

7d Santé

Santé & conso
hebdo 25/03/2024



Les aliments surgelés : un choix sain pour Ramadan ?

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!

Personnes atteintes de diabète : assurer un jeûne sécurisé

Le Ramadan, mois sacré du jeûne célébré par des millions de musulmans à travers le monde, transcende la simple pratique religieuse.

Il incarne un moment de piété, de pardon, de réflexion profonde, de solidarité, d'entraide et de cohésion sociale. Cependant, pour certains, notamment les personnes atteintes de diabète, il constitue un défi considérable.

Le jeûne, élément central de l'islam durant ce mois béni, peut représenter un défi particulier pour ceux qui doivent surveiller attentivement leur glycémie.



Le diabète, une maladie chronique, perturbe la régulation du taux de sucre dans le sang et peut engendrer des complications graves à long terme, telles que des problèmes de vision, des troubles rénaux, voire des complications vasculaires potentiellement mortelles.

Au Maroc, plus de deux millions d'adultes âgés de 18 ans et plus sont atteints de diabète, dont la moitié ignorent leur état, tandis que plus de 15 000 enfants sont également touchés, selon les données du ministère de la Santé et de la Protection sociale.

Par ailleurs, selon le rapport annuel global établi par l'Agence Nationale de l'Assurance Maladie (ANAM) pour l'année 2021, le diabète, qu'il soit insulino-dépendant ou non, représente 17,2 % des dépenses totales, avec 560,4 millions de dirhams pour la Caisse Nationale des Organismes de Prévoyance Sociale (CNOPS) et 207,5 millions de dirhams pour la Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS - 6,5 %) par rapport aux dépenses liées aux maladies chroniques à long terme.

Pendant le Ramadan, les personnes atteintes de diabète doivent jongler entre les exigences du jeûne et la nécessité de maintenir leur glycémie à des niveaux sûrs, ce qui peut s'avérer périlleux si cela n'est pas géré avec précaution.

Les spécialistes en endocrinologie soulignent que le jeûne pendant le Ramadan représente un risque accru pour les diabétiques en raison de la possibilité accrue d'hypoglycémie, où le taux de sucre dans le sang chute dangereusement bas. Cela est particulièrement préoccupant pour ceux qui prennent des médicaments pour contrôler leur diabète, car le jeûne prolongé peut perturber l'équilibre délicat entre leur médication et leur glycémie, selon les mêmes spécialistes.

D'autre part, il existe également un risque d'hyperglycémie, car la consommation accrue d'aliments riches en sucre et en glucides pendant le Ramadan peut entraîner une augmentation de la glycémie. Même les plats traditionnels à base de farine peuvent contribuer à cette augmentation. Il est donc primordial pour les patients de surveiller leur alimentation de manière rigoureuse.

Pour atténuer ces risques, il est fortement recommandé aux patients diabétiques de consulter leur médecin avant le Ramadan. Des ajustements peuvent être apportés aux doses de médicaments, voire à leur remplacement par des alternatives moins impactantes. Ces ajustements doivent être personnalisés, tenant compte de l'état de santé global du patient, de son régime alimentaire et de son mode de vie.

Parallèlement, maintenir une alimentation équilibrée est essentiel. Les repas devraient être composés de légumes frais, de fruits à faible teneur en sucre et de protéines maigres pour stabiliser la glycémie et éviter les fluctuations indésirables.

Un suivi médical régulier est également indispensable pour permettre aux patients diabétiques de jeûner en toute sécurité tout en préservant leur santé. Les conseils et le soutien des professionnels de la santé qualifiés sont cruciaux pour garantir une gestion efficace du diabète pendant ce mois de dévotion et de rapprochement spirituel avec Dieu, au cœur de l'islam.

Les peptides de collagène : la clé de la jeunesse éternelle ?



De la peau éclatante aux articulations souples en passant par une digestion saine, ces petites particules ont captivé l'attention de nombreux chercheurs et consommateurs.

