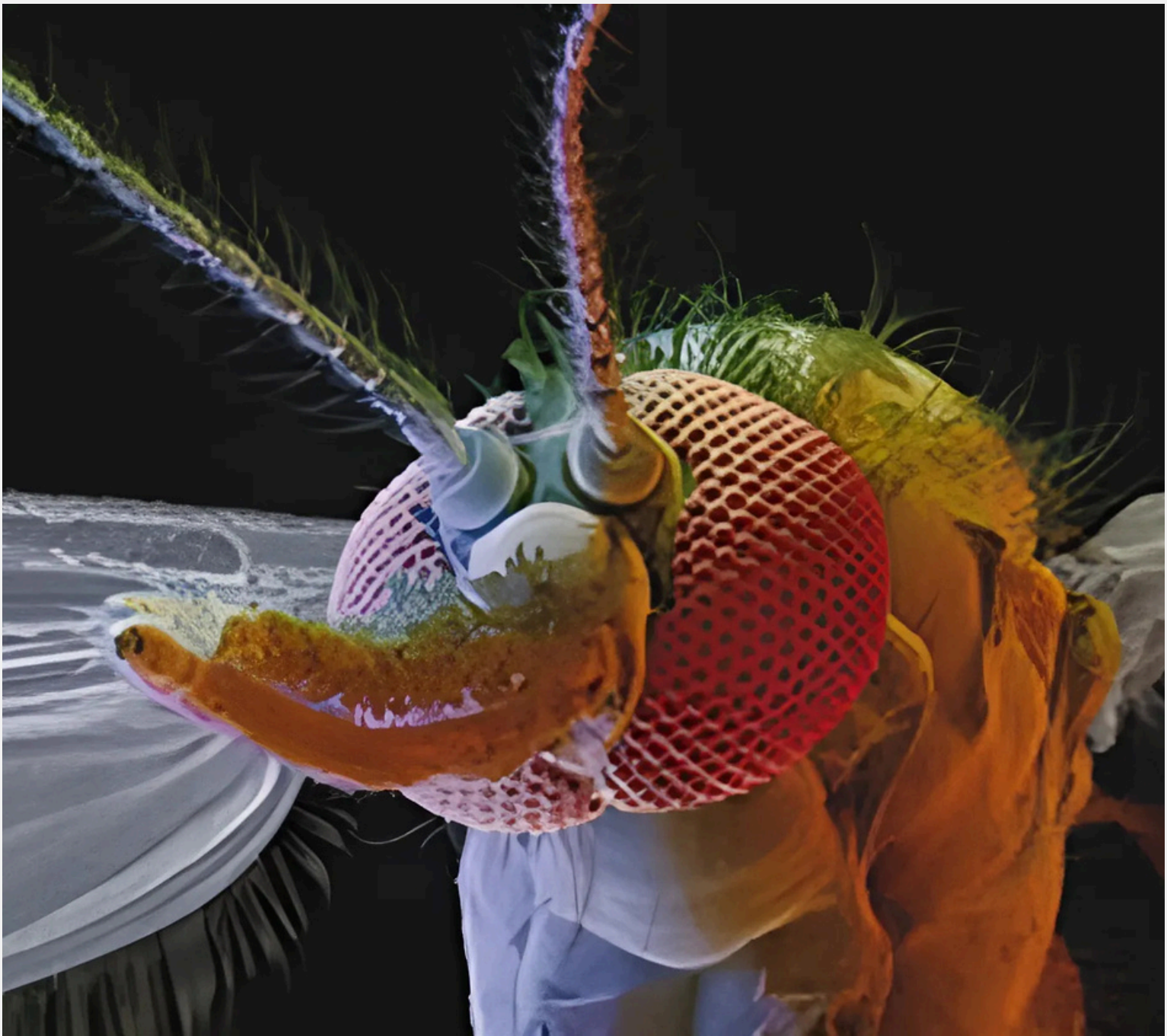


- Manger des fruits en dessert : pas si bonne idée que ça ?
- Zagora suspend la culture des pastèques et melons pour un an

