

7 Days santé & conso

By Lodi

03-07-2026

Intoxication alimentaire : les pièges à éviter quand la chaleur s'installe

Parkinson : un implant cérébral intelligent améliore la marche et réduit les chutes

Les confidences d'un nutritionniste : la malbouffe n'est pas meilleure, elle triche mieux

By Lodj

L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UN FILTRE,

mais elle
enlève
le superflu.



LODJ



Moins de bruit.
Plus de sens. Plus de réel.

WWW.LODJ.MA

Intoxication alimentaire : les pièges à éviter quand la chaleur s'installe



Un repas en terrasse sous le soleil, c'est l'une des joies de l'été.

Mais par fortes chaleurs, certains aliments peuvent devenir de véritables pièges, et quelques mauvais réflexes suffisent à gâcher bien plus qu'un déjeuner.

L'été, les terrasses s'animent, les sorties en famille ou entre amis se multiplient, et les repas au restaurant font partie du décor.

Mais quand le thermomètre dépasse les 35 degrés, comme c'est souvent le cas au Maroc en plein mois de juillet ou août, manger dehors peut vite devenir une aventure risquée.

Pas pour faire peur, mais parce que quelques erreurs simples peuvent mener droit à une intoxication alimentaire, avec tout ce que ça implique : nausées, vomissements, diarrhées et journée (ou semaine) ruinée.

Pourquoi la canicule rend les aliments plus risqués

La chaleur est le meilleur allié des bactéries. Entre 25 et 40 degrés, elles se multiplient à une vitesse impressionnante dans les aliments laissés à température ambiante.

Un plat mal conservé, une mayonnaise qui a traîné trop longtemps, une viande hachée insuffisamment réfrigérée... et c'est l'intoxication assurée. Le problème, c'est qu'on ne voit rien, on ne sent rien, et on mange quand même.

Au Maroc, la canicule s'étale souvent sur plusieurs semaines, et certains restaurants n'ont pas toujours les infrastructures de conservation idéales, surtout dans les petits établissements ou les food trucks très fréquentés l'été.

Ce n'est pas une question de propreté visible, c'est une question de chaîne du froid respectée ou non.

Les erreurs les plus fréquentes au restaurant en période de chaleur

Miser sur des plats froids sans savoir comment ils ont été conservés

Salade de crevettes, sandwich au thon, brochettes de poulet sauce yaourt... Ces plats paraissent légers et adaptés à l'été, mais ce sont justement ceux qui présentent le plus de risques par forte chaleur.

Les produits de la mer, les œufs, la volaille et les produits laitiers sont particulièrement sensibles.

Si le restaurant ne dispose pas d'une bonne réfrigération ou que le plat a été préparé plusieurs heures avant, mieux vaut choisir autre chose.

Négliger les signaux d'alerte du buffet

Les buffets sont tentants, mais en été, ils représentent un vrai danger quand les plats restent exposés à température ambiante pendant des heures.

Un riz qui a tiédi, une crème qui a légèrement changé d'odeur, des entrées foides posées en plein soleil... autant de signaux à ne pas ignorer.

La règle de base : si un plat chaud n'est plus vraiment chaud, ou qu'un plat froid n'est plus vraiment frais, on passe son tour sans hésiter.

Comment reconnaître une intoxication alimentaire et quoi faire ?

Les premiers symptômes apparaissent généralement entre une et six heures après le repas : crampes abdominales, nausées, vomissements ou diarrhées.

En cas de fièvre élevée, de sang dans les selles ou de symptômes qui persistent plus de 48 heures, il faut consulter sans attendre.

En attendant, la priorité c'est de s'hydrater au maximum pour compenser les pertes, et de se reposer. Évite de te forcer à manger si tu n'as pas faim, et préfère les aliments neutres comme le riz blanc, la banane ou le pain grillé quand l'appétit revient doucement.

Brèves Santé & Conso



Sommeil des bébés : le lait maternel devant le lait infantile

Une étude menée sur plus de 82 000 nourrissons montre que les bébés allaités exclusivement pendant six mois présentent moins de risque de sommeil insuffisant à l'âge d'un an que ceux nourris uniquement au lait infantile.

Le risque serait réduit d'environ 23 %. Les chercheurs avancent plusieurs pistes, notamment la présence naturelle de mélatonine et de tryptophane dans le lait maternel, ainsi qu'un microbiote intestinal plus favorable.

L'étude met toutefois en évidence une association et non une preuve directe de causalité.

Parkinson : un implant cérébral intelligent améliore la marche et réduit les chutes

Des chercheurs ont mis au point un implant cérébral capable d'ajuster la stimulation en temps réel en fonction des mouvements des patients atteints de la maladie de Parkinson.

