

## Le jeûne intermittent : la tendance santé du 1er ministre britannique Rishi Sunak



À 43 ans, Rishi Sunak aurait intégré le jeûne intermittent dans sa routine, en choisissant de s'abstenir de toute nourriture chaque lundi.

Rishi Sunak, le Premier Ministre britannique, a récemment suscité l'intérêt en adoptant une approche radicale pour sa santé : le jeûne intermittent.

Cette pratique, consistant à s'abstenir de manger pendant 36 heures chaque semaine, a généré des débats sur sa faisabilité et ses bienfaits potentiels pour le grand public.

À 43 ans, Rishi Sunak aurait intégré le jeûne intermittent dans sa routine, en choisissant de s'abstenir de toute nourriture chaque lundi. Une source proche du Premier Ministre affirme que cette discipline stricte vise à atteindre un mode de vie équilibré.

Bien que le jeûne intermittent soit de plus en plus populaire pour ses prétendus avantages, notamment dans la régulation du poids, l'amélioration du sommeil, de la digestion et du bien-être mental, ses implications à long terme suscitent des interrogations.

Le jeûne intermittent se décline en différentes approches, la plus répandue étant le 16/8, impliquant 16 heures de jeûne quotidien et une fenêtre de 8 heures pour l'alimentation.

Toutefois, le protocole de Rishi Sunak se rapproche davantage du jeûne 5/2, avec 5 jours d'alimentation normale et 2 jours de régime hypocalorique. Cette nuance soulève des questions sur la méthode la plus efficace et sûre pour une intégration généralisée. Il est important de noter que des jeûnes prolongés, tels que celui de 36 heures mentionné par Rishi Sunak, peuvent entraîner de la fatigue.

## Des produits chimiques omniprésents responsables de naissances prématurées

L'exposition aux phtalates pendant la grossesse, présents dans les plastiques et cosmétiques, est associée à un risque accru de naissance prématurée et de faible poids à la naissance. Environ 56 000 naissances prématurées en 2018 pourraient être liées à ces produits chimiques. Les femmes fortement exposées ont un risque 50 % plus élevé d'accoucher prématurément, avec des conséquences graves sur la santé cognitive des nouveau-nés. Les phtalates se retrouvent dans les emballages alimentaires et l'air.

## Estimations récentes sur le cancer : inégalités et déficit de financement

Les estimations récentes du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) : 20 millions de nouveaux cas de cancer et 9,7 millions de décès en 2022. L'enquête de l'OMS dans 115 pays révèle un financement insuffisant pour les services prioritaires de cancérologie et de soins palliatifs dans le cadre de la couverture sanitaire universelle (CSU), avec seulement 39 % des pays offrant les services essentiels de prise en charge du cancer et 28 % assurant une couverture pour les soins palliatifs.

## Alerte des pharmaciens marocains : ordonnances falsifiées

Les pharmaciens au Maroc expriment leur inquiétude face à la prolifération des ordonnances falsifiées prescrivant des médicaments psychotropes. Ils appellent le ministère de la Santé à moderniser la législation datant de 1922 et à mettre en place un système d'ordonnances sécurisées pour contrer les abus et les trafics liés aux psychotropes, protégeant ainsi la population.

## Piégées sous la glace, des orques luttent pour survivre au large du Japon

Au Japon, des images alarmantes montrent dix orques piégées dans un trou de glace à Hokkaido. Les autorités, freinées par l'épaisse glace, ne peuvent pas les secourir. Les orques montrent des signes de détresse respiratoire. La glace moins abondante, due au réchauffement climatique, crée des problèmes.

Une recette efficace pour vous



TAP HERE



## Le trouble bipolaire tue plus vite que le tabagisme !

Le trouble bipolaire augmente de manière significative le risque de décès prématuré, surpassant le tabagisme et l'âge. Les personnes atteintes ont un risque de décès quatre à six fois plus élevé sur dix ans. Les principales causes comprennent les périodes d'euphorie et de dépression, avec un risque accru de suicide, ainsi que des blessures involontaires pendant les phases maniaques. D'autres problèmes de santé, comme le diabète et l'hypertension, pourraient également contribuer à ce risque accru de mortalité.

## Congrès urologique à Casablanca : avancées et échanges

Le congrès annuel de l'Association Marocaine d'Endo-Urologie s'est tenu du 8 au 11 février à Casablanca, réunissant des spécialistes autour de sujets d'actualité en urologie. Des workshops avec chirurgie ont eu lieu le 8 février, suivi de l'inauguration officielle le 9 février à 17h00. L'objectif est de promouvoir le développement de l'urologie au Maroc par des échanges entre médecins marocains et étrangers.

## Le monde vient de vivre le mois de janvier le plus chaud jamais enregistré

Janvier 2024 a été le mois le plus chaud jamais enregistré à l'échelle mondiale, marquant la huitième année consécutive de records. L'anomalie globale est de +1,66 °C par rapport à la période préindustrielle. Des contrastes de températures notables ont été observés dans différentes régions. La directrice adjointe de Copernicus souligne l'urgence de réduire les émissions de gaz à effet de serre pour contrer la hausse continue des températures mondiales.

## Est-ce une bonne idée de dormir avec les chaussettes ?

Le port de chaussettes pendant le sommeil peut favoriser une meilleure circulation sanguine. Une température corporelle équilibrée aide à détendre le corps, facilitant ainsi l'endormissement. Une étude publiée dans la revue "Nature" a montré que le réchauffement des pieds peut dilater les vaisseaux sanguins, ce qui, en retour, signale au cerveau qu'il est temps de dormir. Ainsi, porter des chaussettes peut réduire le temps nécessaire pour s'endormir.

## Investissements "Verts" : tromperie des géants des énergies fossiles

Une enquête révèle qu'Eurizon Capital SGR, société de gestion liée à Intesa San Paolo, a alloué des millions d'euros d'investissements "verts" à des géants des énergies fossiles tels que BP et Exxon. Malgré les réglementations européennes sur la finance durable, Eurizon a investi plus de 208 millions d'euros en 2022 dans ces entreprises au nom d'investissements "durables et responsables". Des failles dans la réglementation permettent aux gestionnaires de fonds de qualifier des investissements dans les combustibles fossiles de "verts", trompant ainsi les investisseurs sur la durabilité réelle de ces fonds.

## Ramadan : disponibilité des produits de base à des prix stables

Le ministre de l'Agriculture, Mohamed Sadiki, assure la disponibilité des produits de base à des prix stables malgré les conditions difficiles. La réunion de la Commission interministérielle en prévision du mois de Ramadan a confirmé un approvisionnement suffisant en produits tels que les légumes et les viandes. Des mesures sont prises pour préserver le cheptel et renforcer le contrôle des marchés afin de lutter contre la spéculation et les manipulations de prix.

## Meanwhile, sur Facebook



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>