# 7 DAYS SANTÉ & CONSO

28-10-2024



**La moustique, ce vampire miniature équipé d'une technologie de pointe**

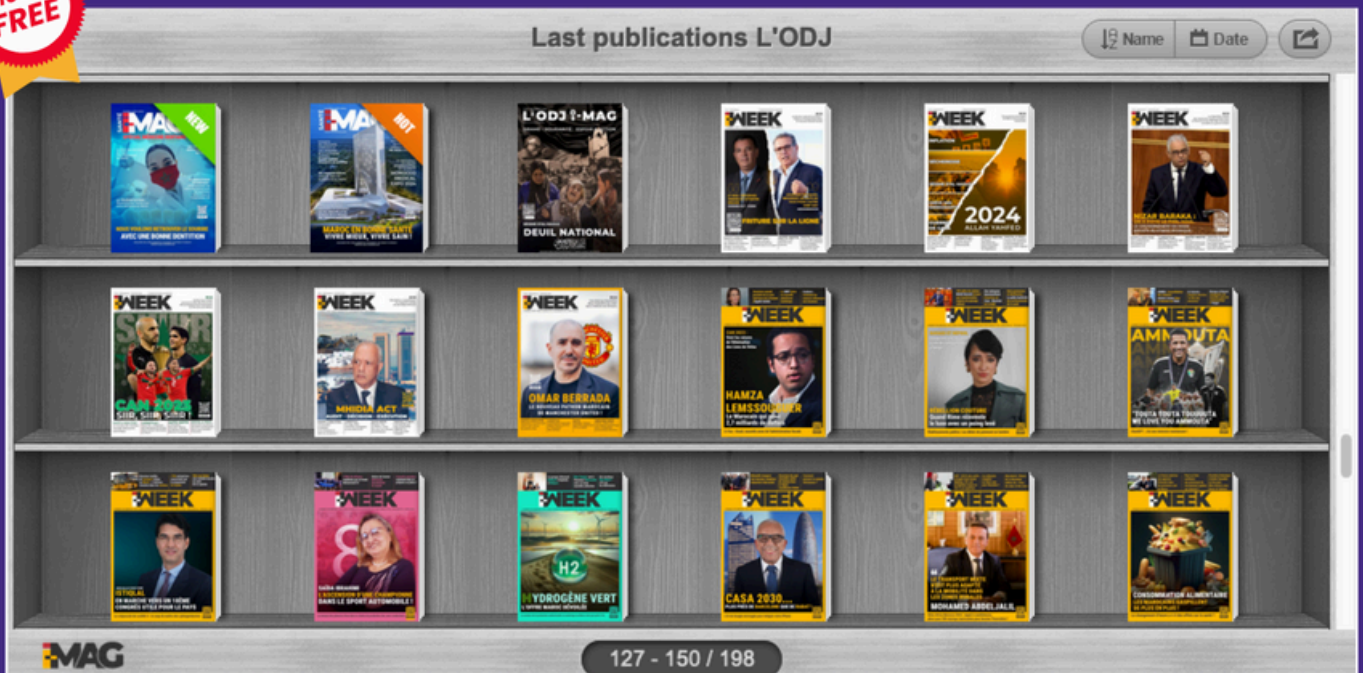


[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

100%  
FREE



**Pressplus** est le kiosque 100% digital et augmenté de **L'ODJ Média** du groupe de presse **Arrissala SA** qui vous permet de lire une centaine de nos **magazines, hebdomadaires et quotidiens** gratuitement.

Que vous utilisiez votre téléphone mobile, votre tablette ou même votre PC, **Pressplus** vous apporte le kiosque directement chez vous



SCAN ME

# La moustique, ce vampire miniature équipé d'une technologie de pointe

### **Incroyable mais vrai : dans la tête d'une moustique, cent yeux et des armes redoutables**

Dans le monde de l'invisible, où la nature révèle ses plus étonnants secrets, la femelle moustique est une créature bien plus complexe qu'il n'y paraît. On pourrait croire que cet insecte si commun et pourtant si détesté est une simple machine de succion de sang, mais derrière cette apparence se cache une architecture microscopique digne des plus grands laboratoires.

