

7 Days santé & By Lodi CONSO

11-09-2026



Santé mentale au travail : et si le télétravail était aussi une question de respiration ?

Cet édulcorant très courant est associé à un risque cardiovasculaire jusqu'à 57 % plus élevé

Contraception : une alerte lancée sur le risque de méningiome lié au désogestrel

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

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

SOMMAIRE

7Days

By Lodi

الإرسالة
ARRISSALA - SA
Imprimerie Arrissala

04

SANTÉ & CONSO

05

**BRÈVES
SANTÉ
& CONSO**

08

**NOUVEAUTÉ
NUTRITIONNELLE**

PRÉSIDENT ARRISSALA SA : HASSAN SENTISSI EL IDRISI

CEO DE L'ODJ MÉDIA : ADNANE BENCHAKROUN

DIRECTEUR DIGITAL & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLACHEN

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

Santé mentale au travail : et si le télétravail était aussi une question de respiration ?

La santé mentale s'installe progressivement parmi les sujets dont les entreprises ne peuvent plus faire l'économie.

Dans les politiques de responsabilité sociale, elle ne se limite plus à quelques actions ponctuelles : elle interroge aussi la manière dont le travail est organisé.

À ce titre, le télétravail peut représenter bien plus qu'une simple flexibilité professionnelle.



SANTÉ & BIEN ÊTRE

En permettant, certains jours, de supprimer le trajet, de modifier son rythme et de retrouver un peu de temps pour soi, il peut offrir une véritable respiration. À condition, toutefois, de ne pas déplacer la pression du bureau vers la maison. Pendant longtemps, parler de santé mentale en entreprise revenait surtout à évoquer le stress, l'épuisement ou les situations de souffrance une fois qu'elles étaient déjà installées.

Aujourd'hui, la réflexion tend à se déplacer vers un autre terrain : comment organiser le travail pour éviter que la pression ne devienne permanente ?

La question rejoint directement les engagements RSE des entreprises qui placent le bien-être des collaborateurs parmi leurs priorités. Car prendre soin de ses équipes ne consiste pas uniquement à proposer ponctuellement une cellule d'écoute ou une activité destinée à améliorer la qualité de vie au travail.

Cela suppose aussi de regarder le quotidien professionnel dans son ensemble : la charge de travail, les horaires, le management, l'autonomie, la capacité à déconnecter, mais également tout ce qui entoure la journée de travail.

Et parmi ces éléments, il y en a un que l'on oublie facilement : le temps nécessaire pour aller travailler.

Et si le trajet faisait lui aussi partie de la fatigue ?

Une journée professionnelle ne commence pas nécessairement au moment où l'employé ouvre son ordinateur ou franchit la porte de son entreprise.

Elle peut commencer beaucoup plus tôt, avec le réveil, la préparation, le déplacement jusqu'au travail et, selon le lieu de résidence et les conditions de circulation, un temps parfois conséquent passé dans les transports.

Le soir, le même scénario se répète en sens inverse.

Ces déplacements font partie de la vie professionnelle sans être considérés comme du temps de travail. Pourtant, ils occupent une place bien réelle dans la journée et peuvent réduire le temps disponible pour dormir, se reposer, faire du sport, voir ses proches ou simplement ne rien faire.

C'est précisément là que le télétravail peut prendre une autre dimension.

Une journée travaillée depuis chez soi ne supprime pas la charge professionnelle. Les réunions existent toujours, les dossiers doivent toujours être traités et les objectifs restent les mêmes. Mais elle peut supprimer, temporairement, une partie de ce qui entoure le travail.

Pas de trajet. Pas de temps perdu dans les déplacements. Moins de préparation logistique. Et quelques heures récupérées dans une journée qui peut soudainement sembler moins compacte.

Ce temps retrouvé n'est pas nécessairement du temps à consacrer à davantage de travail. Il peut simplement redevenir du temps personnel.

Le télétravail, une respiration... à condition de savoir fermer l'ordinateur

Il serait toutefois trop simple de présenter le télétravail comme une réponse automatique aux difficultés liées à la santé mentale.

Travailler depuis chez soi peut aussi brouiller les frontières entre la vie professionnelle et la vie privée.

Lorsque le bureau se trouve à quelques mètres du salon, il devient parfois plus difficile de marquer clairement la fin de la journée.

Un dernier e-mail après les heures habituelles peut sembler anodin. Puis un autre. Une réunion déplacée plus tard.

