

7d Santé

Santé & conso
hebdo 04/03/2024



Conseils ramadan : comment bien se préparer au jeûne ?

I - W E E K



L'HEBDOMADAIRE EN BRÈVES



+25.000

LECTEURS PAR SEMAINE

Retrouver tous les anciens numéros de notre I-WEEK sur : www.pressplus.ma

      @lodjmaroc



SCAN ME!

Maroc : L'essor des repas rapides menace la santé et les traditions culinaires



Le Maroc connaît une transformation inquiétante de ses habitudes alimentaires. La consommation de repas rapides, tels que les tacos mexicains, pizzas et sandwiches accompagnés de frites, gagne du terrain au sein des familles marocaines, détrônant les plats traditionnels comme le tajine et le pain maison.

Cette tendance, bien que pratique pour les familles au rythme effréné, n'est pas sans danger. Ces "nouvelles recettes" de la restauration rapide regorgent de produits industriels, de sauces chargées d'additifs et de colorants chimiques potentiellement néfastes pour la santé. Le benzoate de sodium et le E950, présents dans les sauces pour tacos, en sont des exemples préoccupants.

L'essor des repas rapides impacte également la dimension sociale et culturelle du repas. Autrefois un moment sacré et chaleureux rassemblant la famille autour d'une table commune, le repas tend à devenir un acte solitaire et individualiste.

Cette évolution prive les familles d'une occasion privilégiée de partage et d'éducation des enfants.

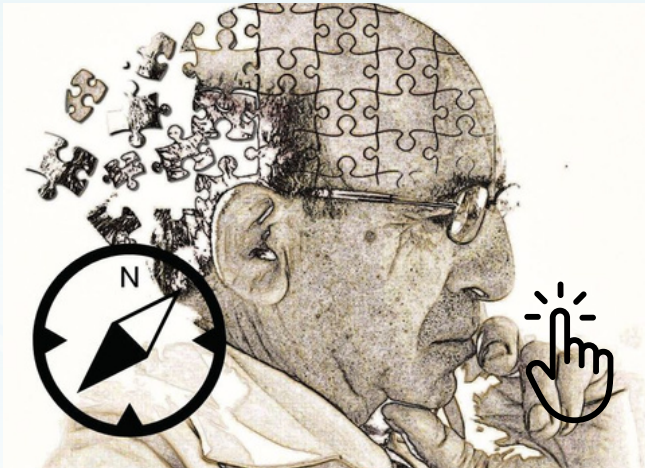
La question de l'hygiène ne peut être ignorée. La préparation de grandes quantités de nourriture dans des espaces fermés rend difficile le respect d'une hygiène quotidienne optimale.

De plus, le prix élevé de ces repas rapides incite à reconsidérer leur place dans le budget familial, d'autant plus que les spécialistes recommandent de les limiter.

Enfin, l'abandon des plats traditionnels marocains menace un patrimoine culinaire riche et précieux. Le tajine, le couscous et autres mets transmis de génération en génération font partie intégrante de l'identité marocaine et constituent un trésor à préserver.

Face à ce constat alarmant, il est crucial de sensibiliser les familles marocaines aux dangers de l'hyperconsommation de repas rapides et de promouvoir le retour à une alimentation saine et équilibrée, ancrée dans les traditions culinaires du pays.

Alzheimer : un nouveau symptôme visible 25 ans avant la perte de mémoire



D'après les chiffres de Alzheimer's Disease International, ce sont 58 millions de personnes qui seraient touchées dans le monde.

Une étude britannique a révélé un nouveau symptôme avant-coureur de la maladie d'Alzheimer. Sa particularité ? Il surviendrait 25 ans avant les premières pertes de mémoire. The University College of London a réalisé une étude révélant un nouveau symptôme avant-coureur de la maladie Alzheimer. L'étude, publiée dans Alzheimer & Dementia estime que ce symptôme apparaîtrait jusqu'à 25 ans avant le déclenchement de la maladie.

Le risque de développer la maladie varie en fonction de différents facteurs. Certains ont déjà été prouvés et d'autres sont encore suggérés par de nombreuses études.

On retrouve notamment le manque d'instruction. De plus, les maladies cardiovasculaires telles que l'hypertension artérielle non traitée, les AVC, l'hypercholestérolémie, le diabète, le surpoids ou encore l'obésité, augmenteraient également les risques. Par ailleurs, les troubles du sommeil, la pollution, le tabac et l'alcool sont aussi des facteurs favorables à la maladie.

