

7d **Santé**

Santé & conso
hebdo 18/03/2024



Comment prévenir la maladie d'Alzheimer ?

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

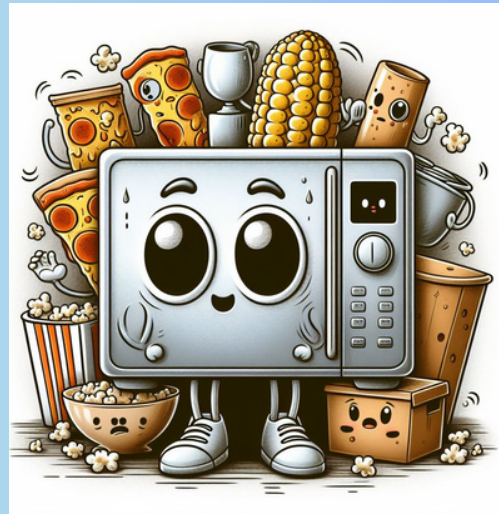


SCAN ME!

Le micro-onde, ami ou ennemi ?

L'utilisation du four à micro-ondes est devenue une méthode de cuisson extrêmement populaire en raison de sa commodité et de sa rapidité. Il permet de réchauffer un large éventail d'aliments en un clin d'œil. Cependant, il est important de prendre en considération que certaines méthodes de cuisson, y compris le micro-ondes, peuvent avoir des effets indésirables sur la qualité nutritionnelle et la sécurité de certains aliments, en particulier ceux riches en matières grasses.

Attention à la modification des structures des graisses, il y a bien un vrai risques pour la Santé



Le chauffage d'aliments riches en graisses dans un micro-ondes peut entraîner des modifications de la structure moléculaire des graisses. Ce phénomène est dû à la manière dont les micro-ondes chauffent les aliments : elles excitent les molécules d'eau contenues dans l'aliment, provoquant ainsi leur échauffement rapide.

Lorsque cet échauffement rapide se produit dans les aliments riches en graisses, il peut altérer leur composition chimique. Les graisses animales, par exemple, peuvent subir des transformations chimiques qui les rendent potentiellement nocives pour la santé humaine.

Le chauffage de produits laitiers, comme le lait, est particulièrement préoccupant.

Les modifications chimiques des graisses présentes dans le lait peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé, notamment en ce qui concerne le lait destiné aux nourrissons. Les graisses modifiées peuvent être plus difficiles à digérer et potentiellement toxiques. De plus, les repas préparés, souvent riches en graisses transformées, peuvent devenir encore plus nocifs une fois réchauffés dans un micro-ondes. Les graisses transformées, déjà considérées comme nocives pour la santé cardiovasculaire, peuvent subir d'autres modifications chimiques, augmentant ainsi leur toxicité.

Il est important de noter que tous les aliments ne sont pas affectés de la même manière par la cuisson au micro-ondes. Les aliments riches en glucides, tels que le pain ou les céréales sans matières grasses, peuvent être chauffés sans risque significatif de modification chimique nocive. Cela suggère que la sélection des aliments à chauffer dans un micro-ondes peut jouer un rôle crucial dans la minimisation des risques pour la santé.

Pour réduire les risques associés au chauffage des aliments dans un micro-ondes, voici quelques recommandations :

- Lorsque cela est possible, optez pour d'autres méthodes de cuisson, comme la cuisson à la vapeur ou au four, qui sont moins susceptibles de modifier la composition chimique des graisses.
- Évitez de chauffer des aliments riches en graisses dans le micro-ondes, en particulier les produits laitiers et les repas préparés riches en graisses transformées.
- Utilisez des récipients spécialement conçus pour le micro-ondes afin de minimiser les risques de réactions chimiques indésirables.
- Évitez de surchauffer les aliments, car des températures plus élevées peuvent accroître les modifications chimiques des graisses.

Bien que le four à micro-ondes soit un outil de cuisson pratique et largement utilisé, il est essentiel de comprendre les effets potentiels de cette méthode de chauffage sur la sécurité et la qualité nutritionnelle de certains aliments.

En étant sélectif quant aux aliments à chauffer et en optant pour des méthodes de cuisson alternatives lorsque cela est possible, il est possible de minimiser les risques pour la santé associés à l'utilisation du micro-ondes.

En bougeant plus, vous réduisez le risque de mortalité précoce de 52 %



Une étude britannique a été menée par la London School of Economics et Vitality (compagnie d'assurance spécialisée santé) sur les bienfaits de la marche au quotidien : les résultats indiquent que 15 000 pas par semaine permettraient d'allonger son espérance de vie jusqu'à 3 ans.

