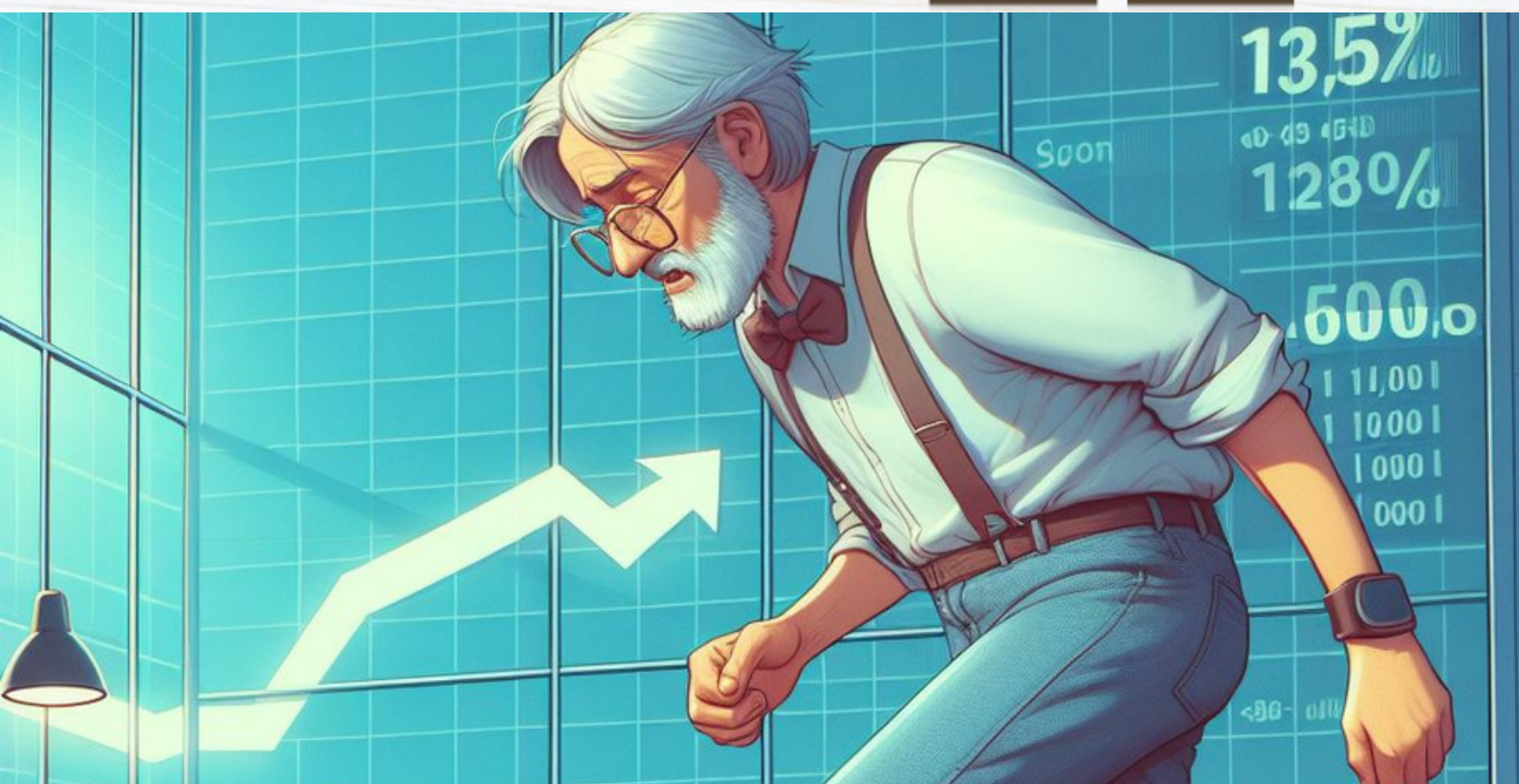


7d

# Santé

Santé & conso  
hebdo 08/04/2024



**Je dois faire 10000 pas par jour mais j'ai la sensation d'avoir un "caillou" dans la chaussure !**

# 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!

# Des protéines et du mouvement pour contrer la perte de masse musculaire liée à l'âge

Cette réduction de la masse musculaire et de la force affecte non seulement la mobilité et l'équilibre mais peut aussi augmenter le risque de chutes et de fractures, impactant ainsi la qualité de vie. Une alimentation riche en protéines est souvent recommandée comme stratégie pour contrer ce phénomène.

