



Sous le soleil bienfaisant : comment l'été booste la santé mentale

EDITO

Cette saison radieuse offre un soutien inestimable à notre santé mentale, éclairant nos esprits de ses rayons bienfaisants et nous invitant à nous connecter avec le monde qui nous entoure.

L'été, cette saison bénie où les journées s'allongent, les sourires se multiplient et la nature s'épanouit, ne se contente pas seulement d'apporter une chaleur agréable et des escapades ensoleillées.

En réalité, cette période estivale joue un rôle essentiel dans le maintien et l'amélioration de la santé mentale.

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

SOMMAIRE N° 04

7 centres de santé remis en service dans la région Tanger-Tétouan-Al Hoceïma

19 ans, et déjà atteint d'Alzheimer

50% de la population mondiale pourrait développer un problème de santé mentale

Un soutien-gorge qui détecte les premiers signes de cancer du sein

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

Construire son régime alimentaire en fonction de son ADN

Marjane à Laâyoune

Les Oasis brûlent aussi

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

E-mail : radio.lodj@gmail.com

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

Brèves Santé & Bien être : 7 centres de santé remis en service dans la région Tanger-Tétouan-Al Hoceïma

La Rédaction

L'offre de soins au niveau de la région Tanger-Tétouan-Al Hoceïma s'est renforcée avec la remise en service, vendredi, de sept centres urbains de santé de premier et deuxième niveaux, dont l'aménagement s'inscrit dans le cadre du programme de mise à niveau des établissements de soins de santé primaires.

Il s'agit des centres de santé urbains de premier niveau de «Ben Dibane» et «Beni Makada» à Tanger, «Istiqlal», «Kalaâ» et «Miramar» dans la préfecture de M'diq-Fnideq, ainsi que des centres de premier niveau «El Kasbah» et de deuxième niveau d'Oued Laou (province de Tétouan). Ces structures visent l'amélioration de l'offre de soins, du cadre de travail du personnel de la santé et de l'orientation et la prise en charge des patients, ainsi que le développement d'un nouveau modèle d'établissement sanitaire en intégrant un système informatique centralisé (DPI).

Brèves Santé & Bien être : 19 ans, et déjà atteint d'Alzheimer

Nisrine Jaouadi

Le cas d'Alzheimer le plus précoce de l'histoire : un jeune adulte a été récemment diagnostiqué à seulement 19 ans. Alors que la pathologie est traditionnellement associée à l'âge, le cas de ce patient est une véritable énigme non seulement par sa précocité, mais également par l'absence de mutations génétiques connues liées à la maladie. Cette découverte bouleverse notre compréhension de cette pathologie complexe et souligne à quel point nous sommes loin d'en avoir décrypté tous les mystères.

Brèves Santé & Bien être : 50% de la population mondiale pourrait développer un problème de santé mentale

La Rédaction

Une analyse d'enquêtes de population menées dans 29 pays révèle qu'une personne sur deux développe un trouble de santé mentale, tel que le trouble dépressif majeur, l'abus d'alcool ou la phobie spécifique, au cours de sa vie.

Brèves Santé & Bien être : Un soutien-gorge qui détecte les premiers signes de cancer du sein

La Rédaction

Des chercheurs ont développé un nouveau dispositif à ultrasons qui peut être inséré directement dans un soutien-gorge, permettant un suivi plus fréquent des patientes présentant un risque élevé de cancer du sein.

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 oublient 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 : 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 Conso & Environnement : Marjane à Laâyoune

La Rédaction

Le groupe marocain de grande distribution Marjane prévoit l'ouverture d'un grand centre commercial à Laâyoune. Les travaux sont actuellement en cours, et l'inauguration de cet hypermarché est programmée pour le premier trimestre de l'année 2025.

Brèves Conso & Environnement : Les Oasis brûlent aussi

Adnane Benchakroun

Les flemmes ont englouti de grandes superficies de palmiers dans l'Oasis Addis située dans la province de Tata. À ses débuts, les habitants locaux ont essayé de maîtriser l'incendie qui s'est déclenché mardi après-midi à l'aide des moyens du bord, mais sans grand succès à cause des vents chauds et de la hausse des températures. Il aura fallu l'intervention des pompiers, des éléments des FAR et des Forces auxiliaires pour arriver à bout du feu.

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

E-mail : radio.lodj@gmail.com

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