

7 Days santé & conso

By Lodi

10-04-2026

Et si ton intérieur était la vraie cause de tes allergies saisonnières ?

Votre smartphone sabote-t-il votre repos sans que vous ne le sentiez ?

Digestion légère : adoptez ce geste simple à table pour retrouver votre confort

LODJ

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!

Et si ton intérieur était la vraie cause de tes allergies saisonnières ?

Chaque printemps, on ouvre les fenêtres pour "faire entrer le frais"... Et sans le savoir, on invite aussi le pollen à s'installer chez nous.

Résultat : nez bouché, yeux irrités et nuits agitées, même à l'intérieur.

On a tous ce réflexe automatique : grand soleil = grandes fenêtres ouvertes.

Sauf que c'est justement là que l'air extérieur est le plus chargé en pollen, surtout chez nous quand le vent souffle un peu ou que les journées sont bien sèches.



SANTÉ & BIEN ETRE

Le bon plan ? Changer légèrement ses habitudes. Aérer tôt le matin ou après une pluie fait toute la différence. L'air est plus "propre", moins saturé de particules invisibles. Et surtout, inutile de laisser la fenêtre entrouverte toute la journée. Une aération courte mais efficace suffit largement à renouveler l'air sans transformer ton salon en piège à allergènes. Petit conseil maison : ouvre en grand pendant 10 minutes, puis referme. Répéter ça deux à trois fois par jour, c'est bien plus malin qu'une ouverture continue.

Transformer sa maison en cocon anti-pollen

Quand dehors ça pique, l'objectif est simple : faire de ton intérieur une zone refuge. Et ça ne veut pas dire investir dans mille appareils compliqués.

Si tu as une clim, c'est bien, mais ça ne suffit pas toujours. Le vrai plus, c'est un air maîtrisé. Par exemple, dans la chambre, limiter les sources de poussière et garder un espace épuré aide énormément.

Un détail auquel on ne pense pas toujours : les filtres. Un appareil mal entretenu peut faire plus de mal que de bien. Un petit nettoyage régulier et hop, l'air devient plus respirable.

Astuce simple et locale : privilégie une chambre minimaliste pendant le printemps. Moins de tapis, moins de rideaux lourds... et tu respirez déjà mieux.

Textiles, poussière... ces pièges invisibles

Le pollen ne disparaît pas comme par magie. Il se colle partout. Canapé, tapis, rideaux... tout devient un terrain d'accueil. Et à chaque mouvement, il se remet en circulation.

C'est pour ça que parfois, même fenêtres fermées, ça gratte encore.

La solution n'est pas de faire un grand ménage une fois par semaine, mais d'adopter les bons gestes. Un chiffon légèrement humide au lieu d'un plumeau, un aspirateur efficace plutôt qu'un balayage à sec... ça change tout.

Et surtout, pense à l'extérieur que tu ramènes avec toi. Tes vêtements, ton sac, même ton voile ou ta veste peuvent transporter du pollen. L'idéal est de ne pas les poser directement sur le lit ou le canapé.

La chambre : là où tout se joue

C'est souvent là que l'allergie s'installe en silence. Tu passes des heures sur ton oreiller, et si du pollen s'y cache... bon courage pour la nuit.

Un réflexe simple mais ultra efficace : prendre une douche rapide en rentrant le soir, surtout après une journée dehors. Ça enlève une grande partie des particules accumulées sur la peau et les cheveux.

Changer régulièrement les draps, aérer la chambre au bon moment et éviter de secouer le linge près du lit sont aussi des petits détails qui font une énorme différence.

Franchement, une bonne nuit sans nez bouché, ça n'a pas de prix.

Bonne nouvelle : tu n'as pas besoin de vivre enfermé pour éviter le pollen. Il suffit juste d'être un peu plus malin dans tes habitudes.

Brèves Santé & Conso



Hormone du cortisol : faux coupable ?

Souvent pointé du doigt sur les réseaux sociaux, le cortisol est pourtant une hormone essentielle au bon fonctionnement du corps. Produite par les glandes surrénales, elle aide à gérer le stress, régule la glycémie et maintient l'éveil. Si un excès prolongé peut avoir des effets négatifs, notamment en cas de stress chronique, ses variations normales sont bénéfiques.

Contrairement aux idées reçues, il n'est pas nécessaire de chercher à le "réguler" sans raison médicale.

En réalité, le cortisol est un allié... tant que l'équilibre est respecté.

Un congrès à Rabat explore le rôle du microbiome dans la santé et la nutrition

Le Centre Mohammed VI de la Recherche et de l'Innovation organise à Rabat un congrès international consacré au microbiome intestinal.

Chercheurs et experts y discutent de son rôle dans l'oncologie, la nutrition et la médecine personnalisée.

Les échanges portent sur les avancées scientifiques récentes et leurs applications cliniques. Un atelier pratique complète l'événement pour approfondir les méthodes d'analyse du microbiome.

Cette initiative vise à renforcer la recherche biomédicale et la coopération internationale dans ce domaine émergent.



La déforestation modifie la météo presque immédiatement, selon des chercheurs

Une étude menée par des chercheurs brésiliens confirme que la déforestation a un impact direct et rapide sur la météo locale.

Moins d'arbres signifie moins d'humidité dans l'air, ce qui réduit les précipitations et augmente les températures, pouvant atteindre jusqu'à +4 °C dans certaines zones. Le nombre de jours de pluie diminue également, perturbant durablement l'équilibre climatique. À long terme, ces changements transforment même les forêts tropicales en savanes.

Un constat alarmant qui souligne l'impact immédiat des activités humaines sur les écosystèmes.