D'autres facteurs, dont les preuves doivent encore être confirmées, seraient aussi propices à la démence. Parmi eux, nous retrouvons les traumatismes crâniens à répétitions, les dépressions, le stress chronique, une alimentation peu équilibrée ou bien le manque d'activité physique.

Santé mentale : ces effets insoupçonnés d'une activité quotidienne !

L'activité en extérieur idéale pour préserver sa santé mentale est le jardinage, selon une étude publiée par Nature Medicine. Cette activité combine des bienfaits physiques, créatifs, le contact avec la nature et une alimentation saine. Le jardinage offre une pause bénéfique pour l'esprit, favorise le bien-être psychologique, et peut être pratiqué dans des jardins communautaires en milieu urbain. C'est une activité positive pour se détendre et prendre soin de sa santé mentale.

Deux facteurs augmentent votre risque d'insuffisance rénale

L'insuffisance rénale est une maladie silencieuse qui touche les reins et dont les symptômes apparaissent souvent tardivement. Si la liste des maladies qui peuvent toucher les reins est très longue" mais si on parle d'insuffisance rénale chronique, la plus répandue, est largement causée par le diabète et l'hypertension artérielle. Aujourd'hui, la moitié des insuffisances rénales chroniques sont causées par ces deux facteurs. Ces derniers peuvent ensuite entraîner, "après plusieurs années", une insuffisance rénale terminale, qui nécessite un traitement par dialyse.

Meanwhile, sur Facebook



2024 sera probablement l'année la plus chaude jamais enregistrée

Janvier dernier a été le plus chaud enregistré, et selon Berkeley Earth, 2024 pourrait être l'année la plus chaude de l'histoire, avec 60 % de probabilité. Les risques de dépasser +1,5 °C de réchauffement par rapport à l'ère préindustrielle sont élevés. Le classement final dépend de la fin d'effet d'El Niño et du début de La Niña, dont l'impact sera clarifié vers la fin de l'année.

Réchauffement climatique : concentration des nuages augmente le risque d'inondations

Avec le changement climatique, les nuages ont tendance à se regrouper au même endroit, formant des clusters durables, selon des scientifiques autrichiens. Cela entraîne des dépressions plus larges et pluvieuses, avec des précipitations intensives et répétées dans certaines zones, aggravant la sécheresse dans d'autres. Cette tendance s'intensifie avec le réchauffement climatique, principalement dans les zones équatoriales, augmentant le risque d'inondations.

Ramadan : aucune tension sur les produits laitiers ne serait à craindre

Pendant le ramadan, le président de Maroc Lait, Rachid El Khattate, assure qu'il n'y aura aucune tension sur les produits laitiers grâce à des importations de poudre de lait. Malgré la hausse de la demande de 4%, l'approvisionnement devrait augmenter de 5%. Il souligne que la pénurie de lait est structurelle, appelant à des solutions innovantes dans l'agriculture, notamment pour faire face à la rareté des ressources hydriques. Malgré la reconstitution du cheptel laitier en 2023, des efforts continus sont déployés pour garantir un approvisionnement adéquat en produits laitiers, y compris pendant le ramadan.

Mort par bonbons à la réglisse : les dangers d'une consommation excessive

Un homme de 54 ans est mort d'un arrêt cardiaque après avoir trop mangé de bonbons à la réglisse. La glycyrrhizine dans la réglisse a provoqué des problèmes cardiaques graves. L'homme avait changé ses bonbons habituels pour de la réglisse noire trois semaines avant le décès. La surconsommation de réglisse peut causer des troubles cardiaques. Bien qu'elle ait des avantages médicaux en quantités limitées, l'agence américaine des médicaments recommande la prudence.

L'impact dévastateur des maladies non transmissibles

Les maladies non transmissibles MNT, responsables de 75 % des décès mondiaux, sont plus fréquentes en situation d'urgence humanitaire, mais les soins ne sont souvent pas intégrés aux réponses. En 2023, l'OMS a répondu à 65 urgences sanitaires, et le HCR a émis 43 déclarations d'urgence. Les personnes atteintes de MNT en crise voient leur état s'aggraver en raison de traumatismes, de stress et de difficultés d'accès aux soins. Le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus souligne l'importance d'intégrer les soins des MNT aux interventions d'urgence.

Les pharmaciens encouragent la réforme du système de santé au Maroc

Les pharmaciens saluent les efforts du ministère de la Santé pour la réforme du système de santé. Lors d'une réunion, le ministre Khalid Ait Taleb a répondu favorablement à certaines revendications, notamment la mise en place de conseils régionaux des pharmaciens. La rencontre a également abordé des questions telles que le respect de la chaîne de distribution des médicaments et l'accès aux médicaments originaux et génériques pour les citoyens.

