

**7d** Santé

**Santé & conso**  
**hebdo 01/04/2024**



*La Finlande est le pays le plus heureux du monde par le World Happiness Report 2024*

# 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](http://www.pressplus.ma)

 @lodjmaroc



SCAN ME!

# Le changement d'heure a-t-il des effets sur la santé ?

Le changement d'heure, que ce soit pour des raisons culturelles comme le Ramadan ou des ajustements saisonniers comme le passage à l'heure d'été, est une pratique courante dans de nombreuses parties du monde. Quels sont les effets potentiels de ces ajustements horaires sur la santé humaine, en se basant sur les recherches et les études existantes dans le domaine ?

Le concept de changement d'heure peut être divisé en deux catégories principales: les ajustements saisonniers et les changements pour des motifs religieux ou culturels.



L'ajustement saisonnier le plus connu est le passage à l'heure d'été, qui vise à mieux utiliser la lumière du jour pendant les mois les plus chauds. D'un autre côté, des changements horaires spécifiques sont observés pendant le Ramadan, où les pratiquants ajustent leur emploi du temps quotidien pour le jeûne du lever au coucher du soleil.

Les recherches indiquent que le passage à l'heure d'été peut perturber le rythme circadien, l'horloge biologique interne qui régule les cycles de sommeil. Cette perturbation peut entraîner un sommeil de moins bonne qualité et une durée de sommeil réduite, au moins dans les jours suivant immédiatement le changement d'heure. Des études suggèrent également une augmentation temporaire des risques d'accidents cardiaques et de troubles de l'humeur tels que la dépression.

Le Ramadan impose aux pratiquants de jeûner du lever au coucher du soleil, ce qui entraîne des modifications significatives de leur emploi du temps quotidien, notamment en ce qui concerne les heures de repas et de sommeil. Bien que le jeûne puisse avoir des effets bénéfiques sur la santé, comme l'amélioration de la sensibilité à l'insuline et la réduction du poids, le changement d'horaires peut aussi perturber le rythme circadien. Cela peut affecter le sommeil et, pour certains, causer des troubles digestifs ou de l'humeur.

**Conseils pour minimiser les effets négatifs :**

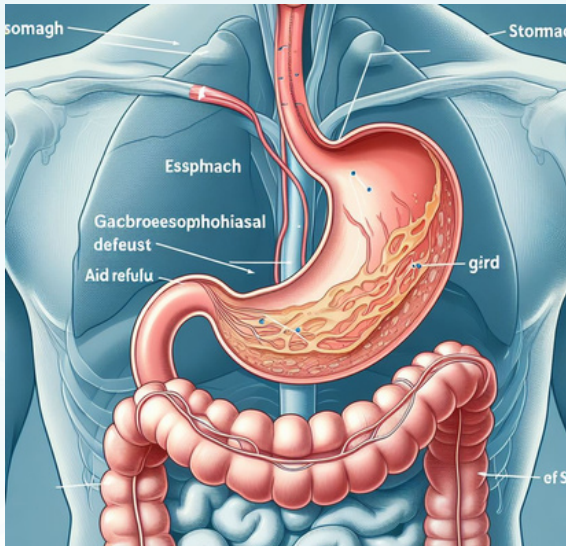
Pour atténuer les effets négatifs associés aux changements d'heure, qu'ils soient dus au passage à l'heure d'été ou au Ramadan, les experts suggèrent plusieurs stratégies :

- Adapter progressivement son emploi du temps quelques jours avant le changement, en modifiant légèrement les heures de coucher et de lever.
- Maintenir une routine de sommeil régulière, même pendant les week-ends ou les jours de jeûne, pour aider à stabiliser l'horloge interne.
- Pratiquer une bonne hygiène de sommeil, comme réduire l'exposition à la lumière bleue émanant des écrans avant de se coucher.
- Manger équilibré et s'hydrater suffisamment pendant les heures autorisées, pour maintenir un bon état de santé général.
- 

Les changements d'heure, qu'ils soient saisonniers ou liés à des pratiques culturelles ou religieuses, peuvent avoir un impact significatif sur la santé humaine.

En comprenant ces effets et en adoptant des stratégies pour les atténuer, il est possible de minimiser les conséquences négatives tout en tirant le meilleur parti des avantages que ces ajustements horaires peuvent offrir.

## Le reflux gastro-œsophagien est vraiment dérangeant



Le reflux gastro-œsophagien (RGO) est un trouble digestif courant qui survient lorsque le contenu acide de l'estomac remonte dans l'œsophage, le conduit reliant la bouche à l'estomac. Cette remontée peut provoquer une sensation de brûlure dans la poitrine ou la gorge, connue sous le nom de brûlures d'estomac, et d'autres symptômes désagréables. Le RGO peut affecter les personnes de tous âges, y compris les enfants et les adultes.

