derniers, notamment pour les situations à risque: ils offrent une vision globale utile pour aider l'utilisateur à décider rapidement de la conduite à tenir. Voici les principaux usages et bénéfices qui peuvent soutenir les personnes qui jeûnent pendant le Ramadan:

- Suivi direct de la pression artérielle et du rythme cardiaque
Certains souffrent d'hypertension, d'hypotension ou d'arythmies. Grâce aux fonctions de mesure de la tension (sur certains modèles) et de la fréquence cardiaque, l'utilisateur peut prendre connaissance de son état en temps réel et agir en conséquence. Des travaux publiés dans la revue de l'«Ayub Medical College» indiquent que le jeûne tend à abaisser la pression artérielle, ce que confirme un article de l'«Imperial College London». Il est donc important pour les personnes concernées de surveiller ces paramètres régulièrement à l'aide des fonctionnalités disponibles sur les montres et wearables.

- Vigilance face à l'hypoglycémie
De manière générale, la FDA (agence américaine des médicaments) ne recommande pas de s'appuyer sur les montres et wearables pour mesurer et suivre la glycémie, comme rappelé dans un communiqué de janvier 2024. Néanmoins, ces appareils peuvent aider à détecter un risque potentiel d'hypoglycémie de façon indirecte, via la surveillance de la dépense calorique quotidienne. Si l'appareil montre que l'utilisateur brûle plus d'énergie qu'il ne pourra raisonnablement compenser, cela peut servir de signal d'alerte pour vérifier la glycémie avec un dispositif adapté.

- Fonctions spirituelles et pratiques
Au-delà de la santé, certains systèmes d'exploitation de montres permettent d'installer des applications utiles durant le Ramadan: lecture du Coran, direction de la qibla, alertes pour les horaires de prière et rappels d'adhkâr (invocations). Plusieurs modèles intègrent nativement des outils à vocation religieuse; par exemple, certaines montres Garmin proposent un module dédié à la qibla et aux horaires de prière.

- Tasbih et rappel discret
Les petits compteurs de tasbih numériques se sont popularisés ces dernières années. Les montres intelligentes peuvent reproduire cette fonction via des applications dédiées ou grâce à des modèles pensés pour un usage islamique. Sur Apple Watch, l'app «Tab Tsbih» offre un comptage simple et discret; sur les montres Android sous Wear OS, «Tasbih Counter Pro» propose des fonctions similaires.

Les montres intelligentes et appareils portables constituent des alliés pratiques pour le jeûne : suivi de la tension et du rythme cardiaque, repérage d'un risque d'hypoglycémie par la dépense énergétique, outils spirituels (qibla, prières, Coran, tasbih).

Brèves Santé & Conso

Manger sain : jusqu'à 4 ans de vie en plus

En analysant les données de près de 100 000 participants issus de la UK Biobank, des chercheurs chinois ont évalué l'impact concret de l'alimentation sur la longévité.
Selon leurs calculs, adopter un régime de qualité à partir de 45 ans pourrait permettre de gagner entre 1,7 et 4,3 années de vie, selon le modèle alimentaire suivi. Les bénéfices les plus marqués sont observés avec le régime méditerranéen, le régime DASH ou encore le régime de réduction du risque de diabète.

Les céréales complètes, les fruits et les légumes apparaissent comme les aliments les plus associés à une espérance de vie prolongée.

Climat : le Maroc appelé à accélérer sa transition verte

Un diagnostic conjoint du Haut-Commissariat au Plan et de l'Organisation internationale du travail appelle le Maroc à accélérer sa transition vers une économie verte.
Les deux institutions recommandent l'élaboration d'une stratégie nationale intégrée pour les emplois verts afin de concilier croissance, emploi et cohésion sociale dans un contexte de chocs climatiques. Le rapport souligne la vulnérabilité de secteurs clés comme les services, le tourisme et le bâtiment, tout en mettant en avant leur potentiel de transformation durable.
Il préconise également le renforcement des compétences, de la protection sociale et de la résilience des chaînes d'approvisionnement.

Casques audio : des substances toxiques détectées

Une enquête du projet ToxFree LIFE for All révèle que 81 modèles de casques et écouteurs vendus en Europe contiennent des substances préoccupantes, dont du bisphénol A (BPA) et du bisphénol S (BPS).

Selon les données citées, 98 % des produits testés renferment du BPA, parfois à des niveaux supérieurs aux seuils indicatifs mentionnés par l'Agence européenne des produits chimiques. Plusieurs grandes marques apparaissent classées « rouge », sans pour autant que les produits soient interdits.

Brèves Santé & Conso

Micro-ondes : les vrais risques à éviter

Utilisé par la grande majorité des foyers, le four à micro-ondes suscite encore des interrogations. Pourtant, les ondes qu'il émet ne sont pas ionisantes et respectent des normes strictes, avec des niveaux de fuite largement inférieurs aux seuils autorisés.
Le principal risque ne vient donc pas du rayonnement, mais d'un mauvais usage, notamment le non-respect des puissances et durées indiquées sur les emballages, pouvant favoriser la migration de substances chimiques.

Il est ainsi recommandé de suivre attentivement les consignes des fabricants.
Bien utilisé, le micro-ondes préserve même mieux les qualités nutritionnelles des aliments que d'autres modes de cuisson.