Cet article explore les différentes formes et quantités de protéines nécessaires pour lutter efficacement contre la sarcopénie. Les protéines jouent un rôle crucial dans la croissance, la réparation et le maintien de tous les tissus corporels, y compris les muscles.



Elles sont composées d'acides aminés, certains étant dits "essentiels" car le corps ne peut pas les produire et ils doivent être obtenus par l'alimentation. Avec l'âge, le corps devient moins efficace dans la synthèse des protéines musculaires, d'où l'importance d'une consommation suffisante pour maintenir la masse musculaire.

**Quelle quantité de protéines et sous quelle forme consommer des protéines ?**

La quantité de protéines recommandée peut varier selon l'âge, le sexe, le niveau d'activité physique et l'état de santé général.

Les directives générales suggèrent un apport d'environ 0,8 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel par jour pour les adultes. Cependant, pour les personnes âgées et celles visant à contrer la perte de masse musculaire, les besoins peuvent être plus élevés, allant de 1,2 à 2,0 grammes par kilogramme de poids corporel par jour.

Les protéines peuvent être trouvées dans une variété d'aliments, tant d'origine animale que végétale :

**Protéines animales :** viandes, poissons, œufs et produits laitiers sont d'excellentes sources de protéines complètes, contenant tous les acides aminés essentiels. Les protéines de lactosérum (whey), en particulier, sont rapidement absorbées et peuvent être bénéfiques après l'exercice pour stimuler la croissance musculaire.

**Protéines végétales :** légumineuses, noix, graines et céréales complètes sont d'importantes sources de protéines pour ceux qui suivent un régime végétarien ou végétalien. Bien que souvent considérées comme incomplètes car elles manquent d'un ou plusieurs acides aminés essentiels, la combinaison de différentes sources peut fournir un profil complet d'acides aminés.

**Conseils pratiques**

Il est préférable de consommer des protéines à chaque repas pour maximiser la synthèse des protéines musculaires.

Pratiquer l'activité physique, en particulier la musculation, en combinaison avec un apport suffisant en protéines, est essentielle pour maintenir et augmenter la masse musculaire.

Privilégier les sources de protéines riches en acides aminés essentiels et facilement digestibles.

Ainsi, la consommation de protéines, en quantité suffisante et sous diverses formes, est un élément clé pour contrer la perte de masse musculaire liée à l'âge. En adoptant une approche équilibrée, combinant une alimentation riche en protéines de haute qualité avec une activité physique régulière, il est possible de maintenir la force musculaire et la fonctionnalité, contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie.

Consulter un professionnel de santé : pour un plan personnalisé, surtout en cas de conditions médicales, il est conseillé de consulter un nutritionniste ou un médecin.

## Allô, docteur, mon urine sent fort !



Quelles sont les causes (infection, médicaments, déshydratation ou alimentation...) et quand faut-il s'inquiéter ?

L'odeur de l'urine est un indicateur souvent négligé de notre état de santé général. Bien que de nombreuses variations soient normales, certaines peuvent signaler des problèmes de santé sous-jacents. Explorons les causes principales d'une odeur d'urine forte, incluant les infections, les médicaments, la déshydratation, et l'alimentation, et précisons quand il est nécessaire de consulter un médecin.

Il y a bien 4 causes principales et elles sont les plus courantes.

