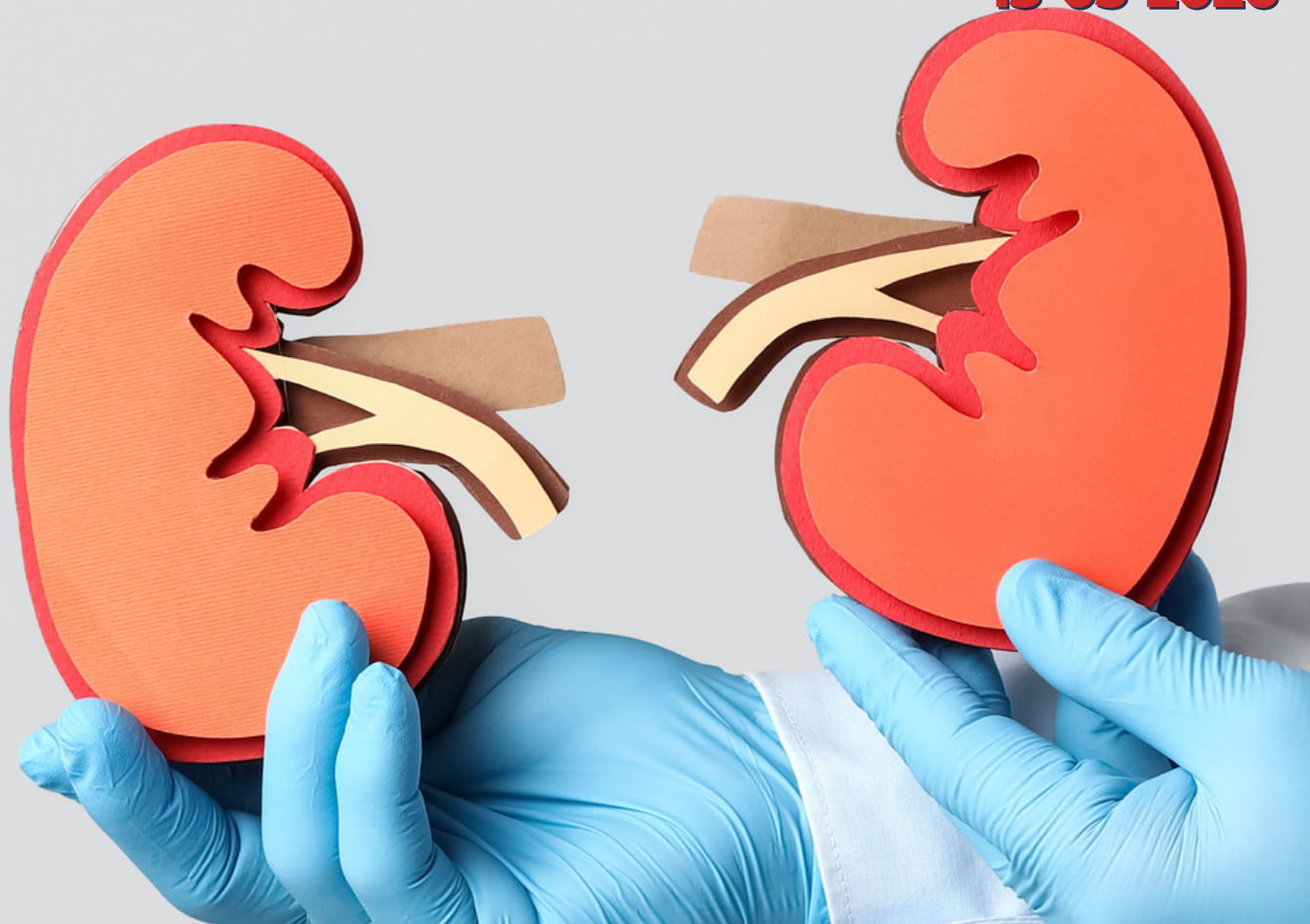


7 Days *By Lodi* santé & conso

13-03-2026



Santé rénale : pourquoi certains aliments riches en pigments naturels peuvent protéger les reins ?

Alimentation : certains produits consommés tous les jours peuvent fragiliser votre foie

VIH et hépatites : Le Maroc innove avec une application mobile de dépistage

LODj

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!