Dans le paysage de la santé et du bien-être, une révolution silencieuse mais significative est en cours, portée par un ingrédient aux multiples facettes : les peptides de collagène.

Ces petites molécules, souvent méconnues du grand public, sont en train de conquérir le monde de la nutrition et de la santé, offrant une panoplie de bienfaits allant de la beauté de la peau à la santé des articulations.

Le collagène est bien plus qu'une simple protéine dans le corps humain ; il est littéralement le pilier de notre structure biologique.

Composant principal des tissus conjonctifs, le collagène représente jusqu'à 30 % de la masse protéique totale d'un individu.

Présent dans la peau, les os, les tendons, les ligaments et même les vaisseaux sanguins, sa fonction principale est de conférer résistance, élasticité et intégrité structurelle à ces tissus vitaux.

Alors, qu'est-ce qui distingue les peptides de collagène du collagène ordinaire ? La réponse réside dans leur structure et leur biodisponibilité.

Les peptides de collagène sont des fragments de collagène hydrolysé, résultant d'un processus de décomposition enzymatique du collagène. Cette hydrolyse les rend plus petits et plus digestibles, permettant une absorption plus efficace par l'organisme.

Ce spray nasal réduirait la gravité de l'apnée du sommeil

Un nouveau spray nasal réduit la gravité de l'apnée du sommeil chez certains patients, offrant une alternative aux traitements actuels limités. Des chercheurs ont constaté une amélioration de la respiration, des niveaux d'oxygène et de la tension artérielle chez certains participants, mais l'efficacité dépend de la respiration nasale seule.

Pourquoi il faut limiter la consommation d'aliments ultra-transformés

Une récente étude, basée sur des analyses méta-analytiques, révèle les risques pour la santé liés à une forte consommation d'aliments ultra-transformés, tels que les maladies cardiaques, le diabète, l'anxiété et même la mortalité prématurée. Ces résultats soulignent la nécessité de limiter l'ingestion de ces produits pour préserver la santé, et appellent à des politiques de santé publique pour éduquer et orienter les consommateurs vers des alternatives plus saines.

Meanwhile, sur Facebook



Le patient portant l'implant cérébral de Neuralink joue aux échecs

Neuralink a récemment levé le voile sur l'identité du premier patient paraplégique sélectionné pour tester son dispositif cérébral, par le biais d'une vidéo en direct publiée sur la plateforme X. L'individu en question semble bien se porter et parvient déjà à jouer à des jeux vidéo par la pensée (aux échecs et à Civilization VI), et ce pendant plusieurs heures d'affilée.

Une clinique spécialisée dans le traitement des addictions à Marrakech

Olive Hill, clinique spécialisée dans le traitement des addictions, s'apprête à ouvrir la semaine prochaine à Marrakech et sera dirigée par Ali Horma (également co-fondateur). Première du genre au Maroc, cette Clinique est exclusivement destinée au traitement et à la réadaptation de patients souffrant de dépendances.

Appel de l'OMS pour investir dans la prévention de la tuberculose

L'OMS préconise un investissement accru dans le dépistage et le traitement préventif de la tuberculose, soulignant leur impact positif sur la santé et l'économie. Une étude menée avec quatre pays met en évidence ces avantages. Le Directeur général de l'OMS souligne l'importance de ces interventions basées sur des données probantes pour progresser vers la couverture sanitaire universelle et lutter contre cette maladie persistante.

4 000 produits chimiques dangereux cachés dans nos objets du quotidien

Une étude révèle la présence de plus de 16 000 produits chimiques dans les plastiques du quotidien, dont 4 200 sont considérés comme potentiellement dangereux. Seuls 6 % de ces produits sont réglementés, mettant en évidence la nécessité de revoir les réglementations et d'accroître la transparence des fabricants.

BioNTech vise un traitement anti-cancer pour 2026

BioNTech, célèbre pour son vaccin contre le Covid-19, prévoit de lancer son premier médicament anti-cancer d'ici 2026, basé sur la technologie de l'ARN messenger. Ils travaillent sur plusieurs thérapies contre différents types de cancer, en phase d'essais cliniques, et visent à obtenir des autorisations pour dix de ces traitements d'ici 2030.