Brèves Santé & Conso



Médicaments : le CESE propose une réforme majeure de l'AMO

Le Conseil économique, social et environnemental appelle à une réforme profonde du système d'assurance-maladie obligatoire.

Il propose de garantir l'accès aux soins pour tous, sans condition de paiement des cotisations, afin de renforcer l'universalité de la couverture santé. L'institution insiste aussi sur la nécessité de mieux contrôler les dépenses, notamment en révisant régulièrement le prix des médicaments et en favorisant les génériques.

Elle recommande une meilleure gouvernance et une étude de viabilité à long terme du système. L'objectif est de concilier accès aux soins et équilibre financier durable.

Pourquoi tombe-t-on souvent malade juste après une période de stress ?

Tomber malade juste après une période de stress n'a rien d'un hasard : c'est un phénomène biologique appelé "effet rebond immunitaire". Pendant le stress, le cortisol agit comme un frein temporaire sur le système immunitaire, masquant les symptômes. Une fois la pression retombée, ce même système se retrouve déséquilibré et vulnérable face aux virus. À cela s'ajoutent fatigue, manque de sommeil et carences nutritionnelles accumulées.

Résultat : le corps craque au moment où l'on pense enfin pouvoir souffler. Une phase clé où récupération et repos deviennent essentiels pour éviter de tomber malade.



Marcher après manger, le réflexe qui change tout

Une simple marche après le repas, popularisée sous le nom de "fart walk", s'impose comme une tendance santé aux effets bien réels.

En stimulant le péristaltisme, elle facilite la digestion et réduit les ballonnements en aidant à évacuer les gaz intestinaux.

Mais ses bénéfices vont plus loin : elle favoriserait aussi la perte de poids si elle est pratiquée immédiatement après manger.

Des études montrent également un impact positif sur la santé mentale, avec une réduction du risque de dépression et une amélioration des fonctions cérébrales.

Votre smartphone sabote-t-il votre repos sans que vous ne le sentiez ?

Vous pensez que les ondes de votre smartphone sont vos pires ennemies ? Détrompez-vous ! Le véritable danger se cache dans la lumière bleue et les notifications incessantes qui volent votre sommeil sans que vous vous en rendiez compte.

On a tous entendu cette peur : garder son téléphone près de la tête, c'est "cuire" le cerveau.

Mais la science rassure : les radiofréquences n'ont pas l'effet dramatique que l'on imagine.



SANTÉ & BIEN ETRE

Pourtant, l'inquiétude persiste, et c'est là que le vrai problème commence. Le cerveau reste connecté, en mode veille, prêt à réagir au moindre signal.

Le simple fait de savoir que le monde numérique est à portée de doigt suffit à retarder votre endormissement.

Lumière bleue et notifications : les vrais saboteurs

C'est la lumière de l'écran qui joue les troubles-fête. Même dans le noir, la lueur bleue signale à votre cerveau qu'il est encore "jour".

Résultat : la production de mélatonine chute, et l'endormissement se fait attendre.

Ajoutez à cela les notifications qui vibrent ou scintillent, et votre cerveau reste en alerte rouge.

Ces micro-interruptions fragmentent le sommeil profond et épuisent le système nerveux.

Au Maroc, entre une soirée à écouter du chaâbi ou à scroller TikTok, cette dépendance devient une habitude presque naturelle, mais toxique. Même face contre la table de chevet, le stress d'anticipation reste actif, et les "vibrations fantômes" ne sont pas qu'une blague !

Comment reprendre le contrôle et retrouver un sommeil de qualité

La solution est simple et accessible. Commencez par installer un réveil indépendant, mécanique ou lumineux, qui vous libère de l'excuse du téléphone-réveil.

Placez ensuite tous vos écrans hors de la chambre, dans le salon ou la cuisine, pour que votre espace de sommeil devienne un véritable sanctuaire.

Avant de vous coucher, créez un petit rituel de décrochage : lire quelques pages, écouter de la musique douce ou faire quelques étirements, et laissez l'internet se mettre en pause pour la nuit.

Avec ces habitudes, l'endormissement se fait plus rapidement, le sommeil devient profond et vos matins s'ouvrent avec une énergie claire et sereine. Vous retrouverez ce plaisir simple de commencer la journée sans courir après le stress digital.

Conseil nutritionnel de la semaine



Digestion légère :

Adoptez ce geste simple à table pour retrouver votre confort



Chez nous au Maroc, il est courant d'avoir une carafe d'eau toujours prête dès qu'on s'installe autour d'un couscous ou d'un tajine.

Une habitude bien ancrée qui se transmet de génération en génération. Pourtant, boire en mangeant peut parfois transformer ton repas en cauchemar digestif : ballonnements, ventre lourd, énergie en chute libre.

Le problème ? L'eau dilue les sucs gastriques indispensables à la digestion et distend les parois de l'estomac.

On a tous déjà opté pour une petite eau pétillante en pensant que c'était la solution pour "aider le transit". Spoiler : c'est plutôt l'inverse.

Le gaz carbonique emprisonné dans les bulles ajoute de la pression à ton estomac déjà rempli de nourriture, créant une sensation inconfortable et gonflée.

Le conseil malin ? Opter pour de l'eau plate avant ou après le repas, et laisser les bulles pour plus tard entre amis, quand l'estomac est au repos. Ton ventre te remerciera, et toi, tu redécouvriras le vrai plaisir d'un repas sans sensation de lourdeur.

By Lodj



**LA
WEB TV**

**100% digitale
100% Made in Morocco**

WWW.LODJ.MA