La cause la plus simple et la plus courante d'une odeur d'urine forte est la déshydratation. Lorsque l'apport en eau est insuffisant, l'urine devient plus concentrée en déchets, ce qui peut lui donner une odeur plus prononcée.

Certains aliments peuvent influencer l'odeur de l'urine. Par exemple, l'asperge est célèbre pour causer une odeur singulière due à son contenu en asparagusic acid, que le corps décompose en composés soufrés. D'autres aliments, comme l'ail, le café et certains types de poisson, peuvent également affecter l'odeur de l'urine.

Plusieurs médicaments et suppléments peuvent modifier l'odeur de l'urine. Par exemple, la vitamine B6, certains antibiotiques et médicaments contenant du soufre peuvent conduire à une odeur plus forte.

## Troubles psychiques : un diagnostic sur simple prise de sang !

Un nouveau test sanguin, "myEDIT-B", permet de diagnostiquer la bipolarité chez les patients dépressifs avec une fiabilité de 80%. La bipolarité, souvent confondue avec la dépression, peut prendre de 8 à 10 ans à être diagnostiquée correctement. Le test analyse des biomarqueurs spécifiques dans l'ARN sanguin, facilitant ainsi une prise en charge rapide des patients et évitant l'errance médicale. Bien que coûteux, ce test pourrait révolutionner la gestion des troubles psychiques, avec une nouvelle étude clinique en cours pour évaluer son impact à long terme.

## 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.

## Meanwhile, sur Facebook



## Mission humanitaire : 14 opérations à cœur ouvert à Casablanca

La FM6SS et la Qalb Foundation mènent une mission humanitaire à l'Hôpital Universitaire International Cheikh Khalifa de Casablanca, offrant 14 opérations à cœur ouvert gratuitement du 28 mars au 3 avril à des familles défavorisées. Cette initiative souligne leur engagement commun en faveur de l'accès aux soins de santé. Suite à un partenariat établi en janvier, la FM6SS s'engage à faciliter la sensibilisation et à fournir un soutien financier et logistique pour ces interventions.

## Détection précoce du cancer : une avancée majeure révélée

Une étude de l'Early Cancer Institute de l'Université de Cambridge a révélé des changements cellulaires pré-tumoraux détectables plusieurs années avant la formation de tumeurs. Cette avancée promet des méthodes de traitement révolutionnaires, ciblant les tumeurs avant l'apparition de symptômes, selon le professeur Rebecca Fitzgerald.

## Meknès : plus de 90 projets pour la santé maternelle et infantile

Entre 2021 et 2023, l'Initiative nationale pour le développement humain (INDH) a lancé 94 projets et actions dans la préfecture de Meknès, avec un investissement global de 4,928 millions de DH, visant à améliorer la santé maternelle et infantile. Ces efforts ont touché plus de 154 000 personnes, principalement des femmes et des enfants, selon les données de la division de l'Action sociale (DAS).

## L'autisme, un défi majeur pour le pays

À l'occasion de la Journée mondiale de sensibilisation à l'autisme (2 avril), l'Alliance des associations œuvrant dans le domaine de l'autisme au Maroc a fait savoir que «la prévalence croissante de l'autisme impose à notre pays, au gouvernement, au secteur privé et à la société civile, des défis majeurs en matière d'intégration éducative, d'accès aux soins de santé et de participation communautaire». Si des progrès ont été réalisés dans le cadre de la mise en œuvre des obligations internationales du Royaume, notamment l'intensification des efforts pour sensibiliser sur l'autisme et la formation sur les approches et les mécanismes appropriés pour renforcer les capacités des personnes concernées et soutenir leur indépendance, la coalition souligne que «la protection des droits des autistes, leur participation

à tous les aspects de la vie sociale, économique, politique et culturelle, nécessite l'adoption de politiques cohérentes et globales qui prennent en compte la transversalité de cette invalidité».