Troubles neurologiques : urgence d'action mondiale, selon l'OMS

Une étude publiée dans The Lancet Neurology révèle qu'en 2021, plus de 3 milliards de personnes dans le monde souffraient de troubles neurologiques, faisant de ces affections la principale cause de maladie et de handicap. Les pays à revenu faible ou intermédiaire sont les plus touchés, avec un accès inégal aux traitements. Le Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus de l'OMS appelle à une action urgente pour améliorer l'accès aux soins et aux traitements pour les personnes atteintes de maladies neurologiques.

Un patch l'IA redonne la parole aux muets

Les troubles de la voix et de la location peuvent sérieusement entraver le quotidien, car elles limitent voire empêchent la communication verbale et diminuent ainsi les interactions sociales. Les traitements et outils disponibles à ce jour sont souvent peu efficaces, invasifs et inconfortables. Visant à proposer une alternative bien meilleure, des ingénieurs de l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA) ont développé un patch électronique intelligent permettant aux patients de « parler » clairement sans utiliser leurs cordes vocales.

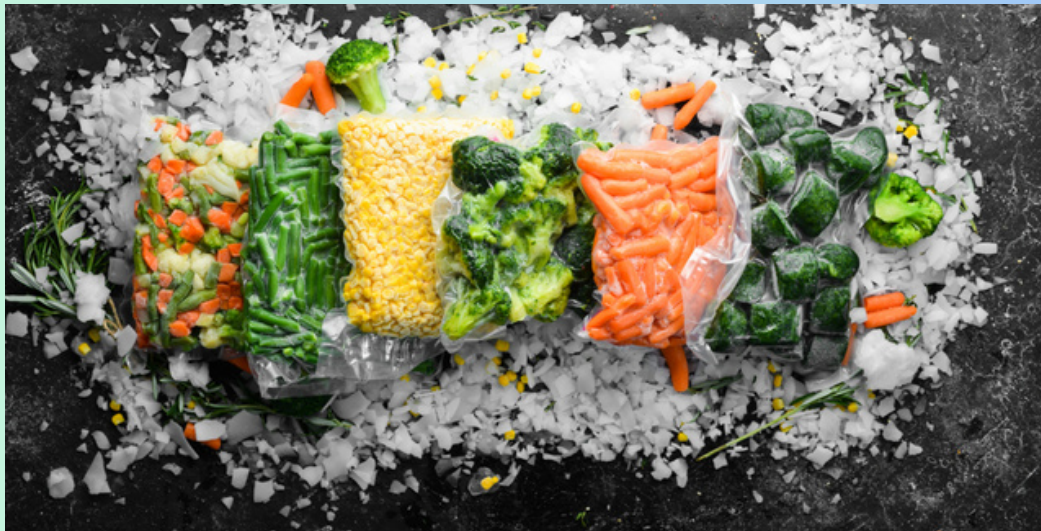
La fertilité mondiale en déclin

Une étude récente publiée dans The Lancet a révélé une baisse de la fertilité à l'échelle mondiale. D'ici à 2050, trois quarts des pays pourraient avoir un taux de fertilité insuffisant pour maintenir leur population. Cette tendance devrait se poursuivre jusqu'en 2100, selon les chercheurs du Global Burden of Disease.

L'Espagne boycotte l'huile d'olive marocaine

Les tensions s'aggravent entre l'Espagne et le Maroc alors que l'huile d'olive marocaine, notamment celle de la marque Carbonell, est ciblée par un boycott en Espagne, suivant les controverses autour de la tomate et de la fraise marocaines. Les agriculteurs espagnols expriment leur inquiétude quant à la concurrence déloyale résultant des accords de libre-échange, soulignant les enjeux économiques et politiques des échanges agricoles internationaux et la nécessité d'un dialogue pour résoudre les différends commerciaux.

