

- IA au secours de la santé : L'Angleterre détecte le diabète avant même qu'il n'apparaisse
- Accros au sucre : piège ancestral ou douce tentation ?

7 DAYS SANTÉ & CONSO

30-12-2024



Les repas de fin d'année : comprendre les rots et lutter contre l'aérophagie



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

Les repas de fin d'année : comprendre les rots et lutter contre l'aérophagie

Rots et repas de fêtes : quand votre estomac prend la parole

Les fêtes de fin d'année sont synonymes de moments de partage, de repas copieux et de plaisirs gastronomiques. Cependant, pour beaucoup, ces réjouissances s'accompagnent d'un effet secondaire moins glamour : les rots fréquents, souvent dus à l'aérophagie. Mais pourquoi rote-t-on, et comment peut-on prévenir ce phénomène embarrassant ? Plongée dans les mystères de notre appareil digestif.

Le rot, ou éructation, est un mécanisme naturel permettant au corps d'évacuer l'excès d'air avalé. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il ne provient pas de l'estomac mais de l'œsophage, ce tube qui relie la gorge à l'estomac. Lorsqu'un excès d'air s'accumule, le corps cherche à le rejeter pour soulager la pression.

Les causes principales :

Aérophagie : C'est la principale responsable. Elle désigne l'air avalé en mangeant ou en buvant trop rapidement, en mâchant du chewing-gum ou en parlant en mangeant.

Boissons gazeuses : Les bulles de dioxyde de carbone présentes dans ces boissons amplifient l'effet.

Aliments spécifiques : Certains aliments, comme les légumes crucifères (chou, brocoli) ou les plats riches en graisse, peuvent favoriser la production de gaz dans l'intestin, entraînant des rots.

Stress et anxiété : Ces états émotionnels peuvent accélérer la respiration et provoquer une ingestion involontaire d'air.

Quand s'inquiéter ?

Bien que les rots soient le plus souvent bénins, ils peuvent parfois signaler un trouble sous-jacent. Par exemple :

Une consommation excessive de certains aliments gras ou épicés peut aggraver les symptômes de reflux gastro-œsophagien (RGO), où l'acide de l'estomac remonte dans l'œsophage.

Un rot chronique ou accompagné de douleurs peut indiquer une gastrite ou une infection par *Helicobacter pylori*.

Des éructations associées à des ballonnements importants peuvent pointer vers une intolérance alimentaire, comme celle au lactose.



Voici quelques astuces pour éviter d'être la star involontaire des repas de famille :

- Mangez lentement et mastiquez bien : Une mastication prolongée réduit l'air avalé et facilite la digestion.
- Évitez les boissons gazeuses : Privilégiez l'eau plate pour accompagner vos repas.
- Attention aux chewing-gums : Évitez-les pendant les repas ou après.
- Modérez les portions : Les repas trop copieux augmentent la pression sur l'estomac, favorisant les rots.
- Réduisez le stress : Prenez le temps de respirer profondément avant de manger, et évitez les discussions animées à table.
- Testez les tisanes digestives : Les infusions à base de menthe, camomille ou gingembre peuvent calmer le système digestif.

Si malgré ces précautions, vous continuez à roter fréquemment, certains traitements médicaux peuvent aider. Les antiacides ou les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) peuvent réduire l'acidité et calmer les reflux. Un médecin peut également investiguer d'autres causes comme une hernie hiatale ou une motilité gastrique anormale.

Brèves Santé & Conso



Le chocolat noir : un bouclier savoureux contre le cancer buccal

Une étude chinoise publiée dans *Frontiers In Nutrition* révèle que le chocolat noir, riche en composés anticancéreux, pourrait diminuer de 25 % le risque de cancer de la bouche.

Analysant les habitudes alimentaires de 10 000 participants, les chercheurs ont confirmé l'effet protecteur de ce chocolat, déjà reconnu pour ses bienfaits contre le diabète de type 2.

Bien que les quantités exactes nécessaires restent floues, cette découverte encourage à intégrer du chocolat noir, avec modération, dans une alimentation équilibrée.

Accros au sucre : piège ancestral ou douce tentation ?

Pourquoi notre cerveau est-il programmé pour aimer le sucre, et comment retrouver un équilibre face à cette addiction ?

Notre attirance pour le sucre est ancrée dans l'évolution : autrefois essentielle à la survie, cette préférence devient problématique dans un monde saturé de douceurs.

Comprendre les mécanismes chimiques du goût sucré, l'impact d'une surconsommation sur le cerveau, et les solutions pour mieux gérer cette addiction permet de réconcilier plaisir et santé.



Le cœur des femmes : plus fragile ou mal compris ?

Longtemps considérées comme masculines, les maladies cardiovasculaires touchent aussi gravement les femmes, avec des symptômes souvent atypiques et un risque accru lié à des facteurs comme le tabac, l'obésité, ou encore les traitements anticancéreux.