Plongeons dans l'univers surprenant de ce minuscule vampire, équipé d'une série d'outils qui semblent tout droit sortis d'un film de science-fiction.

### **Un monstre aux cent yeux et trois cœurs / Des armes de précision et un système de détection sophistiqué / un micro-organisme invisible sur le dos du moustique**

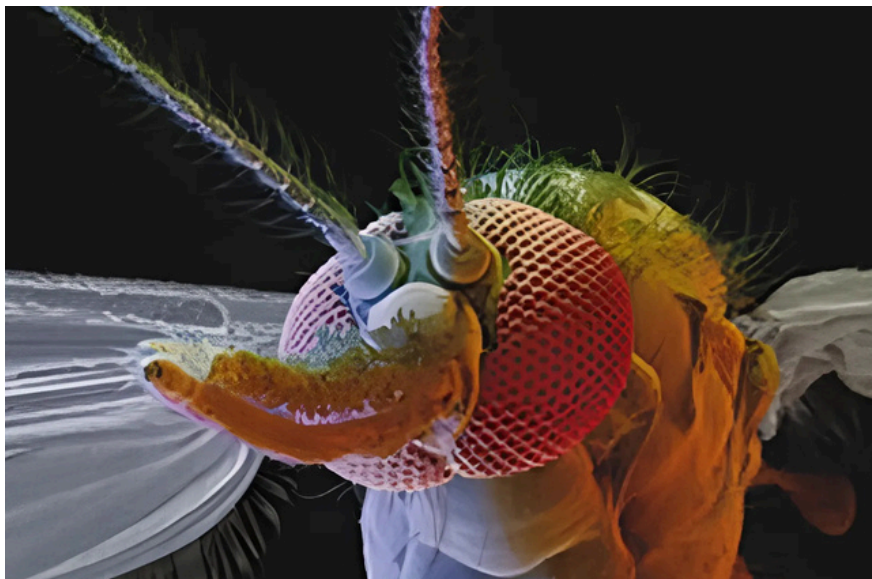
Imaginez un instant : cette petite créature dispose de cent yeux microscopiques dans sa tête, offrant une vision fragmentée et ultra-précise pour repérer ses cibles avec une efficacité redoutable. Ajoutez à cela ses trois cœurs, lui permettant de maintenir un flux sanguin optimal pour son propre métabolisme. La nature ne cesse d'innover !

Le mystère s'épaissit encore lorsque l'on découvre que la bouche du moustique possède 48 dents acérées. Oui, cette minuscule bouche cache de véritables armes miniatures prêtes à percer la peau humaine.

Mais ce n'est pas tout : la trompe de la moustique n'est pas seulement un simple tube.

Elle est en fait équipée de six aiguilles, chacune ayant une fonction spécifique, dont une qu'elle utilise pour sonder et un autre pour injecter un anesthésiant topique.

Cela lui permet de piquer sans provoquer la moindre douleur immédiate, rendant sa morsure presque imperceptible.



**Son système de repérage est tout aussi impressionnant. Dotée d'un thermomètre infrarouge, elle détecte la chaleur du corps humain même dans l'obscurité, la transformant en une lueur violette semblable à la vision nocturne des soldats. De plus, la moustique peut sentir la sueur humaine jusqu'à une distance de 60 mètres grâce à un système de reniflement ultra-sensible, lui permettant de repérer sa proie de loin, même dans les endroits les plus reculés.**

Mais la sophistication de la moustique ne s'arrête pas là. Avant de se nourrir, elle utilise un analyseur de sang qui lui permet de déterminer si le sang est adéquat pour elle. Un système de coagulation inversée lui permet de fluidifier le sang aspiré pour qu'il circule sans difficulté dans sa trompe ultra-fine. Un procédé quasi médical, digne des outils de laboratoire !