Myrtille : quels bienfaits pour la santé ?

Petite par la taille, la myrtille concentre pourtant des composés puissants, notamment des anthocyanes et des polyphénols.
Des études publiées dans des revues scientifiques comme The Lancet Global Health ou Nutrients s'intéressent à ses effets potentiels sur la santé cardiovasculaire, les fonctions cognitives et le microbiote intestinal.

Les résultats suggèrent des bénéfices intéressants, bien que variables selon les profils et encore à confirmer sur le long terme.
Facile à intégrer au quotidien, fraîche ou surgelée, elle trouve naturellement sa place dans une alimentation équilibrée.

Cataracte : une personne aveugle sur deux sans accès à la chirurgie

Une nouvelle étude parue dans The Lancet Global Health révèle que près d'une personne sur deux souffrant de cécité due à la cataracte ne bénéficie pas d'une intervention chirurgicale.
Cette pathologie, qui touche plus de 94 millions de personnes dans le monde, peut pourtant être traitée par une opération simple et rapide, parmi les plus rentables en santé publique.
Malgré une amélioration de la couverture chirurgicale ces vingt dernières années, la progression reste insuffisante pour atteindre les objectifs fixés par l'Organisation mondiale de la Santé d'ici 2030.

Et si vos draps ruinaient votre sommeil sans que vous le sachiez ?

SANTÉ & BIEN ETRE

Vous pensez dormir sur un nuage en glissant sous vos draps ?

Attention, votre literie pourrait être un véritable nid à microbes et acariens !

Voici comment reprendre le contrôle de vos nuits.

Ce qui se cache vraiment sous votre couette
On l'oublie souvent, mais dormir dans des draps un peu trop longtemps, c'est comme inviter des millions de bactéries et acariens à la soirée.
Même propre à l'œil nu, un drap accumule la transpiration, les peaux mortes et les résidus de produits cosmétiques. Au bout de deux semaines, c'est plus de 3 millions de bactéries par centimètre carré

Oui, vous avez bien lu : votre lit peut devenir plus « sale » que votre téléphone ou votre télécommande ! Résultat : nez bouché au réveil, gorge qui gratte, yeux larmoyants… et une peau qui se rebelle.

Les conséquences insoupçonnées sur votre corps
Laissez vos draps s'entasser et vous verrez vite les effets. Les acariens se multiplient et leurs déjections provoquent des réactions allergiques invisibles mais bien réelles.
Pour la peau, la taie d'oreiller devient un masque occlusif : pores bouchés, points noirs et acné mécanique. Même vos soins du visage les plus chers n'y feront rien si vous dormez dans un terrain fertile pour bactéries et impuretés.

Au Maroc, où la poussière et la pollution s'invitent souvent dans nos appartements, l'enjeu est encore plus grand.

La routine magique pour des nuits saines
Pas de panique, il suffit de quelques gestes simples pour transformer votre lit en sanctuaire du sommeil :
Changer vos draps chaque semaine pour éliminer les bactéries avant qu'elles ne deviennent un problème.
Adapter la fréquence en été ou si vous transpirez beaucoup : tous les 4 à 5 jours, c'est l'idéal.

Laver à 60°C minimum pour éradiquer acariens et microbes. Si vous êtes allergique, ajoutez une lessive hypoallergénique ou un peu de vinaigre blanc pour adoucir le linge.
Résultat : des nuits plus profondes, un réveil frais, et une peau qui respire enfin.
Et bonne nouvelle : ces gestes simples demandent peu de temps et d'énergie, mais rapportent gros en confort et santé.

Conseil nutritionnel de la semaine

Café après l'iftar : rituel social ou besoin du corps ?

**Beaucoup de jeûneurs se ruent sur le café après l'iftar.
Entre sevrage de caféine, impact sur le sommeil et absorption du fer, la science éclaire ce rituel ramadanesque et propose des repères pratiques pour en tirer le meilleur sans effets indésirables.**

À peine la table de l'iftar débarrassée dans de nombreux foyers arabes, un autre rituel prend le relais: la préparation du café. L'arôme s'échappe des petites tasses et, pour certains, le sentiment est clair: le repas n'est pas vraiment complet sans ce moment.

**Chaque année, une question revient: boire un café après l'iftar est-il une simple habitude héritée, ou le corps en a-t-il réellement besoin après des heures de jeûne? Les études scientifiques montrent que la réponse est plus nuancée qu'il n'y paraît.
Beaucoup de jeûneurs se plaignent de maux de tête qui s'intensifient dans les heures précédant l'iftar, notamment le premier jour de Ramadan.
Ce symptôme est souvent lié au « sevrage de caféine » (Caffeine Withdrawal).**

Une revue critique signée Laura Juliano et Roland Griffiths montre que les signes de sevrage apparaissent en général 12 à 24 heures après l'arrêt: céphalées, fatigue, baisse de concentration et irritabilité, avec un pic au bout de 24 à 48 heures.

Cliquer sur l'image pour plus de détails

LODJ

رمضان كريم
By Lodj
مع
صوفية
راحة البال
فرمضان
صحتك النفسية فقلب اهتماماتنا
نصائح لاصقة عميقة كتصالحك مع ذاتك
@lodjmaroc