D'après l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité, 47 % des femmes et 29 % des hommes seraient physiquement inactifs aujourd'hui. Cela n'est pas sans danger pour votre santé. Des habitudes simples peuvent pourtant être mises en place dans votre quotidien pour augmenter votre activité physique.

Cette étude a permis de démontrer que le fait de marcher contribuait à préserver sa santé physique. Une modification simple de nos habitudes pourrait ainsi, allonger l'espérance de vie. En faisant 5 000 pas, trois fois dans la semaine, durant 2 ans, l'espérance de vie s'allonge de 3 ans pour les femmes et pour les hommes 2 ans et demi de plus.

Les effets bénéfiques ont particulièrement été constatés sur les personnes âgées. Elles sont davantage touchées par la sédentarité et cette étude pourrait leur permettre de prendre conscience de l'importance de se déplacer à pied, lorsque que cela est possible.

Par ailleurs, les chercheurs ont constaté une réduction de 52 % du risque de mortalité précoce, pour les 65 ans et plus, s'ils réalisaient 7 500 pas, trois fois par semaine.

Les conclusions de cette étude doivent permettre aux représentants politiques de promouvoir les bienfaits de l'activité physique sur la santé.

Malgré le réchauffement mondial, ce pays subit des vagues de froid intenses

La Mongolie endure des hivers de plus en plus rigoureux, en contraste avec le réchauffement global. L'hiver dernier, marqué par des conditions météorologiques extrêmes, a entraîné la mort de millions d'animaux, phénomène connu sous le nom de "dzud". Cette tendance, exacerbée par l'affaiblissement du jet stream, menace davantage la population et l'économie mongole. Les prévisions climatiques annoncent une aggravation continue de la situation à l'avenir.

Un nouvel hôpital de 340 millions de dirhams pour Azilal

Les travaux de construction du nouveau centre hospitalier provincial d'Azilal ont été lancés, avec un investissement de 340 millions de DH. Financé principalement par le ministère de la Santé et de la protection sociale (280 MDH) et le Conseil régional de Béni Mellal- Khénifra (60 MDH), cet établissement de 120 lits vise à améliorer et élargir l'offre de soins dans la région.

Il accompagnera également la nouvelle faculté de médecine et de pharmacie, contribuant ainsi au développement humain de la province.

Meanwhile, sur Facebook



Réduction des tarifs pour 13 médicaments au Maroc

Le ministre de la santé marocain annonce la réduction des prix de 13 médicaments, couvrant un large éventail de besoins médicaux, notamment le traitement des carences en calcium et l'ostéoporose. Cette mesure intervient après consultation de la commission interministérielle sur les prix et vise à rendre les médicaments plus accessibles à la population. Par exemple, le prix du médicament CADELIUS 600 baisse de 120,30 à 105,30 dirhams par boîte, tandis que le médicament LAMIVIR HBV 100 voit son prix réduit de 302 à 263 dirhams par boîte.

L'OMS alerte : inégalités de genre dans le secteur de la santé

Les inégalités de genre alimentent une crise mondiale dans le secteur de la santé, selon l'OMS. Les femmes représentent 67 % des emplois rémunérés, mais effectuent également environ 76 % du travail d'aide non rémunéré. Cette situation nuit à leur autonomisation économique et dévalorise le travail dans le secteur de la santé, avec des répercussions négatives sur les salaires et les conditions de travail.

Ramadan : une saison de pics pour les hypermarchés

À l'approche du Ramadan, les enseignes de grande distribution anticipent une forte demande. Marjane, par exemple, enregistre une augmentation d'activité allant jusqu'à 30 à 40 %, avec des pics pouvant atteindre 80 à 100 %. Les ventes alimentaires augmentent de 30 à 70 %, touchant toutes les catégories de la population. En plus des produits alimentaires, la demande pour les articles de cuisine et de petit électroménager est également importante, avec une augmentation du panier moyen d'achat de plus de 20 %.

Réduction mondiale historique des décès infantiles

En 2022, la mortalité infantile a atteint son plus bas niveau avec une diminution de 51 % du nombre de décès d'enfants de moins de 5 ans depuis 2000, grâce aux efforts des professionnels de la santé. Les ressources allouées aux soins de santé primaires sont essentielles pour maintenir cette tendance positive.

Les vices cachés du café décaféiné

Le café décaféiné offre une alternative prisée pour ses propriétés antioxydantes sans la caféine.

