



Les Vertus Cachées du Wasabi pour la Santé Cérébrale des Personnes Âgées

Le wasabi, cette pâte verte piquante traditionnellement servie avec la cuisine japonaise, est célèbre pour sa capacité à piquer le nez et à faire pleurer les yeux les plus endurcis. Mais derrière ce masque de feu, le wasabi cache des bienfaits insoupçonnés, notamment pour le cerveau des personnes âgées.

Le wasabi contient des isothiocyanates, des composés soufrés qui lui confèrent son goût piquant. Ces composés sont réputés pour leurs effets anti-inflammatoires, qui jouent un rôle crucial dans la santé du cerveau. L'inflammation chronique est un facteur connu dans le développement de maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer et la démence.

LAST MINUTE BREVE

Échappez au rhume : La méthode de l'inhalation vapeur à l'eucalyptus

Dites adieu au rhume avec une astuce simple : l'inhalation de vapeur. Remplissez un bol d'eau chaude, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus, puis inhalez la vapeur en plaçant une serviette sur votre tête. Les propriétés décongestionnantes de l'eucalyptus peuvent aider à soulager la congestion nasale et à apaiser les voies respiratoires.

SOMMAIRE N° 16

- La timidité d'un enfant peut impacter ses performances linguistiques
- La maladie qui transforme les muscles en « pierre »
- Les feux de forêt estivaux et la pollution hivernale sont liés à des problèmes cardiaques
- Être bilingue pourrait prévenir du déclin cognitif lié à l'âge
- 7 mois sans alcool suffisent à réparer les dommages cérébraux
- Casablanca Addictology Center : un nouveau centre de soins pour les addictions
- Le cannabis expose les adolescents à des risques de troubles cognitifs
- Une île est apparue au large du Japon et continue de s'agrandir



La danse de l'âme : L'impact positif du ballet sur la santé mentale

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>

La timidité d'un enfant peut impacter ses performances linguistiques

Nisrine Jaouadi

La timidité chez les enfants en bas âge peut influencer les évaluations du langage, selon une étude américaine. L'étude a impliqué 122 enfants de 1 à 3 ans dans des tâches d'évaluation linguistique nécessitant divers niveaux d'interaction sociale. Les enfants timides ont montré des performances inférieures dans la tâche de production verbale, soulignant l'importance de reconnaître la timidité lors du choix des méthodes d'évaluation du langage chez les enfants.

La maladie qui transforme les muscles en « pierre »

Nisrine Jaouadi

Une fillette de 12 ans en Inde présente des masses osseuses douloureuses sur le dos, résultant d'une maladie rare appelée fibrodysplasie ossifiante progressive. Cette condition génétique rare provoque la formation anormale d'os à partir de tissus fibreux, limitant les mouvements et affectant la respiration au fil du temps. La maladie est due à une mutation génétique dans le gène ACVR1 et n'a actuellement aucun traitement curatif. L'espérance de vie moyenne avec cette maladie est de 56 ans.

Les feux de forêt estivaux et la pollution hivernale sont liés à des problèmes cardiaques

Nisrine Jaouadi

L'augmentation des phénomènes climatiques extrêmes et de la pollution atmosphérique accroît les risques cardiaques, selon une étude d'Intermountain Health. L'inversion hivernale augmente le risque d'infarctus, et la saison des feux de forêts aggrave la fibrillation auriculaire. Bien que l'étude soit basée sur les données de Utah aux États-Unis, elle souligne l'importance d'approfondir la recherche sur les effets de la pollution de l'air sur la santé cardiaque.

Être bilingue pourrait prévenir du déclin cognitif lié à l'âge

Nisrine Jaouadi

Le bilinguisme semble offrir une protection contre la maladie d'Alzheimer, selon des études. Les personnes bilingues montrent des changements positifs dans des zones cérébrales associées à la maladie, avec un cortex plus épais, retardant ainsi les symptômes. Apprendre une seconde langue pourrait donc aider à prévenir le vieillissement cérébral et les maladies neurodégénératives.

7 mois sans alcool suffisent à réparer les dommages cérébraux

Lu pour vous

Plusieurs études antérieures ont fait état d'un amincissement cortical généralisé chez les personnes souffrant de troubles liés à la consommation d'alcool. Une nouvelle étude suggère que quelques mois suffisent au cerveau pour qu'il se restaure lui-même.

Casablanca Addictology Center : un nouveau centre de soins pour les addictions

Nisrine Jaouadi

Le Casablanca Addictology Center, dirigé par Dr. Imane Kendili,

propose une approche humanisée en psychiatrie. Centré sur la relation patient-médecin, l'équipe multidisciplinaire offre des soins variés, de la psychothérapie à l'art-thérapie. L'objectif est la réhabilitation et la réinsertion sociale. Fondé sur l'expérience clinique de Dr. Kendili, le centre a obtenu des résultats spectaculaires, devenant une référence en santé mentale au Maroc.

Le cannabis expose les adolescents à des risques de troubles cognitifs

Lu pour vous

Nouvelles découvertes sur l'impact du cannabis sur le développement mental des adolescents

Des chercheurs ont découvert que le principal composé actif du cannabis (le THC) abîme les microglies du cerveau et expose les adolescents à des risques de troubles cognitifs, dont l'apprentissage, et psychiatriques comme la schizophrénie. Les tests ont été menés sur des souris.

Une île est apparue au large du Japon et continue de s'agrandir

Nisrine Jaouadi

Un volcan sous-marin au large du Japon a provoqué l'émergence d'une nouvelle île dans l'archipel d'Ogasawara. L'éruption a commencé en octobre, et l'île continue de croître, atteignant désormais environ 100 mètres de diamètre. Située près d'Iwo Jima, elle pourrait être éphémère en raison de sa faible élévation et de sa composition de débris non consolidés, la rendant vulnérable aux vagues de l'océan Pacifique. Bien que l'activité volcanique diminue, la durée de l'éruption reste incertaine.



La tuberculose est encore persistante au Maroc

Les données révèlent qu'au cours de l'année précédente, le nombre de nouveaux cas et de rechutes a atteint 30 503, portant le nombre total de personnes affectées par cette maladie à environ 35 000

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>