



La sieste : Un atout ou une menace pour votre santé ?

La pratique de la sieste, longtemps ancrée dans diverses cultures à travers le monde, suscite un débat constant quant à son impact réel sur la santé.

Certains la considèrent comme un remède naturel inestimable pour lutter contre la fatigue, tandis que d'autres soulèvent des préoccupations quant à ses effets sur le sommeil nocturne et la routine quotidienne.

En faveur de la sieste, des études suggèrent que des périodes de repos pendant la journée peuvent améliorer la vigilance et la productivité.

Des siestes courtes, allant de 10 à 20 minutes, sont particulièrement vantées pour leur capacité à revitaliser le cerveau, offrant ainsi un coup de pouce bienvenu à la concentration.

LAST MINUTE BREVE

Les vaccins à ADN, leurs d'espoir pour éradiquer le VIH et le cancer du foie

Des avancées dans les vaccins à ADN montrent des résultats prometteurs contre le VIH et le carcinome hépatocellulaire. Le vecteur 704, utilisé pour introduire l'ADN, a généré une réponse immunitaire chez les souris pour le VIH et chez les macaques pour le cancer du foie. Des essais cliniques humains sont prévus l'année prochaine, offrant une approche adaptable pour d'autres maladies infectieuses.

SOMMAIRE N° 18

- Le jeu de tête au football est bien lié à un déclin mesurable des fonctions cérébrales
- La pilule accentuerait la peur et l'anxiété chez la femme
- Maladies respiratoires : l'Oms demande des informations à la Chine
- Une protéine immunitaire clé pour un vieillissement en bonne santé
- Cette maladie rare rend la peau élastique
- ChatGPT : un conseiller plus efficace et empathique que l'Homme ?
- Benslimane : Confiscation de quatre tonnes de viande non conforme à la consommation



L'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale : Interview avec Adam Lhadi

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>

Le jeu de tête au football est bien lié à un déclin mesurable des fonctions cérébrales

Nisrine Jaouadi

Le "jeu de tête" fréquent au football altère le cerveau des amateurs en deux ans, selon deux études de la RSNA. L'imagerie montre des changements similaires aux lésions cérébrales légères, et une interface floue entre la matière grise et blanche est associée à un déclin cognitif chez ceux qui pratiquent intensivement. Des recherches approfondies sont nécessaires pour comprendre les implications à long terme.

La pilule accentuerait la peur et l'anxiété chez la femme

Nisrine Jaouadi

Une étude sur les contraceptifs oraux chez les femmes souligne la sous-représentation historique dans la recherche sur l'anxiété. Les résultats montrent des différences cérébrales, avec un volume de matière grise plus important lié à la peur chez les femmes que chez les hommes. Les utilisatrices actuelles ont une épaisseur réduite dans une zone inhibant la peur, tandis que celles n'ayant jamais utilisé de contraceptifs hormonaux présentent une épaisseur plus prononcée.

Maladies respiratoires : l'Oms demande des informations à la Chine

Ahmed Naji

Suite au constat d'une recrudescence de maladies respiratoires en Chine, l'Organisation mondiale de la santé (Oms) a adressé à Pékin une demande pour l'obtention d'informations à ce sujet, suscitant l'inquiétude de la communauté internationale. Aucun nouvel agent pathogène n'a été détecté, selon les autorités sanitaires chinoises, ce qui n'a pas empêché Taïwan de demander à ses ressortissants d'éviter de se rendre actuellement en Chine.

Une protéine immunitaire clé pour un vieillissement en bonne santé

La Rédaction

Des chercheurs ont identifié un récepteur immunitaire clé qui serait déterminant pour le vieillissement en bonne santé et l'espérance de vie. Lors d'expériences chez des souris, son absence a induit l'apparition précoce d'un déclin cognitif et de pathologies liées à l'âge, avec un impact significativement plus élevé chez les femelles. La protéine pourrait potentiellement être une cible thérapeutique prometteuse pour de nombreuses maladies, dont Alzheimer.

Cette maladie rare rend la peau élastique

Nisrine Jaouadi

Un homme de 27 ans à Salalah, Oman, présente des problèmes de coagulation sanguine et une peau élastique. Les tests génétiques indiquent une déficience des facteurs de coagulation liés à la vitamine K. Bien que la pseudoxanthome élastique soit suspectée, certains symptômes spécifiques manquent. Aucun traitement spécifique n'est actuellement préconisé, mais une surveillance sera maintenue.

ChatGPT : un conseiller plus efficace et empathique que l'Homme ?

Lu pour vous

ChatGPT se révèle plus apte que les experts humains pour offrir des chroniques ou des conseils personnels, révèle une étude. Ce constat met en lumière la capacité de l'IA à répondre à des besoins émotionnels spécifiques. Il ouvre ainsi potentiellement la voie à une nouvelle ère, où l'IA pourrait compléter, voire améliorer, les méthodes traditionnelles de conseil.

Benslimane : Confiscation de quatre tonnes de viande non conforme à la consommation

Nisrine Jaouadi

La gendarmerie royale a intercepté un camion transportant 4 tonnes de viandes rouges non conformes sur la route de Benslimane à Chellalat. La cargaison, provenant d'un abattage informel à Oued Cherrat, était destinée à Aïn Harrouda. Le chauffeur a été arrêté, et une enquête est en cours. Les viandes saisies ont été enfouies selon les ordres du parquet.



Sécurité hydrique : le CESE tire la sonnette d'alarme

Le droit à l'eau et la sécurité hydrique, gravement menacés par un usage intensif



La Schisandra, un trésor de la médecine traditionnelle aux multiples vertus

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>