Et enfin, comme si tout cela n'était pas assez impressionnant, les scientifiques ont récemment découvert un détail encore plus étonnant. Au sommet de cette incroyable créature, sur son dos, vit un autre minuscule insecte, si petit qu'il est invisible à l'œil nu et ne peut être observé qu'au microscope. Cet être minuscule semble cohabiter avec la moustique dans un équilibre parfait, ajoutant une couche de mystère à cet insecte déjà si complexe.

Chaque détail, chaque outil de cette créature, montre que la moustique n'est pas simplement une nuisance, mais une merveille de la nature, où l'ingéniosité biologique atteint des sommets que même la technologie humaine peine encore à atteindre.



## Les menstruations modifient le cerveau féminin

Une étude pionnière de l'Université de Californie révèle que le cycle menstruel provoque des changements structurels dans le cerveau féminin, touchant notamment la matière blanche et grise ainsi que le liquide céphalo-rachidien.

Ces modifications, influencées par des hormones comme la progestérone et l'estradiol, ouvrent de nouvelles perspectives pour comprendre les impacts des menstruations sur la cognition et la santé mentale.

## Debout au bureau : pas si bon pour la santé ?

Adopter la position debout pour contrer la sédentarité au travail ne serait pas aussi bénéfique qu'espéré, selon une étude de l'Université de Sydney.

La station debout prolongée pourrait augmenter les risques de varices et de thrombose veineuse sans réduire les maladies cardiovasculaires. Les chercheurs recommandent une approche équilibrée, avec des pauses actives et un minimum d'exercice quotidien.

Cette stratégie permet de compenser les effets néfastes du travail sédentaire.



## Attention ! Les produits ménagers cachent des allergènes

Alors que de nombreux produits d'entretien contiennent des allergènes, les étiquettes restent souvent silencieuses à ce sujet, y compris pour ceux qualifiés de « hypoallergéniques ».

Cette opacité, bien que légale, soulève des questions de sécurité pour les consommateurs. Une analyse récente a révélé que sur 60 produits testés, allant des lessives aux nettoyants ménagers, une trentaine d'allergènes demeurent non mentionnés, exposant ainsi les usagers à des risques de réactions allergiques.





## Zagora suspend la culture des pastèques et melons pour un an

Face à la sécheresse, Zagora stoppe temporairement la culture des pastèques et melons pour préserver l'eau.

En réaction à la sécheresse qui frappe la province de Zagora, le ministère de l'Intérieur a annoncé la suspension, pour un an, de la culture des pastèques et melons. Objectif : préserver les nappes phréatiques et limiter l'épuisement des ressources hydriques.

Cette décision s'ajoute à des mesures antérieures qui avaient déjà réduit la surface de culture de la pastèque.

## Viandes importées : une solution controversée face à la flambée des prix

Pour contrer la hausse record des prix de la viande rouge, le gouvernement marocain autorise l'importation de viandes surgelées et réfrigérées sous la supervision de l'ONSSA.

Si cette initiative vise à alléger la pression sur les prix, elle divise : certains la voient comme indispensable, tandis que d'autres soulignent des freins logistiques, notamment l'absence de chaînes de froid dans les petites villes.

Cette importation pourrait également affecter les acteurs locaux, dont l'infrastructure est inadaptée à la distribution de viande importée.



## Les vaccins, remède contre l'abus d'antibiotiques ?

Selon un rapport de l'OMS, une meilleure utilisation des vaccins contre 24 agents pathogènes permettrait de réduire de 22 % la consommation mondiale d'antibiotiques, soit environ 2,5 milliards de doses.

Certains vaccins sont disponibles mais sous-utilisés, tandis que d'autres doivent encore être développés. La résistance aux antimicrobiens (RAM), aggravée par la surconsommation d'antibiotiques, cause près de 5 millions de décès par an.



# Manger des fruits en dessert : pas si bonne idée que ça ?

**Si vous adorez finir vos repas avec une petite touche sucrée en mangeant des fruits, vous pourriez être surpris. En dessert, ils ne sont pas toujours vos meilleurs amis côté digestion.**



Les fruits sont nos alliés santé par excellence : bourrés de vitamines, fibres et minéraux, ils jouent un rôle clé dans la prévention de nombreuses maladies comme le cancer ou les troubles cardiovasculaires.