Le RGO est principalement causé par un dysfonctionnement du sphincter œsophagien inférieur (SOI), un anneau musculaire qui s'ouvre pour laisser passer la nourriture dans l'estomac et se ferme pour empêcher le contenu gastrique de remonter. Si le SOI se détend inappropriément ou est affaibli, le contenu acide de l'estomac peut remonter dans l'œsophage, provoquant les symptômes du RGO.

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à cette condition, notamment : Les habitudes alimentaire, le surpoids ou l'obésité, la grossesse, le tabagisme et la consommation d'alcool et certaines conditions médicales.

La consommation de certains aliments et boissons, tels que les aliments épicés, gras, le café, l'alcool, et le chocolat, peut provoquer ou aggraver le RGO. Un excès de poids peut exercer une pression supplémentaire sur l'abdomen, poussant le contenu gastrique vers l'œsophage.

## Scandale au Japon : décès liés à des compléments alimentaires

Des compléments alimentaires contenant de la levure de riz rouge ont causé la mort de quatre personnes et hospitalisé plus d'une centaine d'autres au Japon. Les produits, présentés comme des anticholestérol naturels, ont été contaminés en raison de défauts de fabrication, mettant en lumière les risques associés aux compléments alimentaires et soulignant la nécessité d'être prudent lors de leur achat, en particulier en ligne.

## Découverte d'une bactérie impliquée dans le cancer de l'estomac

Une nouvelle étude révèle que la bactérie *Streptococcus anginosus* pourrait jouer un rôle dans le cancer de l'estomac, en plus de *Helicobacter pylori*. Cette découverte ouvre des pistes pour réduire le risque de cancer gastrique en perturbant la capacité de *S. anginosus* à communiquer avec les cellules de la muqueuse gastrique.

### Meanwhile, sur Facebook



## Plus les animaux sauvages sont stressés, plus le risque de pandémie augmente

Des scientifiques mettent en évidence le lien entre le stress chez les animaux sauvages et le risque accru de pandémie chez les humains. Les perturbations de l'habitat naturel et d'autres activités humaines poussent les animaux à migrer vers de nouveaux territoires, augmentant ainsi la propagation des virus vers d'autres espèces, y compris les humains. Les chauves-souris, souvent à l'origine de ces pandémies, doivent être protégées en priorité pour prévenir de futures épidémies.

## Pollution mondiale : seuls 7 pays respectent les normes de l'OMS

Le rapport de IQAir montre une pollution alarmante par les particules fines, surtout dans les pays les plus pauvres. Seuls sept pays respectent les normes de l'OMS en matière de qualité de l'air. Les particules fines sont nocives pour la santé, causant des problèmes cardio-vasculaires, respiratoires et neurologiques. La Croatie montre des progrès grâce à des politiques axées sur les énergies renouvelables. Il est urgent d'agir pour protéger la santé et l'environnement.

## Digitalisation de la santé : nouveau livre blanc au Maroc

Le Centre d'Innovation en E-Santé (CLES) de l'Université Mohammed V de Rabat dévoile son livre blanc sur la digitalisation de la santé au Maroc, en partenariat avec la CNSS et le ministère de la Santé. Cette initiative marque un pas ambitieux vers la modernisation du secteur de la santé, comme en témoignent les conventions signées lors de la cérémonie de présentation.

## Ramadan : les dépenses des ménages explosent, surtout en ville

Pendant le Ramadan, les dépenses des ménages marocains ont augmenté en moyenne de 18,2%, selon le Haut-Commissariat au Plan (HCP). Cette hausse a été plus marquée en milieu urbain (15,4%) qu'en milieu rural (4,8%). Les ménages les plus défavorisés ont contribué davantage à cette augmentation, avec une hausse de 8,4% par rapport à 9,7% pour les ménages intermédiaires et 8,9% pour les personnes aisées.

Les dépenses alimentaires ont également augmenté, surtout en ville (19%).

## Le Roi Mohammed VI inaugure des initiatives de santé à Lissasfa

Sa Majesté le Roi Mohammed VI a lancé la construction d'un Centre médical de proximité à Lissasfa, Casablanca, et a démarré la deuxième phase du programme des Unités Médicales Mobiles Connectées, initiés par la Fondation Mohammed V pour la Solidarité. Ces initiatives visent à renforcer l'accès aux soins de santé, en particulier pour les populations rurales, et à soulager la pression sur les hôpitaux existants dans la région.

