

## Les secrets de votre réveil à 4 heures du Matin



**Vous vous retrouvez régulièrement les yeux ouverts à 4 heures du matin et vous vous demandez pourquoi ? Eh bien, ce n'est pas juste une coïncidence.**

**Astuces exclusives pour un sommeil ininterrompu !**

**Pourquoi votre réveil est-il toujours fixé à 4 heures du matin ?**

**Selon Lisa Artis, directrice générale adjointe de The Sleep Charity, partenaire des matelas Simba, ce phénomène est lié à la nature même de notre sommeil. Après environ quatre à cinq heures, notre sommeil devient moins profond, facilitant ainsi le réveil. Donc, si vous allez au lit vers 23 heures, il est tout à fait probable que vos yeux s'ouvrent vers 4 heures du matin.**

**Parmi les coupables potentiels, Lisa Artis pointe du doigt les hormones régissant notre horloge interne.**

**Le cortisol et la mélatonine, ces deux acteurs clés, suivent un rythme circadien sur 24 heures, influençant notre cycle veille-sommeil. La mélatonine favorise l'endormissement, tandis que le cortisol nous aide à nous réveiller et à rester éveillés. Pour une nuit de qualité, elle suggère de privilégier des activités apaisantes avant de se coucher, comme la lecture ou des exercices de respiration.**

**En ce qui concerne les perturbateurs potentiels, éteindre son téléphone portable est crucial. La lumière bleue émise par les appareils électroniques peut inhiber la production de mélatonine. Lisa Artis recommande d'éviter les écrans au moins deux heures avant le coucher et d'utiliser des filtres anti-lumière bleue. Sur le front nutritionnel, elle souligne l'impact des choix alimentaires, soulignant que des repas riches en sucre et en glucides raffinés peuvent entraîner des fluctuations de la glycémie et des réveils nocturnes. Elle conseille de privilégier des alternatives riches en protéines et en magnésium.**

## Une crème pour « restaurer la lumière quantique » des cellules, vraiment ?

L'enquête du youtubeur G Milgram a révélé des critiques envers la crème Guerlain "Orchidée Impériale Gold Nobile" pour sa prétendue "réjuvenation quantique". G Milgram, appuyé par des physiciens, dénonce le manque de fondement scientifique. Guerlain a fermé les commentaires et modifié sa communication. Une enquête de l'ARPP est en cours, et les internautes réagissent vivement.

## COP29 : Préoccupations suite à la nomination d'un ancien cadre pétrolier à la présidence

L'Azerbaïdjan a désigné Mukhtar Babayev, ministre de l'Écologie et des Ressources naturelles et ancien cadre de la compagnie pétrolière nationale SOCAR, comme président de la COP29 en novembre. Cette nomination a suscité des inquiétudes parmi les ONG environnementales, soulignant un sentiment de "déjà-vu" et appelant à renforcer les engagements en faveur de la transition énergétique et du financement des pays en développement lors de la prochaine conférence sur le climat.

## Les bienfaits du fromage contre le déclin cognitif

Une étude menée sur des personnes âgées au Japon montre une relation bénéfique entre la consommation de fromage et une bonne santé cognitive.

*Meanwhile, sur Instagram*



## La puissance de l'eau citronnée pour une digestion saine

Améliorez votre digestion avec une habitude simple : commencez votre journée avec un verre d'eau tiède et du jus de citron frais. Cette combinaison stimule le système digestif, favorise l'élimination des toxines et aide à équilibrer le pH de l'estomac. En intégrant cette pratique légère à votre routine matinale, vous encouragez non seulement une digestion saine mais aussi une hydratation optimale pour une journée pleine d'énergie.

## Parkinson : une mutation dans l'ADN mitochondrial pourrait protéger de la maladie

Une mutation de l'ADN mitochondrial, découverte par l'Université de Californie, semble réduire de moitié le risque de maladie de Parkinson. Cette mutation affecte la petite protéine mitochondriale SHLP2, la rendant plus stable et la protégeant contre les dysfonctionnements. Cette découverte ouvre la voie à de nouveaux traitements potentiels contre la maladie de Parkinson.

## L'IA calcule l'âge de nos organes à partir d'une analyse sanguine

Une analyse par une intelligence artificielle sur des protéines sanguines a permis de visualiser l'âge biologique de 11 organes au fil du temps.

## Congrès mondial des anesthésistes à Marrakech

Marrakech va accueillir, du 15 au 18 avril 2026 prochain, le Congrès mondial des anesthésistes. Ce congrès réunira d'éminents experts, chercheurs, praticiens et professionnels de la santé venus des quatre coins du globe.

## Les cigarettes électroniques sont plus efficaces que les patchs !

Même si elles ne sont pas sans risque, les cigarettes électroniques seraient plus efficaces pour arrêter de fumer que les traditionnels substituts. Vapoter de la nicotine au lieu d'inhaler la fumée du tabac donne davantage de chances pour atteindre l'abstinence tabagique d'après une nouvelle étude

## Le blaireau construit des forteresses souterraines sur plusieurs siècles

Le blaireau d'Europe, souvent méconnu, se révèle être un animal fascinant. Avec son pelage gris argenté et son masque de cambrioleur, il construit des forteresses souterraines durant des siècles. Victime de préjugés et de chasses cruelles, le blaireau contribue pourtant à l'équilibre écologique en éliminant les ravageurs des agriculteurs. Malgré sa discrétion, sa vie sociale en famille et son intelligence méritent d'être reconnues et préservées.

## 2024 sera dans le franchissement du seuil des 1,5 °C de réchauffement

Les climatologues ont récemment confirmé que 2023 a été officiellement l'année la plus chaude jamais enregistrée. Cela signifie que cette année (2024) pourrait être la première à surpasser de manière constante le seuil de 1,5 °C au-dessus des niveaux préindustriels. 2024 devrait ainsi donner un premier aperçu des changements et événements climatiques auxquels nous devrions nous attendre dans les années à venir.

### Interview de la semaine

### Démystifier la Grippe et le Syndrome Grippal : Dialogue avec une amie Infectiologue



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>