Cependant, les méthodes d'extraction, souvent basées sur des solvants potentiellement nocifs, soulèvent des inquiétudes pour la santé. Il est recommandé de privilégier les cafés avec un processus d'extraction transparent et éthique, bien que le café décaféiné ne soit pas totalement exempt de caféine. D'autres sources comme le thé ou le cacao offrent des alternatives pour réduire la consommation de caféine tout en explorant des saveurs variées.

Le débit des rivières se transforme complètement dans tous les pays de l'hémisphère Nord

Le réchauffement climatique transforme les débits des rivières dans l'hémisphère Nord, alerte une étude récente. La fonte précoce des neiges et la croissance anticipée des végétaux perturbent le cycle naturel des rivières, avec des débits en baisse au printemps et en hausse en hiver. Cette évolution, principalement due à la fonte des glaces en Arctique, risque d'affecter tout l'écosystème riverain. Les conséquences sur la biodiversité restent à évaluer.

Un test sanguin détecte le cancer colorectal avec une précision de 83 %

Le mois de mars, également connu sous le nom de « mars bleu », est dédié à la sensibilisation au cancer colorectal et à l'importance du dépistage précoce. Une étude du New England Journal of Medicine révèle l'efficacité du test sanguin "Shield" dans la détection précoce du cancer. Avec une précision de 83,1 %, ce test pourrait améliorer l'adhésion au dépistage et réduire la mortalité associée à cette maladie.

Meanwhile, sur Facebook



Comment prévenir la maladie d'Alzheimer ?



Dans un monde où la démence neurodégénérative est une préoccupation croissante, des lueurs d'espoir émergent dans la lutte contre l'Alzheimer.

Des millions de personnes affectées

Dans le paysage médical contemporain, l'Alzheimer reste l'une des maladies les plus redoutées, tant pour ses effets dévastateurs sur la qualité de vie que pour son absence de remède.

Caractérisée par une dégénérescence progressive des fonctions cognitives, cette forme de démence affecte des millions de personnes à travers le monde.

Cependant, des recherches récentes suggèrent qu'il est possible de réduire les risques de développer la maladie d'Alzheimer, voire de la prévenir dans une certaine mesure.

Comprendre l'Alzheimer

L'Alzheimer est une maladie neurodégénérative progressive qui se manifeste principalement par des problèmes de mémoire, de pensée et de comportement.

La maladie détruit lentement les connexions entre les cellules nerveuses du cerveau, entraînant une détérioration des fonctions mentales.

Bien que les causes exactes de l'Alzheimer ne soient pas encore complètement comprises, il est largement accepté que des facteurs génétiques et environnementaux interagissent pour déclencher la maladie.

Les facteurs de risque modifiables

Des recherches récentes ont mis en lumière certains facteurs de risque modifiables qui peuvent influencer le développement de la maladie d'Alzheimer.

Parmi ceux-ci, l'activité physique, la santé cardiovasculaire et le régime alimentaire jouent un rôle crucial.

Des études ont montré que les personnes qui mènent une vie active et qui maintiennent une alimentation équilibrée ont un risque moindre de développer la maladie.

De plus, le contrôle des facteurs de risque cardiovasculaires tels que l'hypertension artérielle, le diabète et l'hypercholestérolémie peut également contribuer à réduire les risques de démence.

— Le — chiffre de la semaine

Afrique du Sud : 75 % des femmes ne se sentent pas en sécurité

Une récente étude menée par la compagnie d'assurance 1st For Women a interrogé 6,596 femmes.

La plupart d'entre elles ont exprimé se sentir "en danger" ou "totalement en danger" dans diverses situations quotidiennes à travers les différentes provinces du pays.



Selon les données recueillies, 61% de l'échantillon ont affirmé avoir été victimes de divers crimes, notamment des cambriolages (32%), des vols de téléphones portables (24%), des vols de sacs à main (13%), des violences basées sur le genre (6%), ou des enlèvements (5%).

La présidente de 1st For Women Insurance, Seugnette van Wyngaard, a souligné que cet indice reflète uniquement les crimes signalés et la perception de sécurité des femmes dans leur province, ce qui donne une image partielle de la situation.

Elle a ajouté que la province du Cap-Occidental (sud-ouest) se classe au bas de l'indice de sécurité avec un score de 37,47 sur 100, en raison du nombre élevé de crimes violents signalés pour 100 000 habitants.

La montée de la criminalité en Afrique du Sud représente une menace constante pour les femmes dans le pays.



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!