## Cinq barrages affichant un taux de remplissage de 100% et deux autres dépassant 90%

Les précipitations enregistrées ces dernières semaines dans plusieurs régions du Maroc ont contribué à l'augmentation des réserves des barrages, selon les données du ministère de l'Équipement et de l'Eau, cinq barrages affichant même un taux de remplissage de 100% et deux autres dépassant 90%. Dans son bulletin sur la situation journalière des barrages du Maroc, le ministère précise que les réserves d'eau au 28 mars s'élèvent à 4 392,9 millions de m<sup>3</sup>, soit un taux de remplissage global de plus de 27,2% (+2% par rapport au début du mois).

## Ce médicament coûte 4,25 millions de dollars par injection !

La FDA, l'agence de santé américaine, vient d'autoriser la mise sur le marché du Lenmeldy. Sa particularité : comptez 4,25 millions de dollars par injection, un prix qui l'élève au rang de médicament le plus cher du monde ! Ce traitement est destiné à traiter la leucodystrophie métachromatique...

## Le ministère de la Transition énergétique et du Développement durable et l'UM6P partenaires

Une nouvelle ère de collaboration entre le ministère de la Transition énergétique et du Développement durable et l'Université Mohammed VI Polytechnique (UM6P) s'est ouverte à Salé, avec la signature d'une convention de partenariat.

Cet accord vise à promouvoir l'innovation et l'entrepreneuriat vert pour accélérer la transition vers une économie durable et inclusive au Maroc.

# La Finlande est le pays le plus heureux du monde par le World Happiness Report 2024



**Se mettre au «fluxing» pour s'inspirer de leur art du bien-être par cette méthode finlandaise ?**

Le "fluxing" est une méthode finlandaise qui propose une approche novatrice pour embrasser l'incertitude de la vie et y trouver le bonheur. Inspirée de la résilience et de l'adaptabilité caractéristiques de la culture finlandaise, cette philosophie s'articule autour de plusieurs principes clés qui encouragent les individus à adopter une attitude flexible face aux changements et aux défis.

Premièrement, le "fluxing" met l'accent sur l'importance de vivre dans le présent. Plutôt que de s'inquiéter de l'avenir ou de regretter le passé, cette méthode encourage à se concentrer sur l'instant présent et à trouver de la joie dans les petites choses de la vie quotidienne. Cela peut impliquer de prendre le temps d'apprécier la nature, de pratiquer la gratitude, ou simplement de savourer un moment de calme.

Ensuite, le "fluxing" valorise la résilience émotionnelle. Face à l'incertitude, il s'agit de développer la capacité à gérer ses émotions, à accepter les sentiments de vulnérabilité sans se laisser submerger. Cette approche promeut l'idée que l'acceptation de l'incertitude peut conduire à une plus grande paix intérieure et à une réduction du stress.

La flexibilité est un autre pilier du "fluxing". Cette méthode encourage à rester ouvert aux changements, à être prêt à ajuster ses plans et ses attentes en fonction des circonstances. Il s'agit de reconnaître que la vie est en constante évolution et que l'adaptabilité est clé pour naviguer dans un monde imprévisible.

Le "fluxing" met également l'accent sur la force de la communauté. Dans la culture finlandaise, le soutien mutuel et le sens de la communauté jouent un rôle crucial dans le bien-être individuel. En partageant les expériences d'incertitude et en s'entraidant, les individus peuvent trouver du réconfort et renforcer leur résilience.

Enfin, la méthode prône une connexion profonde avec la nature. La Finlande, avec ses vastes forêts et ses nombreux lacs, offre un cadre idéal pour pratiquer le "fluxing". Se connecter à la nature permet de se rappeler de la beauté et de la transience de la vie, favorisant ainsi une acceptation sereine de l'incertitude.

En somme, le "fluxing" est plus qu'une méthode pour vivre heureux dans l'incertitude; c'est une philosophie de vie qui encourage à embrasser le changement, à cultiver la résilience émotionnelle et à trouver du réconfort dans la communauté et la nature. En adoptant ces principes, il est possible de naviguer dans les eaux incertaines de la vie avec une plus grande sérénité et un sens renouvelé du bien-être.

# — Le — chiffre de la semaine

*Chaque jour, près de 3.560 personnes perdent la vie à cause de la tuberculose dans le monde*



**Au Maroc, selon les chiffres officiels du ministère de la santé et de la protection sociale, 30.503 cas de tuberculose sous toutes ses formes ont été enregistrés en 2022, et 239 cas de tuberculose pharmacorésistante ont été signalés.**

**Le Maroc, avec ses efforts pour détecter plus de 85% des cas et maintenir un taux de guérison proche de 90%, montre un engagement notable dans cette lutte.**

**Cependant, la faible décroissance de l'incidence de la tuberculose et les défis posés par la sous-détection et les formes pharmacorésistantes de la maladie soulignent l'importance de stratégies intégrées qui vont au-delà des interventions médicales.**




# 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](http://www.lodj.ma/magazine)

      @lodjmaroc



SCAN ME!