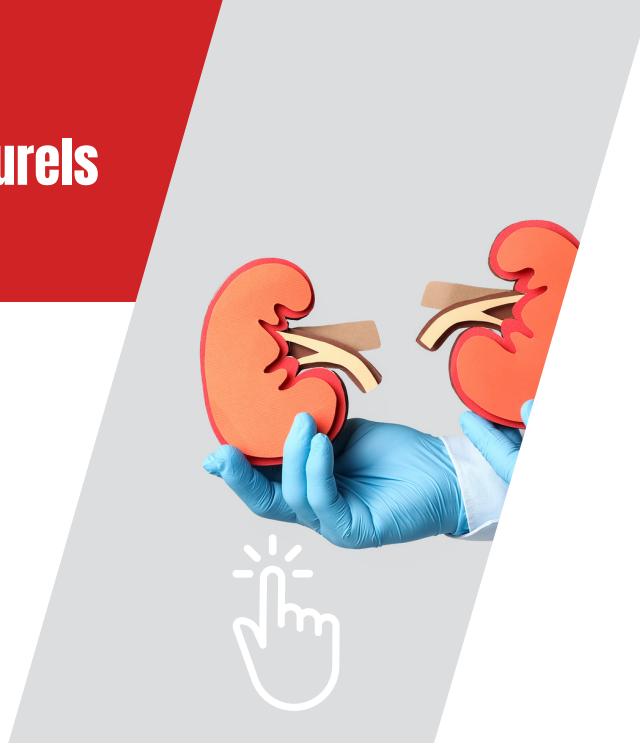
Santé rénale : pourquoi certains aliments riches en pigments naturels peuvent protéger les reins ?

Les reins jouent un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de l'organisme.

Ces deux organes, situés de part et d'autre de la colonne vertébrale, assurent la filtration du sang, l'élimination des déchets métaboliques et l'équilibre des minéraux dans le corps.

Leur santé dépend en grande partie du mode de vie, et notamment de l'alimentation.

Selon plusieurs travaux scientifiques, certains aliments pourraient contribuer à protéger la fonction rénale grâce à leur richesse en composés antioxydants.



SANTÉ & BIEN ETRE

Chaque jour, les reins filtrent environ 180 litres de sang afin d'en extraire les substances inutiles ou toxiques.

Ces déchets sont ensuite éliminés sous forme d'urine. Les reins participent également à la régulation de la pression artérielle, au maintien de l'équilibre hydrique et à la production de certaines hormones.

Lorsque leur fonctionnement est altéré, l'organisme peut accumuler des toxines, ce qui entraîne différents troubles de santé.

C'est pourquoi la prévention des maladies rénales repose largement sur l'hygiène de vie, notamment une alimentation équilibrée et riche en nutriments protecteurs.

Les aliments rouges, violets ou bleu foncé contiennent souvent des anthocyanines, des pigments naturels appartenant à la grande famille des flavonoïdes. Ces molécules sont responsables des couleurs profondes observées dans certains fruits et légumes.

Les anthocyanines possèdent des propriétés antioxydantes importantes. Elles aident à neutraliser les radicaux libres, des molécules instables capables d'endommager les cellules du corps.

Lorsque ces radicaux libres s'accumulent, ils peuvent provoquer un stress oxydatif, un phénomène associé au vieillissement cellulaire et au développement de plusieurs maladies chroniques.

Dans le cas des reins, la réduction du stress oxydatif pourrait contribuer à protéger les cellules rénales et à préserver leur capacité de filtration.

Parmi les aliments les plus riches en anthocyanines figurent plusieurs fruits largement consommés dans l'alimentation quotidienne.

Les fruits rouges comme les fraises, les framboises ou les cerises contiennent des concentrations intéressantes de ces pigments protecteurs. Les myrtilles et les mûres sont également souvent citées dans les études scientifiques pour leur teneur élevée en antioxydants.

Certaines recherches suggèrent que la consommation régulière de ces fruits pourrait contribuer à améliorer la santé cardiovasculaire et métabolique, deux facteurs étroitement liés au bon fonctionnement des reins.

Les raisins noirs, les grenades ou encore certaines variétés de prunes apportent également des anthocyanines et d'autres composés polyphénoliques qui participent à la protection cellulaire.

Les bénéfices de ces aliments pour les reins s'expliquent aussi par leurs effets indirects sur l'organisme.

Les maladies rénales sont souvent associées à d'autres troubles comme l'hypertension artérielle, le diabète ou l'obésité.

Or, les aliments riches en antioxydants contribuent à améliorer la santé cardiovasculaire et à réduire l'inflammation chronique, deux éléments essentiels pour préserver la fonction rénale sur le long terme.