Un dossier que l'on termine « rapidement » avant de passer à autre chose. À force, la flexibilité peut perdre son sens si elle se transforme en disponibilité permanente. Le télétravail ne devient donc réellement une respiration que lorsqu'il s'accompagne d'un cadre. Le droit à la déconnexion, des horaires respectés, des objectifs raisonnables et une relation de confiance avec le management sont essentiels pour éviter que la maison ne devienne simplement un deuxième bureau, sans les murs qui indiquent quand la journée est terminée.

Brèves Santé & Conso



Santé : les oranges pourraient réduire le risque de dépression

Une étude menée par des chercheurs de la Harvard Medical School et du Massachusetts General Hospital suggère qu'une consommation régulière d'oranges pourrait être associée à un risque de dépression inférieur de 20 %.

En analysant les données de plus de 100 000 femmes suivies dans la Nurses' Health Study II, les chercheurs ont notamment observé un lien entre la consommation d'agrumes, la présence de la bactérie intestinale *Faecalibacterium prausnitzii* et l'absence de dépression.

Cette bactérie pourrait agir sur la production de sérotonine et de dopamine, impliquées dans la régulation de l'humeur.

Boissons au Maroc : une étude relève des écarts d'étiquetage

Une étude menée par des chercheurs de l'Université Mohammed VI des Sciences de la Santé et de l'Université Hassan II de Casablanca relève des écarts entre la composition mesurée et l'étiquetage de boissons gazeuses ou énergisantes vendues au Maroc, rapporte SNRT News. L'analyse a porté sur 46 échantillons commerciaux.

Selon l'article, l'acésulfame K a été détecté dans 69,5 % des produits et n'apparaissait pas dans la liste des ingrédients de dix boissons.

Les chercheurs ont également mesuré de l'aspartame dans 10,8 % des échantillons, avec deux omissions d'étiquetage signalées.



Un nouveau virus transmis par les tiques découvert en Chine

Des chercheurs chinois ont identifié un nouveau virus transmis par les tiques, baptisé ALTNV, chez des patients souffrant notamment de fièvre, fatigue et troubles digestifs.

Sur 3 163 personnes exposées aux tiques, 10,4 % présentaient des traces du virus ou des anticorps associés. L'étude montre aussi que les patients co-infectés par l'ALTNV et le virus de Dabie souffraient plus fréquemment de complications, avec sept décès recensés, sans toutefois permettre d'attribuer ces décès au nouveau virus.



Brèves Santé & Conso



Brosse à dents : faut-il éviter le capuchon de protection ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, enfermer une brosse à dents encore humide sous un capuchon peut favoriser la prolifération de bactéries et de moisissures.

Le séchage à l'air libre reste donc préférable au quotidien, en plaçant la brosse à la verticale, tête vers le haut, sans contact avec d'autres brosses et loin des toilettes.

Le capuchon ou l'étui reste surtout utile pour le transport, à condition de sortir la brosse dès l'arrivée pour la laisser sécher. Un rinçage à l'eau claire après chaque utilisation et un remplacement régulier de la brosse complètent ces précautions.

Cet édulcorant très courant est associé à un risque cardiovasculaire jusqu'à 57 % plus élevé

Une étude menée auprès de près de 18 000 personnes associe des concentrations sanguines élevées de xylitol à un risque accru d'événements cardiovasculaires. Le sur-risque atteint 57 % sur six ans dans une cohorte canadienne et 18 % sur trente ans dans une cohorte britannique. Des travaux précédents suggéraient aussi que cet édulcorant pouvait favoriser la réactivité des plaquettes et la formation de caillots. Les chercheurs soulignent toutefois qu'il s'agit d'une étude observationnelle, qui ne permet pas d'établir que le xylitol provoque directement des infarctus ou des AVC.



Vitamine C et rétinol : le bon duo anti-âge à intégrer avec prudence

La vitamine C et le rétinol peuvent se compléter efficacement dans une routine de soin.

La première, idéale le matin, aide à protéger la peau du stress oxydatif, soutient l'éclat et contribue à atténuer les taches.

Le second, utilisé de préférence le soir, favorise le renouvellement cellulaire et améliore l'apparence des rides et des signes liés au soleil.

Toutefois, leur efficacité dépend surtout d'une introduction progressive.

Il est conseillé de commencer le rétinol une à deux fois par semaine, puis d'augmenter selon la tolérance de la peau.



Contraception : une alerte lancée sur le risque de méningiome lié au désogestrel

Une alerte sanitaire relance les questions autour de certains contraceptifs au désogestrel.

Le risque de méningiome reste faible, mais certains symptômes méritent une consultation.

Une pilule tous les matins, presque machinalement.



Et puis une alerte sanitaire arrive et transforme soudain ce petit geste quotidien en question : et si ma contraception était concernée ? Une récente alerte autour des contraceptifs contenant du désogestrel attire l'attention sur un risque accru de méningiome.