Mais, aussi appétissants soient-ils à la fin d'un repas, les fruits en dessert peuvent causer plus de désagréments que de bienfaits.

Si vous avez déjà ressenti un certain inconfort après votre salade de fruits, il est temps de comprendre pourquoi.

L'un des principaux problèmes des fruits consommés après un repas, c'est leur vitesse de digestion. Contrairement aux autres aliments comme les féculents, la viande ou les légumes, qui prennent entre 30 minutes et 5 heures pour être digérés, les fruits, eux, se digèrent beaucoup plus rapidement.

Le hic ? Quand vous les consommez en dessert, ils se retrouvent « coincés » derrière le reste de votre repas dans l'estomac. Résultat : les fruits commencent à fermenter, générant des gaz et de l'alcool, ce qui peut provoquer ballonnements, flatulences et même brûlures d'estomac.

En plus de ça, la fermentation ralentit l'absorption des nutriments essentiels, comme les vitamines, ce qui réduit les bénéfices que vous pourriez tirer de ces aliments.

Bref, manger un fruit après le repas, c'est comme freiner volontairement les bienfaits que vous recherchez en le consommant !

### **Des effets néfastes sur la digestion**

Vous vous demandez pourquoi votre estomac proteste après un dessert fruité ?

Si vous avez un système digestif sensible ou si vous souffrez du syndrome du côlon irritable, les fruits consommés à la fin du repas peuvent entraîner des douleurs, crampes et autres symptômes désagréables.

Pour les personnes qui digèrent plus facilement, l'effet est moindre, mais le risque de ballonnements reste présent. Autrement dit, tout le monde peut en subir les conséquences, à des degrés divers. Quel est le meilleur moment pour manger des fruits ?

Alors, comment profiter des fruits sans perturber votre digestion ? Le moment idéal pour les savourer est en dehors des repas.

L'idéal serait de les consommer le matin, à jeun, ou au moins une heure avant un repas. Vous pouvez aussi en profiter trois à quatre heures après avoir mangé, lorsque votre estomac est vide.

Dans ces créneaux, vos fruits sont digérés rapidement et efficacement, sans provoquer de fermentation gênante.

Et si vraiment vous tenez à vos fruits en dessert, privilégiez-les cuits ! Les fibres des fruits cuits sont plus faciles à digérer et causent moins de troubles intestinaux.

Des options comme des poires au four, une compote maison ou des fruits en papillote peuvent donc remplacer sans risque votre salade de fruits habituelle.

Beaucoup d'autres desserts sont à éviter si vous tenez à votre digestion et à votre santé : **notamment les pâtisseries industrielles, riches en sucres et en graisses saturées, ainsi que les beignets, viennoiseries ou encore les barres chocolatées ultra-transformées**



# L'interview de la semaine



## Concentration de zones denses dans le sein et cancer : les contrôles réguliers s'imposent



**Par Dr Anwar CHERKAOUI avec le concours du Dr Bounhir BOUMEHDI, médecin radiologue et Dr Rajaa AGHZADI, chirurgienne ( spécialiste du sein)**

**Lors de la dernière conférence, organisée par le club Rotary lumière de Rabat, sur le cancer du sein, donnée par Dr Rajaa AGHZADI, chirurgienne ( spécialiste du sein) et animée par Dr Anwar CHERKAOUI, un point revenait souvent et en toute insistance: l'importance de la densité mammaire.**

**Les femmes sont régulièrement invitées à effectuer des mammographies, un examen clé pour détecter des anomalies précoces et accroître les chances de guérison en cas de cancer.**

***Cliquer sur l'image pour lire l'intégralité de l'interview***

---

# I WEEK

L'HEBDOMADAIRE EN BRÈVES



**+25.000**  
LECTEURS PAR SEMAINE

Retrouver tous les anciens numéros de notre I-WEEK sur :

[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)

      @lodjmaroc



SCAN ME!