

7 Days santé & By Lodi conso

24-07-2026

Comment éviter les problèmes
gastriques en vacances : les bons
réflexes pour voyager l'esprit tranquille

Santé mentale : l'auto-assistance
psychologique doit rester encadrée

Dépression estivale : quand l'été
devient une épreuve psychologique

Certaines images de cet hebdomadaire peuvent avoir été créées par intelligence artificielle.

SOMMAIRE

04

SANTÉ & CONSO

05

**BRÈVES
SANTÉ
& CONSO**

08

**NOUVEAUTÉ
NUTRITIONNELLE**

7Days

By Lodi



Imprimerie Arrissala

PRÉSIDENT ARRISSALA SA : HASSAN SENTISSI EL IDRISSI

CEO DE L'ODJ MÉDIA : ADNANE BENCHAKROUN

DIRECTEUR DIGITAL & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHSEN

ÉQUIPE DE RÉDACTION : BASMA BERRADA - SALMA LABTAR - SALMA CHMANTI HOUARI
NISRINE JAOUADI - MAMOUNE ACHARKI

SOCIAL MEDIA TEAM : NADA DAHANE - OUMNIA LABRITI

STUDIO TEAM : WAFAE SNINA - OUSSAMA MOUKAFI - WAHIBA MAHFOUDI

MAQUETTES / QUOTIDIENS 7DAYS : RIM KHAIROUN

WEBDESIGNER / COUVERTURE, ALIMENTATION & MISE EN PAGE : IMAD BEN BOURHIM

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

www.pressplus.ma



Merci à nos

50

**Chroniqueurs
et Experts invités**

Pour vos analyses, vos regards éclairés
et vos mots qui nourrissent le débat public.
Vos contributions font vivre une information libre,
rigoureuse et utile.



LODJ.MA

L'actualité en continu



LODJ.INFO

L'info autrement



I-DABATS

Le bimensuel qui éclaire

Contre tous les constats,
LES MAROCAINS LISENT, ANALYSENT ET ÉCRIVENT !



LES JEUNES

s'informent,
questionnent,
proposent.



LES SÉNIORS

lisent, partagent
leur expérience
et éclairent le présent.



ENSEMBLE,

ils construisent
un Maroc qui pense
et qui avance.

**“ Grâce à vous, L'ODJ Média reste une maison
de débats, d'idées et d'analyses.**

Merci du fond du cœur !

@lodimaroc

Comment éviter les problèmes gastriques en vacances : les bons réflexes pour voyager l'esprit tranquille



Changement d'alimentation, eau différente, chaleur, repas pris sur le pouce...

Les vacances sont souvent synonymes de découvertes, mais aussi de petits désagréments digestifs.

La turista, les intoxications alimentaires ou les troubles gastriques peuvent rapidement gâcher un séjour. Heureusement, quelques précautions simples permettent de réduire considérablement les risques.

L'hygiène des mains, le premier geste de prévention

Avant même de s'intéresser au contenu de l'assiette, la prévention commence par un réflexe essentiel : se laver soigneusement les mains.

Les mains sont l'un des principaux vecteurs de transmission des bactéries, virus et parasites responsables des infections digestives.

Il est recommandé de les laver avec de l'eau et du savon avant chaque repas, après être allé aux toilettes ou après avoir utilisé les transports en commun. Lorsque cela n'est pas possible, une solution hydroalcoolique constitue une alternative efficace.

Faire attention à ce que l'on mange et boit

En voyage, la prudence est particulièrement recommandée avec les aliments crus ou insuffisamment cuits.

Les viandes, poissons, fruits de mer et œufs doivent être bien cuits afin de limiter les risques de contamination.

Les fruits et légumes consommés crus doivent être soigneusement lavés ou épluchés lorsque cela est possible.

Dans certaines destinations, il est également préférable de privilégier l'eau en bouteille capsulée et d'éviter les glaçons dont l'origine de l'eau n'est pas garantie.

Ces quelques précautions permettent de réduire le risque de contracter la turista, une diarrhée du voyageur généralement provoquée par des bactéries présentes dans l'eau ou les aliments.

Introduire les spécialités locales progressivement

Découvrir la gastronomie locale fait partie intégrante du voyage, mais un changement alimentaire trop brutal peut perturber le système digestif.

Les repas très épicés, riches en matières grasses ou particulièrement copieux sont parfois difficiles à supporter lorsque l'organisme n'y est pas habitué. Mieux vaut les introduire progressivement et rester à l'écoute de son corps, surtout durant les premiers jours du séjour.

Bien s'hydrater malgré la chaleur

Les fortes températures augmentent les besoins en eau et favorisent la déshydratation, un phénomène qui peut aggraver les troubles digestifs.

Boire régulièrement tout au long de la journée permet de compenser les pertes hydriques, notamment lors des déplacements ou des activités en extérieur.

En cas de diarrhée, une bonne hydratation devient encore plus importante pour éviter les complications.