Les aliments surgelés : un choix sain pour Ramadan ?



Dans le cadre du mois sacré du Ramadan, de nombreuses personnes se préparent à observer le jeûne du lever au coucher du soleil. Avec des horaires de repas limités, la préparation de repas nutritifs et équilibrés devient essentielle pour maintenir une bonne santé tout au long de ce mois sacré. Parmi les options qui peuvent faciliter cette préparation se trouvent les aliments surgelés, mais se posent alors des questions sur leur qualité nutritionnelle et leur adéquation à un régime alimentaire sain pendant le Ramadan.

Qualité et nutrition :

Les aliments surgelés ont souvent mauvaise réputation, étant associés à des conservateurs et à une perte de valeur nutritionnelle. Cependant, il est important de noter que les techniques modernes de congélation permettent de préserver la qualité nutritionnelle des aliments de manière significative. Les fruits et légumes sont souvent cueillis à maturité et congelés rapidement, ce qui peut en fait conserver plus de nutriments que leurs homologues frais qui peuvent perdre des vitamines lors du transport et du stockage prolongé.

De plus, de nombreux aliments surgelés sont préparés sans ajout de conservateurs ou d'additifs nocifs. Il est donc possible de trouver des options saines dans les sections des produits surgelés des supermarchés, notamment des fruits, des légumes, des poissons et des viandes maigres.

Praticité :

Pendant le Ramadan, où les horaires de repas sont limités et les journées souvent chargées, la praticité devient un facteur important dans le choix des aliments.

Les aliments surgelés offrent une solution pratique, car ils sont faciles à stocker, ont une durée de conservation prolongée et peuvent être préparés rapidement.

Cela peut être particulièrement utile pour les repas de l'iftar, le repas de rupture du jeûne, où le temps est souvent limité pour préparer un repas complet et équilibré.

Bien que les aliments surgelés puissent être une option pratique et saine pendant le Ramadan, il est important de faire preuve de discernement dans le choix des produits.

Voici quelques conseils pour une utilisation saine des aliments surgelés pendant ce mois sacré :

- **Lisez les étiquettes :** Choisissez des aliments surgelés avec peu ou pas d'additifs et vérifiez les informations nutritionnelles pour vous assurer d'obtenir des options saines.
- **Variez votre sélection :** Optez pour une variété d'aliments surgelés, y compris des fruits, des légumes, des protéines maigres et des glucides complexes, pour obtenir un éventail complet de nutriments.
- **Évitez les options préparées :** Limitez la consommation d'aliments surgelés préparés, qui peuvent être riches en sel, en matières grasses et en calories vides.
- **Complétez avec des aliments frais :** Essayez de combiner des aliments surgelés avec des ingrédients frais pour obtenir une alimentation équilibrée et variée.

— Le — chiffre de la semaine

La première récolte de cannabis légal marocain s'établit à 294 tonnes en 2023

Le Maroc a légalisé l'usage du cannabis à des fins médicales et industrielles en 2021.

Deux ans plus tard, le pays vient d'effectuer sa première récolte.

Fort de cette première expérience, l'ANRAC a indiqué que plus de 1 500 agriculteurs organisés en 130 coopératives ont formulé des demandes de licences pour cultiver la feuille en 2024.

Ce développement devrait conforter les ambitions du régulateur qui avait annoncé en novembre dernier son intention d'élaborer un plan stratégique sur 10 ans pour stimuler le développement de l'industrie locale du cannabis légal qui n'en est encore qu'à ses débuts.

Depuis la légalisation du marché du cannabis au Maroc en 2021, l'ANRAC précise qu'à ce jour seules 2 unités légales de transformation de cannabis sont actuellement opérationnelles dans le pays.



Il faut noter que l'expérience marocaine met en lumière le potentiel de croissance du marché légal du cannabis dans les pays africains sous réserve de la mise en place de politiques publiques couvrant les différents maillons de l'industrie de l'importation des semences à la commercialisation de produits dérivés.




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!