Trois projets innovants dans le domaine médical ont été primés

La Faculté de médecine et de pharmacie de Laâyoune a organisé un hackathon de deux jours rassemblant 17 équipes. L'équipe "MED- REM" a remporté la première place avec son projet "Ilaji.ma", une plateforme dédiée aux remboursements de mutuelle santé. Le deuxième prix a été attribué à "Votre santé, notre responsabilité" pour son site web facilitant l'accès aux services de santé. La troisième place a été remportée par l'équipe "Encrypted" avec un projet de plateforme pour les services à distance des docteurs et pharmaciens.

Une astuce géniale pour vous

Comment se débarrasser naturellement des poches sous les yeux ?

TAP HERE



Conseils ramadan : comment bien se préparer au jeûne ?

À l'approche du mois sacré de Ramadan, de nombreux fidèles se préparent à observer le jeûne quotidien du lever au coucher du soleil. Cette période représente non seulement un moment spirituel important pour les musulmans, mais aussi un défi pour leur santé et leur bien-être.

Afin de jeûner en toute sécurité et de profiter au maximum des bénéfices de ce mois béni, il est essentiel de se préparer adéquatement. Voici quelques conseils pour une préparation efficace au jeûne de Ramadan.



- Une alimentation équilibrée est essentielle pour soutenir votre corps pendant le jeûne. Assurez-vous de consommer des repas équilibrés et variés pendant les heures où vous pouvez manger, en incluant des aliments riches en protéines, en fibres, en glucides complexes et en vitamines et minéraux essentiels
- La déshydratation est l'un des principaux risques associés au jeûne prolongé. Assurez-vous de boire suffisamment d'eau pendant les heures où vous pouvez consommer des liquides, en privilégiant l'eau pure et en évitant les boissons sucrées et caféinées. Essayez de boire au moins huit verres d'eau par jour pour rester hydraté.
- Le jeûne de Ramadan est non seulement un défi physique, mais aussi un défi mental et spirituel. Prenez le temps de vous préparer mentalement en vous concentrant sur vos intentions et vos objectifs spirituels pour le mois à venir. Méditez, réfléchissez et engagez-vous dans des pratiques spirituelles qui renforcent votre connexion avec votre foi et votre communauté.
- Un sommeil adéquat est essentiel pour maintenir votre énergie et votre concentration pendant le jeûne. Assurez-vous de dormir suffisamment chaque nuit et d'établir une routine de sommeil régulière. Évitez les activités stimulantes avant de vous coucher, telles que l'utilisation d'appareils électroniques, et créez un environnement propice au sommeil dans votre chambre.

En suivant ces conseils de préparation au jeûne de Ramadan, vous pouvez vous assurer de jeûner en toute sécurité tout en maximisant les bénéfices spirituels et de bien-être de ce mois béni. N'oubliez pas de consulter un professionnel de la santé si vous avez des préoccupations médicales et de prendre soin de votre corps et de votre esprit pendant cette période sacrée.

— Le — chiffre de la semaine

KFC Maroc : 85% des ingrédients d'origine marocaine

KFC Maroc, l'enseigne de restauration rapide emblématique qui se spécialise dans le poulet frit, se démarque par son engagement envers la qualité et la durabilité de ses produits, tout en renforçant ses liens avec la communauté locale.

Au cœur de cette démarche, se trouvent des partenaires locaux de premier plan, dont la contribution est essentielle à l'exceptionnelle saveur des plats proposés.

L'accent est mis sur l'origine locale des ingrédients, avec un souci constant de qualité et de traçabilité. Le poulet, provenant exclusivement de fermes marocaines, illustre cet engagement envers la production locale.

De même, les légumes, issus de fermes biologiques certifiées Global Gap, offrent une fraîcheur et une qualité inégalées.

En effet, plus de 85% des fournisseurs de KFC Maroc sont des acteurs locaux, et l'enseigne vise à accroître cette proportion dans le futur. Cette stratégie soutient l'économie locale tout en répondant aux préférences culinaires des clients marocains.





LE MAGAZINE MENSUEL 100% CONNECTÉ & AUGMENTÉ



+200.000 LECTEURS PAR MOIS

Retrouver tous les anciens numéros de notre I-MAG sur : www.lodj.ma/magazine

      @lodjmaroc



SCAN ME!