



## Bientôt un nouvel espoir de traitement pour les diabétiques de type 2 ?

### EDITO

*C'est ce que laisse suggérer une récente étude publiée dans la revue ScientificReports.*

*En effet, les chercheurs ont exploré les effets d'extrait de racine d'orpin rose, Rhodiola rosea, sur des souris atteintes de diabète de type 2. Leur choix s'est porté sur cette plante car elle est reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires et ses effets bénéfiques sur le microbiote intestinal.*

*Scannez le QR code en image pour lire notre article entier sur le sujet*

### SOMMAIRE N° 02

La moitié de ce que l'on apprend sera oublié en une heure

Le bronzage à la bière, la nouvelle tendance dangereuse de TikTok

L'huile d'olive réduirait de 28% le risque de décès par démence

8 « règles d'or » pour vivre 20 ans de plus

La paralysie de l'estomac, un nouvel effet secondaire de l'Ozempic ?

Construire son régime alimentaire en fonction de son ADN

Un vaccin contre la bronchiolite validé

1,3 milliard de personnes vivront avec le diabète 2050

Signature d'une convention-cadre renforçant la convergence entre les programmes sectoriels

Un gène qui bloque la transmission de la grippe aviaire à l'humain

L'information à l'ordre du jour pour les jeunes de 7 à 77 ans

E-mail : [radio.lodj@gmail.com](mailto:radio.lodj@gmail.com)

Url : <https://www.lodj.ma>

## Brèves Santé & Bien être : La moitié de ce que l'on apprend sera oublié en une heure

La Rédaction

**?Vous n'imaginez pas tout ce que vous pouvez oublier au quotidien... Comme tout le monde, en fait.**

C'est ce que souligne la chercheuse Elizabeth Bjork, professeur de psychologie cognitive à UCLA. Le schéma de l'esprit humain est en fait clair : s'ils ne font rien d'une nouvelle information, ses recherches montrent qu'en une heure, la plupart des gens oublie 50 % de ce qu'ils ont appris. Au bout de 24 heures, le niveau d'oubli passe à 70 %, et au fil des semaines, il peut aller jusqu'à 90 %

## Brèves Santé & Bien être : Le bronzage à la bière, la nouvelle tendance dangereuse de TikTok

La Rédaction

Les utilisateurs de TikTok aiment partager leurs bons conseils et comme c'est l'été, ceux pour optimiser son bronzage sont très populaires, mais il ne faut pas prendre pour argent comptant tout ce qui se trouve sur le réseau social chinois. Il n'y a aucune preuve scientifique que la bière puisse vous aider à bronzer. En fait, la bière peut même vous nuire, car elle contient de l'alcool, qui peut déshydrater votre peau et la rendre plus vulnérable aux coups de soleil. Si vous souhaitez bronzer, la meilleure façon de le faire est d'utiliser une crème solaire à large spectre avec un FPS de 30 ou plus et de vous exposer au soleil progressivement.

## Brèves Santé & Bien être : L'huile d'olive réduirait de 28% le risque de décès par démence

La Rédaction

L'huile d'olive est connue pour ses nombreux bienfaits sur la santé cardiovasculaire et cérébrale. Selon une enquête de trois décennies portant sur 90 000 Américains, une demi-cuillère à soupe quotidienne suffirait à réduire de 28% le risque de décès lié à la démence.

## Brèves Santé & Bien être : 8 « règles d'or » pour vivre 20 ans de plus

La Rédaction

Notre mode de vie a une influence non négligeable sur notre santé et notre longévité. En respectant une combinaison clé de huit règles simples, il est possible de prolonger l'espérance de vie de plus de 20 ans, suggère une nouvelle étude effectuée sur des vétérans américains. Qu'elles soient adoptées tôt au tard dans la vie, ces « règles » peuvent avoir des bénéfices substantiels sur la santé. Pour résumer, les 8 règles d'or seraient donc : Manger sainement Dormir suffisamment (et avec une bonne qualité de sommeil) Éviter au maximum le stress Pratiquer une activité physique régulière Ne pas fumer Ne pas boire d'alcool en excès Ne pas consommer de drogues Entretenir suffisamment de relations sociales

## Brèves Santé & Bien être : La paralysie de l'estomac, un nouvel effet secondaire de l'Ozempic ?

La Rédaction

La liste des effets secondaires attribués à l'ozempic et au Wegovy n'en finit pas de s'allonger. L'autorité sanitaire américaine, la FDA, vient de signaler un effet secondaire grave : une paralysie de l'estomac.

## Brèves Santé & Bien être : Construire son régime alimentaire en fonction de son ADN

La Rédaction

Des chercheurs américains ont identifié près de 500 gènes qui semblent influencer nos choix alimentaires. À terme, la création de profils génétiques sensoriels personnalisés pourrait optimiser l'accompagnement diététique.

## Brèves Santé & Bien être : Un vaccin contre la bronchiolite validé

La Rédaction

Le vaccin est destiné à la fois aux nourrissons et aux personnes âgées. Pour protéger l'enfant jusqu'à ces six mois, l'injection sera administrée pendant la grossesse.

## Brèves Santé & Bien être : 1,3 milliard de personnes vivront avec le diabète 2050

La Rédaction

Selon une étude parue dans The Lancet, 1,3 milliard de personnes vivront avec une forme de diabète en 2050 dans le monde ; aujourd'hui, on estime qu'il y a 529 millions de diabétiques à travers le monde, dont 96 % de diabète de type 2.

## Brèves Santé & Bien être : Signature d'une convention-cadre renforçant la convergence entre les programmes sectoriels

La Rédaction

Une convention-cadre de partenariat a été signée, mardi à Rabat, entre le ministère de la Solidarité, de l'Insertion sociale et de la Famille et le ministère de la Santé et de la Protection Sociale, visant le renforcement de la convergence et de la complémentarité entre les programmes sectoriels dans les domaines sanitaire et social, à travers la création de centres médico-sociaux.

## Brèves Santé & Bien être : Un gène qui bloque la transmission de la grippe aviaire à l'humain

La Rédaction

Le gène humain BTN3A3 était déjà connu des scientifiques, mais pas pour ses capacités antivirales. Cette découverte signifie que des solutions ciblées pourraient être apportées aux virus de la grippe aviaire afin d'empêcher leur propagation à l'humain.

L'information à l'ordre du jour pour les jeunes de 7 à 77 ans

E-mail : [radio.lodj@gmail.com](mailto:radio.lodj@gmail.com)

Url : <https://www.lodj.ma>