Pas de panique pour autant : le risque reste considéré comme faible. Mais quelques informations méritent d'être connues.

Une alerte concerne les contraceptifs au désogestrel

L'alerte porte sur des contraceptifs contenant 75 microgrammes de désogestrel, un progestatif utilisé dans certaines pilules.

Les données disponibles montrent une augmentation du risque de méningiome, notamment lorsque le traitement est utilisé de manière prolongée.

Une étude menée par Epi-Phare a notamment retrouvé un risque accru après plus de cinq années continues d'utilisation.

Ce risque est davantage observé à partir de 45 ans.

Autre élément plutôt rassurant : selon cette étude, l'excès de risque n'est plus retrouvé lorsque le désogestrel a été arrêté depuis plus d'un an.

Le méningiome est une tumeur qui se développe au niveau des méninges, les membranes qui entourent le cerveau et la moelle épinière. Dans la majorité des cas, il évolue lentement et peut rester sans symptôme. Mais certains signes doivent attirer l'attention.

Quels symptômes doivent pousser à consulter ?

Pas question de surveiller chaque petit mal de tête comme s'il annonçait forcément quelque chose de grave. Une migraine occasionnelle ou une journée passée devant l'écran ne signifie évidemment pas qu'un méningiome est en train de se développer.

En revanche, certains symptômes persistants ou inhabituels justifient un avis médical, notamment des maux de tête qui durent, des troubles de la vision, des problèmes d'équilibre, une faiblesse musculaire, des difficultés à parler, des troubles de la mémoire ou l'apparition de crises d'épilepsie.

Dans ce contexte, le médecin pourra décider, selon les symptômes et la situation, s'il est nécessaire de réaliser des examens complémentaires, notamment une imagerie cérébrale.

L'idée n'est donc pas de devenir son propre médecin après trois recherches sur Internet. Au contraire : face à un symptôme inhabituel, mieux vaut en parler à un professionnel plutôt que de tirer soi-même des conclusions.

Faut-il arrêter sa pilule dès maintenant ? Non, pas sans avis médical.

C'est probablement le message à retenir avant tout. Une alerte sur un risque ne signifie pas que toutes les femmes prenant du désogestrel vont développer un méningiome. Le niveau de risque dépend notamment de la durée d'utilisation et du profil de chaque personne.

Arrêter brutalement sa contraception peut par ailleurs exposer à une grossesse non désirée. Le mieux est donc de prendre rendez-vous avec son médecin, son gynécologue ou sa sage-femme pour faire le point sur son traitement.

Cette consultation peut être l'occasion de vérifier depuis combien de temps la contraception est utilisée, de discuter d'éventuels effets indésirables et de voir si la méthode reste adaptée.

Car une contraception n'est jamais forcément « pour toute la vie » : les besoins peuvent évoluer avec l'âge, la santé, les projets de grossesse ou simplement les préférences personnelles.

Le bon réflexe santé de la semaine



Eau en bouteille : ces particules invisibles qui s'invitent dans votre verre



Des analyses récentes révèlent la présence de nanoplastiques dans l'eau en bouteille, relançant les questions sur nos habitudes de consommation et le choix des contenants.

Le pack d'eau minérale fait presque partie du décor dans de nombreux foyers marocains.

À la maison, au bureau, dans la voiture ou après une séance de sport, les bouteilles en plastique sont devenues un réflexe.

Pourtant, derrière cette apparente simplicité se cache une question de plus en plus étudiée : quelles minuscules particules peuvent se retrouver dans l'eau au contact du plastique ?

Des particules trop petites pour être facilement détectées

Pendant longtemps, les recherches sur la présence de plastique dans l'eau se sont surtout intéressées aux microplastiques, des fragments suffisamment grands pour être identifiés avec certaines méthodes d'analyse. Mais une autre catégorie est encore plus difficile à observer : les nanoplastiques.

Ces particules sont extrêmement petites, au point de passer inaperçues avec les techniques classiques.

Des chercheurs ont donc développé des méthodes plus sophistiquées, notamment à l'aide de technologies basées sur la lumière et les lasers, afin de mieux identifier leur présence.

L'objectif n'est pas de faire peur au consommateur, mais de comprendre plus précisément ce qui se trouve réellement dans les produits que nous utilisons quotidiennement.

-Cliquez sur l'image pour plus de détails-

By Lodj

L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UNE MONTRE,

mais elle vous donne
le bon tempo **de l'actualité.**



NI TROP TÔT, NI TROP TARD :
AU MOMENT JUSTE, AVEC LA BONNE LECTURE.

W W W . L O D J . M A