Testée sur cinq personnes, cette technologie a amélioré la stabilité de la marche et réduit les chutes. Contrairement aux implants classiques, elle adapte automatiquement son fonctionnement à chaque patient.

Bien que ces premiers résultats restent à confirmer sur un plus grand nombre de participants, ils ouvrent la voie à des traitements neurologiques plus personnalisés.



Rhume : la vitamine C est utile, mais son efficacité est loin d'être miraculeuse

Longtemps présentée comme un remède contre le rhume, la vitamine C ne tient pas toutes ses promesses selon les spécialistes.

Les études montrent que les fortes doses ne préviennent pas la maladie et n'en réduisent que très légèrement la durée.

Une alimentation équilibrée suffit généralement à couvrir les besoins quotidiens, sans recourir aux compléments.

Si la vitamine C reste essentielle au système immunitaire, au collagène et à la protection des cellules, les excès sont inutiles et peuvent provoquer des effets indésirables.



Brèves Santé & Conso



Maladie rénale : un risque méconnu de troubles cognitifs, d'AVC et de démence

La maladie rénale chronique ne touche pas uniquement les reins : elle peut aussi altérer la mémoire, l'attention et les capacités cognitives. Les chercheurs estiment que jusqu'à 70 % des patients sous dialyse présentent des troubles cognitifs, avec un risque accru d'AVC et de démence. Cette atteinte s'explique notamment par une fragilisation de la barrière protectrice du cerveau, l'inflammation et l'accumulation de toxines.

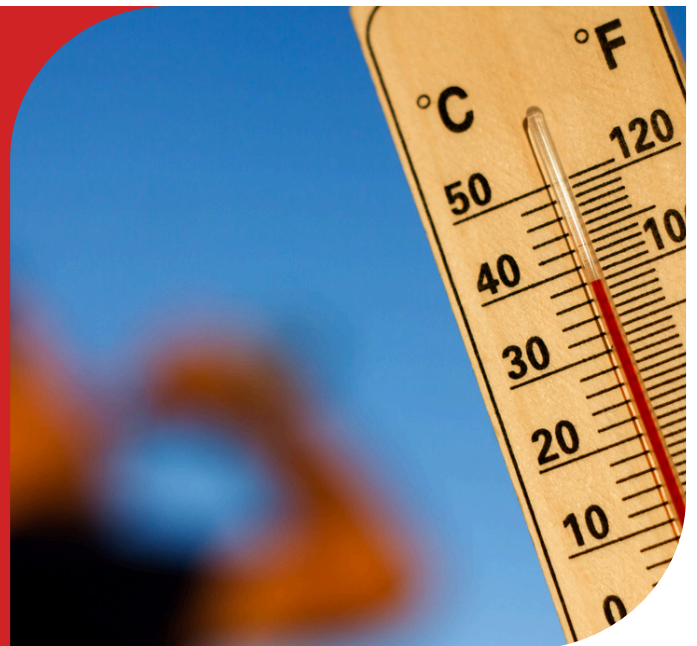
Un dépistage précoce de la maladie rénale permettrait de ralentir son évolution et de mieux préserver les fonctions cérébrales, tandis que de nouveaux traitements sont actuellement à l'étude.

Canicule : le cycle menstruel parfois perturbé

Les fortes chaleurs peuvent temporairement perturber le cycle menstruel en modifiant l'équilibre hormonal lié à l'ovulation.

Selon des spécialistes, la canicule peut entraîner des règles plus précoces, plus tardives, plus abondantes ou plus légères, en raison du stress thermique subi par l'organisme.

Ces effets sont souvent plus marqués chez les femmes de plus de 40 ans, mais restent généralement passagers et disparaissent après la fin de l'épisode de chaleur.



Écrans : alerte pour les moins de 2 ans

Une étude britannique alerte sur les effets de l'exposition précoce aux écrans chez les enfants de moins de 2 ans.

Les chercheurs estiment que cette habitude peut nuire au sommeil, au développement du langage, aux interactions sociales, à la vue et favoriser l'obésité.

Ils recommandent d'éviter toute exposition régulière et appellent les autorités à renforcer les recommandations destinées aux parents et aux professionnels de la petite enfance.

Pourquoi la baisse de la natalité est devenue un défi mondial

Longtemps associée à une évolution des choix familiaux, la baisse de la natalité repose aujourd'hui sur un ensemble de facteurs économiques, sociaux et démographiques plus complexes. Ce phénomène, qui concerne désormais une grande majorité des pays, pourrait avoir des répercussions durables sur la croissance, le marché du travail et les systèmes de protection sociale.