Les fruits et légumes colorés sont également riches en fibres, en vitamines et en minéraux qui participent au maintien d'un métabolisme équilibré.

Même si certains aliments peuvent apporter des nutriments bénéfiques, les spécialistes rappellent qu'aucun aliment à lui seul ne peut garantir la santé des reins. L'essentiel repose sur l'équilibre global de l'alimentation.

Une alimentation variée, riche en fruits, en légumes, en céréales complètes et en bonnes sources de protéines, constitue la meilleure stratégie pour préserver la fonction rénale.

Brèves Santé & Conso



Alimentation : certains produits consommés tous les jours peuvent fragiliser votre foie

Organe clé de la détoxification, le foie travaille en permanence pour filtrer le sang et éliminer les toxines.

Pourtant, certaines habitudes alimentaires du quotidien peuvent l'affaiblir progressivement.

Les boissons alcoolisées, les sodas riches en sucres ou encore les aliments ultra-transformés sollicitent fortement les cellules hépatiques. À long terme, ces excès peuvent favoriser des troubles comme la stéatose hépatique ou d'autres maladies du foie.

Le réchauffement des océans peut provoquer des vagues de chaleur sur terre

Le réchauffement des océans ne se limite pas à absorber l'excès de chaleur lié aux activités humaines. Des études montrent qu'il peut aussi influencer directement la météo sur les continents.

Lors de certaines vagues de chaleur marines, l'air au-dessus des zones côtières se réchauffe davantage et l'humidité augmente, rendant les températures plus difficiles à supporter. Ce phénomène peut même contribuer à battre des records de chaleur sur terre.

Les scientifiques estiment que ces interactions entre océans et climat terrestre pourraient devenir plus fréquentes.



Cuisson à haute température : faut-il choisir l'huile d'olive ou l'huile de colza ?

Face aux fourneaux, le choix entre l'huile d'olive et l'huile de colza peut prêter à confusion. Si leurs points de fumée sont relativement proches lorsqu'elles sont raffinées, leur comportement à la chaleur diffère.

L'huile d'olive, riche en acides gras mono-insaturés et en antioxydants, résiste généralement mieux à l'oxydation pendant la cuisson.

L'huile de colza, plus riche en oméga-3, voit en revanche ces nutriments fragiles se dégrader sous l'effet de la chaleur.

Brèves Santé & Conso



La quête du sommeil parfait peut parfois gâcher vos nuits

Montres connectées, applications de suivi et capteurs intégrés aux matelas promettent aujourd'hui d'analyser et d'optimiser le sommeil. Pourtant, cette obsession du « score de sommeil parfait » pourrait produire l'effet inverse.

Des spécialistes du sommeil alertent sur le risque d'orthosomnie, une anxiété liée à la volonté de contrôler ses nuits.

Les données fournies par ces dispositifs restent par ailleurs approximatives, car elles reposent sur des algorithmes interprétant des signaux indirects.

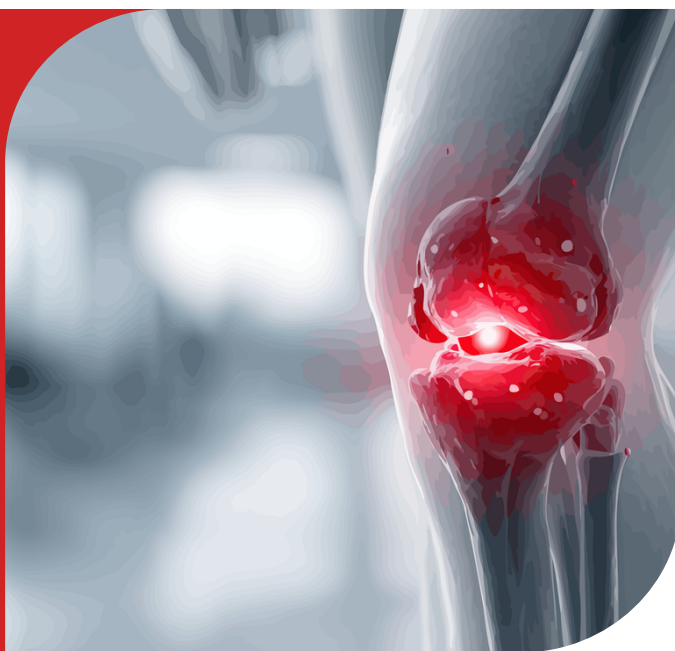
Au final, vouloir trop surveiller son sommeil peut perturber le relâchement nécessaire pour bien dormir.