Les différences anatomiques et symptomatiques entre hommes et femmes complexifient le diagnostic et la prise en charge.

Bien que des progrès aient été réalisés, la recherche et la prévention doivent davantage intégrer les spécificités féminines pour lutter efficacement contre ce fléau mondial.





Un médicament, deux cibles : révolution en vue ?

Schizophrénie et Alzheimer : une découverte prometteuse pourrait transformer le traitement des deux maladies

Un médicament conçu pour la schizophrénie montre un potentiel inattendu contre la maladie d'Alzheimer, ouvrant de nouvelles perspectives en neuropharmacologie.

En repositionnant des molécules existantes, les chercheurs pourraient accélérer le développement de traitements innovants pour ces troubles complexes.

Malgré l'espoir, les défis restent nombreux, notamment au niveau des essais cliniques. Cette avancée pourrait marquer un tournant majeur dans la prise en charge des maladies neuropsychiatriques.

Plantes : quand la pluie décide du destin

Une étude de la NASA publiée dans Nature révèle que près de 42 % de la végétation mondiale est sensible à la variabilité des précipitations, bien plus qu'à leur quantité totale.

Tandis que certaines plantes, comme celles des déserts, profitent des pluies intenses et sporadiques, d'autres, en Amérique centrale ou en Asie du Sud-Est, souffrent de sécheresses prolongées.

Les chercheurs soulignent que la santé des plantes influe sur l'absorption des gaz à effet de serre.



Réchauffement climatique : le risque de turbulences en avion a triplé en 44 ans

Une étude publiée dans Geophysical Research Letters révèle que le risque de turbulences en avion a triplé en 44 ans, notamment en Europe et dans le bassin méditerranéen.

Le réchauffement climatique amplifie l'instabilité des courants-jets, rendant les turbulences d'air clair, invisibles et imprévisibles, plus fréquentes.

Ces phénomènes posent des enjeux pour la sécurité des vols et augmentent les coûts des compagnies aériennes.

IA au secours de la santé : L'Angleterre détecte le diabète avant même qu'il n'apparaisse !

À partir de 2025, l'Angleterre s'apprête à révolutionner la détection du diabète de type 2 grâce à un outil d'intelligence artificielle (IA) innovant. Cette technologie de pointe, qui a récemment fait l'objet d'une attention médiatique, promet d'identifier les patients à risque bien avant l'apparition des symptômes, parfois jusqu'à dix ans à l'avance. Ce projet ambitieux pourrait transformer la manière dont le système de santé aborde cette maladie chronique, qui touche des millions de personnes à travers le monde.



Le cœur de cette initiative repose sur l'analyse des données d'électrocardiogrammes (ECG) recueillies lors d'examens cardiaques réguliers. L'IA est capable de détecter des modifications subtiles dans les enregistrements ECG, des changements que l'œil humain pourrait facilement ignorer.

Ces anomalies pourraient être des indicateurs précoces d'un risque accru de développer un diabète de type 2, permettant ainsi une intervention précoce et des mesures préventives adaptées.

Ce projet s'inscrit dans une tendance plus large où l'IA joue un rôle croissant dans le domaine de la santé. En utilisant des algorithmes avancés, les professionnels de santé peuvent désormais anticiper des maladies, améliorant ainsi les résultats pour les patients.

En offrant une détection précoce, ce système pourrait non seulement réduire le fardeau du diabète sur le système de santé, mais également améliorer la qualité de vie des patients en leur permettant de prendre des mesures préventives.

Avec cette initiative, l'Angleterre se positionne à la pointe de l'innovation médicale, alliant technologie et santé publique pour lutter contre une épidémie mondiale.

Les résultats de cet essai pourraient influencer d'autres pays à adopter des approches similaires, ouvrant la voie à une nouvelle ère de soins proactifs.



Conférence de la semaine



Quand la vie perd son sens : Une philosophie de la résilience

Lors d'une conférence captivante, le Dr Khalid El Majnaoui, philosophe et chercheur en philosophie contemporaine, a exploré la crise actuelle du sens de la vie.

Ce phénomène, lié aux guerres, à l'individualisme et à la dégradation des valeurs, soulève des questions profondes sur notre existence collective et la nécessité d'une action positive.



Khalid El MAJNAOUI : Docteur en philosophie, chercheur en philosophie contemporaine

Dans son introduction, El Majnaoui a mis en lumière l'importance de la question du sens de la vie, une préoccupation qui traverse les âges. Il a salué les participants et exprimé sa gratitude, tout en s'interrogeant sur la capacité de l'homme moderne à aborder ce sujet crucial.

Cliquer sur l'image afin de visualiser cette conférence, en format vidéo

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

R212
LDJ

DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!