## Gaz à effet de serre et météo : impact direct confirmé par une étude

Les émissions de gaz à effet de serre influencent directement la météo, comme le montre une étude en Californie. Le réchauffement climatique perturbe la circulation atmosphérique, provoquant des conditions météorologiques extrêmes. Cette recherche souligne l'importance d'étudier d'autres régions du monde touchées par des phénomènes météorologiques inhabituels.

## Maroc : taxe sur les conserves de tomates égyptiennes

Le ministère de l'Industrie et du Commerce du Maroc envisage d'imposer un droit d'importation supplémentaire d'environ 30% sur les conserves de tomates égyptiennes, suite à des résultats préliminaires d'une enquête antidumping lancée en août 2023. Cette mesure vise à protéger la production locale, qui a subi des préjudices dus à une augmentation des importations égyptiennes.

## Meanwhile, sur Facebook



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



**La recommandation de marcher 10 000 pas par jour est largement diffusée comme un pilier de la santé et du bien-être. Elle vise à encourager l'activité physique régulière, essentielle pour maintenir le corps en forme et prévenir diverses maladies. Toutefois, pour certaines personnes, réaliser cet objectif peut s'avérer douloureux, voire nuisible, surtout si elles souffrent de conditions spécifiques telles que le névrome de Morton.**

## **Qu'est-ce que le Névrome de Morton et comment le reconnaître ?**

Le névrome de Morton est une affection douloureuse affectant le pied, plus précisément l'espace entre les troisièmes et quatrièmes métatarses. Cette pathologie se caractérise par l'épaississement du tissu nerveux, causant douleur, brûlure, ou une sensation d'avoir un "caillou" dans la chaussure. La douleur est souvent exacerbée par la marche, rendant le défi des 10 000 pas par jour particulièrement ardu pour les personnes atteintes.

Les symptômes du névrome de Morton peuvent varier d'une personne à l'autre mais incluent typiquement une douleur aiguë, une sensation de brûlure, ou un engourdissement entre les orteils et dans la plante du pied. Ces sensations peuvent s'aggraver en marchant, en se tenant debout pendant longtemps, ou en portant des chaussures serrées ou à talons hauts. Le fait de retirer la chaussure et de masser le pied peut temporairement soulager la douleur, offrant un indice que vous pourriez souffrir de cette condition.

## **Comment Soulager ou Guérir le Névrome de Morton**

Opter pour des chaussures larges, confortables, avec un soutien adéquat de la voûte plantaire et un rembourrage suffisant. Éviter les talons hauts ou les chaussures étroites qui augmentent la pression sur les pieds.

Des semelles conçues sur mesure peuvent aider à redistribuer la pression sur le pied, réduisant ainsi la douleur causée par le névrome de Morton.

Il y a bien un traitement Médical dont les options incluent des injections de corticostéroïdes pour réduire l'inflammation et la douleur. Dans certains cas, un traitement par ondes de choc ou une thérapie par ultrasons peut être recommandé.

Si les traitements conservateurs ne sont pas efficaces, la chirurgie peut être envisagée. Celle-ci vise à retirer le tissu nerveux épaissi, offrant un soulagement à long terme.

Des exercices spécifiques peuvent aider à renforcer et à étirer les muscles du pied, réduisant la pression sur le nerf affecté.

Vivre Avec le Névrome de Morton

# Good news of the week



## La gamme de compléments alimentaires « Granions® » au Maroc

**VITAMINE C LIPOSOMALE 1000 mg**

**GRANIONS**  
Laboratoire  
L'OLIGOTHÉRAPIE DEPUIS 1948

SoPharma, acteur marocain de premier plan œuvrant dans le domaine de la santé et du bien-être, est heureux d'annoncer la signature d'un contrat de distribution exclusive avec la société EA Pharma/Olyos Group, acteur international reconnu dans le domaine de l'oligothérapie et de la santé naturelle.

Ce partenariat stratégique marque le lancement de la distribution de la prestigieuse gamme de compléments alimentaires « Granions® » au Maroc, renforçant ainsi la position de SoPharma sur le marché des solutions de santé innovantes.





# 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!