Certains aliments du quotidien peuvent affaiblir vos os sans que vous le sachiez

Certains aliments consommés quotidiennement peuvent perturber l'équilibre du calcium dans l'organisme et fragiliser progressivement les os.

Une consommation excessive de sel, de sodas riches en phosphates ou encore de café peut notamment favoriser la perte de calcium.

D'autres composés présents dans certains végétaux peuvent aussi limiter son absorption, même s'ils restent bénéfiques pour la santé globale. Les spécialistes rappellent que l'équilibre alimentaire, associé à un apport suffisant en vitamine D et à une activité physique régulière, reste essentiel.



Sucre brun ou blanc : vrai ou faux match ?

Le sucre brun bénéficie souvent d'une image plus naturelle et plus saine que le sucre blanc raffiné. Pourtant, sur le plan nutritionnel, les différences sont très faibles.

Les deux produits sont composés majoritairement de saccharose et affichent un apport calorique quasiment identique.

Même si certains sucres bruns contiennent des traces de minéraux grâce à la mélasse, les quantités restent trop faibles pour avoir un réel impact sur la santé.

VIH et hépatites : Le Maroc innove avec une application mobile de dépistage

Afin de dynamiser la lutte contre les maladies infectieuses et de toucher un public plus jeune, le ministère de la Santé marocain a lancé ce lundi une application mobile innovante destinée à encourager le dépistage volontaire du VIH et des hépatites virales.



La lutte contre le VIH et les hépatites virales au Maroc prend un virage résolument numérique avec le lancement d'une application mobile inédite dédiée au dépistage.

Conçue pour répondre aux nouveaux usages de la population, particulièrement des jeunes adultes, cette plateforme digitale vise à lever les barrières psychologiques et sociales qui freinent encore l'accès aux tests. Dans une société où le poids des tabous liés à la sexualité et aux maladies transmissibles reste fort, l'anonymat et la discrétion offerts par le smartphone constituent des atouts majeurs pour encourager les comportements préventifs et le diagnostic précoce.

L'application se veut être un véritable couteau suisse de la prévention sanitaire. Elle propose une interface intuitive permettant aux utilisateurs d'évaluer leur niveau de risque grâce à des questionnaires confidentiels.

En fonction des réponses, l'outil fournit des conseils personnalisés et oriente l'utilisateur vers la structure de santé la plus adaptée. Grâce à un système de géolocalisation intégré, il est désormais possible de trouver en quelques secondes le centre de dépistage anonyme et gratuit ou l'association de soutien la plus proche de chez soi. De plus, l'application regorge de contenus éducatifs validés par des experts médicaux pour déconstruire les idées reçues.

Les associations de lutte contre le sida saluent cette initiative gouvernementale qui vient compléter le travail de terrain des travailleurs sociaux. En utilisant les codes de la communication digitale, les autorités sanitaires espèrent inverser la courbe des diagnostics tardifs, qui compliquent la prise en charge thérapeutique et favorisent la propagation des virus.

Le succès de cette application dépendra grandement des campagnes de promotion qui l'accompagneront sur les réseaux sociaux et de sa capacité à garantir la protection absolue des données personnelles de ses utilisateurs.

Conseil 'bien-être' de la semaine



Ramadan et santé mentale : gérer le sommeil pour prévenir la rechute dépressive



Le mois de Ramadan peut représenter un défi pour certaines personnes souffrant de dépression, notamment en raison des changements de rythme de sommeil et d'éveil.

Des perturbations du sommeil au cours de cette période peuvent aggraver les symptômes chez certains patients si le quotidien n'est pas géré de manière saine.

Le mode de vie se modifie sensiblement: coucher tardif lié au sohur, aux prières de tarawih et aux veillées, réveils précoces pour le travail ou les études.

À la clé, une réduction des heures de sommeil ou une altération de sa qualité.

Les médecins rappellent le rôle central du sommeil dans la régulation de l'humeur. Les troubles du sommeil peuvent accroître fatigue et irritabilité, favoriser des fluctuations émotionnelles et nuire à la concentration.

Le manque de sommeil agit aussi sur les neurotransmetteurs cérébraux comme la sérotonine et la dopamine, essentiels à l'équilibre émotionnel.

-Cliquer sur l'image pour découvrir nos conseils pratiques-

مرضتك كريمة
By Lody

مع
صوفية

راحة البال فرمضان

صحتك النفسية فقلب اهتماماتنا

نصائح لاصقة عميقة كتصالحك مع ذاتك

@lodjmaroc