Préparer une petite trousse de secours

Avant le départ, il peut être utile de glisser dans sa valise quelques produits de première nécessité : solution de réhydratation orale, traitement contre la diarrhée recommandé par un professionnel de santé, antiseptique pour les mains ou encore thermomètre.

En revanche, les antibiotiques ne doivent jamais être pris sans avis médical. Si les symptômes persistent, s'aggravent ou s'accompagnent d'une forte fièvre ou de sang dans les selles, une consultation médicale s'impose rapidement.

La plupart des troubles gastriques en voyage peuvent être évités grâce à des mesures simples.

Une bonne hygiène des mains, une vigilance sur les aliments et les boissons consommés, une hydratation suffisante et une adaptation progressive aux habitudes culinaires locales permettent de profiter pleinement de ses vacances tout en limitant les risques digestifs.

Brèves Santé & Conso



Santé des femmes : rendre visibles les symptômes encore banalisés

Une nouvelle série de contenus consacrée à la santé des femmes veut mieux faire connaître des sujets longtemps minimisés ou insuffisamment abordés. Douleurs gynécologiques, santé cardiovasculaire, santé mentale, effets des traitements et parcours de soins figurent parmi les thèmes mis en avant. L'objectif est aussi d'encourager une meilleure écoute des symptômes et de rappeler que certaines maladies ne se manifestent pas de la même manière selon le sexe.

La sensibilisation peut faciliter le dialogue, mais elle doit s'accompagner de consultations accessibles, de diagnostics plus rapides et de données médicales mieux différenciées.

Vaccins : les priorités de recherche sont réexaminées

Des spécialistes de la vaccination ont réévalué les agents infectieux qui devraient concentrer les prochains efforts de recherche. Le travail porte notamment sur les vaccins, les anticorps monoclonaux, les technologies de fabrication et les conditions de distribution.

La sélection des priorités ne dépend pas seulement de la gravité d'une maladie : elle tient aussi compte du risque d'épidémie, des besoins non couverts et de la possibilité de produire un outil accessible.

Ces choix peuvent orienter durablement les financements, mais plusieurs années restent souvent nécessaires



Santé mentale : l'auto-assistance psychologique doit rester encadrée

De nouveaux outils cherchent à élargir l'accès à des exercices d'auto-assistance psychologique, notamment dans les régions où les professionnels sont peu nombreux. Ces programmes peuvent proposer des techniques simples pour gérer le stress, retrouver une routine ou mieux faire face à une situation difficile.

Ils ne constituent cependant pas une thérapie universelle et ne conviennent pas à toutes les situations. Une souffrance intense, des idées suicidaires, une perte de contact avec la réalité ou une incapacité durable à fonctionner nécessitent une prise en charge professionnelle



Brèves Santé & Conso



Enfants : trois dépistages utiles avant la rentrée scolaire

La période précédant la rentrée peut être l'occasion de vérifier la vue, le langage et la posture des enfants.

Une difficulté à lire de loin, des maux de tête répétés, une prononciation inhabituelle ou une asymétrie du dos ne permettent pas à eux seuls d'établir un diagnostic, mais peuvent justifier un avis professionnel.

Un repérage précoce facilite souvent l'accompagnement scolaire et la prise en charge. Les parents peuvent également interroger l'enseignant sur les difficultés observées en classe.

Santé numérique : le Maroc veut accélérer le passage des projets aux usages

La transformation numérique du système de santé marocain avance autour de plusieurs chantiers : dossiers médicaux partagés, plateformes de données, télémédecine, hôpitaux intelligents et outils d'aide au diagnostic.

L'objectif affiché est d'améliorer la continuité des soins et de réduire les délais administratifs.

Cette évolution suppose toutefois des systèmes capables de communiquer entre eux, une protection rigoureuse des données personnelles et une formation adaptée des professionnels.



Boissons sucrées : un risque accru dès l'enfance

Une étude menée sur plus de 25 000 personnes pendant près de 25 ans suggère qu'une consommation régulière de boissons sucrées dès l'enfance augmente le risque d'hypertension à l'âge adulte.

Les enfants buvant au moins deux boissons sucrées par jour présentaient un risque supérieur de 52 %. Les jus de fruits ne sont pas épargnés, avec un risque accru de 35 % en cas de consommation quotidienne élevée.

En revanche, les fruits entiers ne montrent pas cet effet et pourraient même réduire le risque lorsqu'ils remplacent les boissons sucrées.

Dépression estivale : quand l'été devient une épreuve psychologique



Alors que l'été est souvent associé aux vacances, au soleil et à la détente, cette période de l'année peut paradoxalement être synonyme de mal-être pour certaines personnes. Fatigue persistante, anxiété, irritabilité ou perte de motivation: la «dépression estivale», moins connue que la dépression hivernale, est une réalité reconnue par les professionnels de la santé mentale.

Contrairement aux idées reçues, la saison estivale n'est pas systématiquement synonyme de bien-être. Si beaucoup profitent des longues journées et des congés, d'autres vivent cette période comme une source de souffrance psychologique. Les spécialistes parlent alors de trouble affectif saisonnier à prédominance estivale, une forme plus rare de dépression saisonnière.