La diminution de la natalité constitue aujourd'hui l'une des grandes transformations démographiques à l'échelle mondiale. Autrefois principalement observée dans les pays les plus développés, elle touche désormais la majorité des régions du globe.

Plus des deux tiers des pays enregistrent désormais un taux de fécondité inférieur au seuil de renouvellement des générations, fixé à 2,1 enfants par femme.

Pendant longtemps, cette évolution s'expliquait essentiellement par le fait que les couples choisissaient d'avoir moins d'enfants.

Aujourd'hui, cette interprétation apparaît plus nuancée. Plusieurs études montrent que, dans de nombreux pays développés, le nombre d'enfants par mère reste relativement stable. La baisse des naissances serait davantage liée à une diminution du nombre de couples formés.

Si les jeunes continuent majoritairement d'exprimer le désir de fonder une famille, ils rencontrent davantage de difficultés à construire une relation durable et à réunir les conditions favorables à un projet parental.

Le poids des contraintes économiques

Au-delà des évolutions sociétales, plusieurs facteurs structurels contribuent également à ce recul de la natalité. L'accès au logement devient plus complexe, les études s'allongent, les parcours professionnels sont souvent plus précaires et le coût de l'éducation continue de progresser. Ces différents éléments conduisent de nombreux ménages à repousser leurs projets familiaux.

La question du logement illustre particulièrement cette réalité. Sans stabilité résidentielle, envisager la création d'une famille devient plus difficile.

Le Financial Times souligne notamment que les difficultés d'accès au logement participent au recul de la natalité au Royaume-Uni et aux États-Unis. Toutefois, cette explication ne suffit pas à elle seule, puisque les pays nordiques, pourtant dotés de politiques familiales développées et de conditions économiques favorables, connaissent eux aussi une baisse significative de leur fécondité.

Les réseaux sociaux au cœur de nouvelles hypothèses

Parmi les pistes étudiées par les chercheurs figure également l'impact des smartphones et des réseaux sociaux. Entre 2008 et 2015, période marquée par leur généralisation, plusieurs pays aussi différents que la France, les États-Unis, le Mexique, l'Indonésie ou encore plusieurs États africains ont enregistré une accélération du recul de la natalité.

Les chercheurs ne parlent toutefois pas d'un lien de causalité établi, mais d'une corrélation qui mérite d'être étudiée.

Selon plusieurs hypothèses, les interactions sociales en présentiel se feraient plus rares, alors qu'elles restent essentielles à la formation de relations durables.

Les réseaux sociaux pourraient également modifier les attentes en diffusant des représentations idéalisées de la réussite personnelle, du couple ou de l'apparence physique, rendant plus difficile la construction de projets communs. Ils sont aussi susceptibles d'entretenir un climat d'anxiété qui peut freiner les engagements à long terme, notamment ceux liés à la vie de famille.

Même si les causes précises de cette évolution restent multiples, ses conséquences potentielles sont déjà bien identifiées.

Une diminution durable du nombre de naissances signifie, à terme, une réduction de la population active.

Conseil nutritionnel de la semaine



**Les confidences
d'un nutritionniste :
la malbouffe n'est
pas meilleure, elle
triche mieux**



Un nutritionniste lucide vous le dira hors caméra : la malbouffe n'a pas gagné parce qu'elle est géniale. Elle a gagné parce qu'elle triche. Elle triche avec le sucre, le sel, le gras, les arômes, les textures, les couleurs, les emballages, les promotions, les pubs et les algorithmes. Elle vous attend à la caisse, dans votre téléphone, devant l'école, au bureau, la nuit, le week-end. Elle ne vend pas seulement de la nourriture. Elle vend une récompense immédiate à un cerveau fatigué. Et face à cela, on a osé vendre la nourriture saine comme une punition : sans sucre, sans sel, sans gluten, sans sauce, sans âme. Une assiette triste, trois feuilles fatiguées, un blanc de poulet déprimé et un yaourt qui a le goût d'une facture médicale.

Soyons sérieux : personne ne peut gagner la bataille du goût avec une cuisine qui ressemble à une sanction.

La vraie question n'est donc pas : pourquoi les gens mangent mal ? La vraie question est : pourquoi avons-nous laissé l'industrie alimentaire pirater nos papilles, puis culpabiliser les consommateurs ?

Car il faut le dire : beaucoup de produits ultra-transformés sont conçus pour qu'on en reprenne. Pas pour nourrir. Pour retenir. Croustillant, fondant, sucré-salé, arômes puissants : chaque bouchée appuie sur le bouton "encore".

- Cliquer sur l'image pour plus de détails -

By Lodj



**LA
WEB TV**

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

WWW.LODJ.MA