Une maladie discrète mais bien réelle

La dépression estivale se manifeste par des symptômes qui diffèrent parfois de ceux observés en hiver. Les personnes concernées peuvent ressentir une forte irritabilité, des troubles du sommeil, une perte d'appétit, une anxiété accrue ou encore une sensation d'épuisement malgré les vacances. Contrairement à la dépression hivernale, souvent associée à une baisse d'énergie et à une augmentation de l'appétit, la forme estivale s'accompagne plus fréquemment d'insomnie, d'agitation et d'une diminution de l'alimentation.

Pourquoi l'été peut-il affecter le moral ?

Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce phénomène. Les fortes chaleurs perturbent parfois le sommeil et augmentent le stress physiologique. L'exposition prolongée à la lumière peut également modifier le rythme biologique et perturber la production de mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil.

À cela s'ajoute une pression sociale importante. Les réseaux sociaux véhiculent une image idéalisée de l'été, faire de voyages, de fêtes et de moments de bonheur. Les personnes qui ne partent pas en vacances, qui vivent une période difficile ou qui souffrent d'isolement peuvent ressentir un sentiment d'exclusion ou d'échec. Les changements de routine, les difficultés financières liées aux vacances ou encore la solitude peuvent également accentuer la détresse psychologique.

Qui est le plus à risque ?

Les personnes ayant déjà souffert de dépression ou d'anxiété sont plus susceptibles d'être touchées.

Les personnes âgées, les étudiants en période de transition, les travailleurs soumis à des conditions difficiles pendant les fortes chaleurs ou encore les personnes vivant seules peuvent également être plus vulnérables.

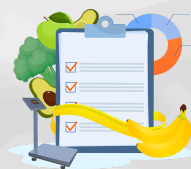
Quand faut-il consulter ?

Les professionnels recommandent de consulter si les symptômes persistent pendant plusieurs semaines, perturbent la vie quotidienne ou s'accompagnent d'idées noires. Une prise en charge précoce, associant un accompagnement psychologique et, si nécessaire, un traitement médical, permet généralement d'améliorer la situation.

Pour préserver son équilibre mental durant l'été, les spécialistes conseillent de maintenir des horaires de sommeil réguliers, de limiter l'exposition à la chaleur pendant les heures les plus chaudes, de pratiquer une activité physique adaptée, de conserver des liens sociaux et de ne pas hésiter à demander de l'aide en cas de souffrance. Si l'été reste pour beaucoup une période de repos, il rappelle également que la santé mentale ne dépend pas uniquement des saisons ou du beau temps.

Derrière les images de vacances idéales, certaines personnes traversent une véritable épreuve psychologique qui mérite d'être reconnue, comprise et prise en charge.

Nouveauté nutritionnelle de la semaine



Moins gras que la mozzarella, ce fromage italien séduit par sa légèreté et ses bienfaits nutritionnels



Très apprécié en Italie, le Squacquerone AOP doit son nom au dialecte romagnol squacquerare, qui signifie « s'étaler » ou « fondre ». Une appellation qui reflète parfaitement sa consistance : dépourvu de croûte, ce fromage blanc s'étale facilement, presque comme une crème. Cette texture caractéristique est liée à son mode de fabrication.

Son cahier des charges AOP, établi par le ministère italien de l'Agriculture (Masaf), impose l'utilisation d'un lait provenant de vaches nourries avec des fourrages locaux spécifiques, pauvres en matières grasses et riches en fibres digestibles.

- Ce régime produit un lait naturellement moins concentré en lipides.
- Une alternative plus légère à la mozzarella et à la burrata

Sur le plan nutritionnel, le Squacquerone affiche une teneur en matières grasses comprise entre 19 et 20 g pour 100 g, contre 22 à 25 g pour une mozzarella di Bufala ou une burrata.

Autre particularité : il est élaboré à partir de lait entier pasteurisé et bénéficie d'une fermentation très courte, comprise entre un et quatre jours. Selon les nutritionnistes, cette étape amorce la dégradation des protéines du lait, ce qui les rend plus facilement assimilables par l'organisme et contribue à une digestion plus légère après le repas.

- Un atout pour la santé des os

-Cliquez sur l'image pour plus de détails-

L'ODJ MÉDIA EN MODE RADAR



UNE BONNE **IDÉE**
QUI PASSE UN BON **ARTICLE**



UNE TRÈS BONNE **IDÉE**
QUI PASSE UN TRÈS BON **ARTICLE**



UNE SUPER HYPER **IDÉE**
QUI PASSE UN **ARTICLE...**



QUI SE CONSTRUIT
PUIS SE DESSINE
PUIS SE PUBLIE
POUR VOUS...



IDÉE

Tout commence
par une idée.



SE CONSTRUIT

Elle se structure,
s'enrichit, prend forme.



SE DESSINE

Elle se met en page,
s'illustre, prend vie.



SE PUBLIE

Elle est publiée
et vous est dédiée.

*Des idées qui font l'info.
Une exigence qui fait la différence.*



L'INFO
AUTREMENT