

# 7d Santé

**Santé & conso**  
**hebdo 29/04/2024**



***Voici les aliments à éviter absolument pour une bonne humeur***



# 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!



# La sécurité autoroutière, une priorité commune de la Société Nationale des Autoroutes du Maroc

Prête à jouer un rôle de pionnier dans la stratégie nationale de sécurité routière, ADM a lancé, en 2018, un Plan ambitieux baptisé « AGIR » : Action Globale contre l'Insécurité Routière.

La sécurité des déplacements des clients-usagers sur le réseau autoroutier est une préoccupation capitale au quotidien de tous les collaborateurs de la Société Nationale des Autoroutes du Maroc (ADM). Elle est omniprésente de la conception des projets jusqu'à leur réalisation et dans tout projet de développement ou de modernisation des services offerts aux clients-usagers.



Ce plan vise à diminuer durablement le nombre d'accidents sur le réseau autoroutier à travers une feuille de route adaptée aux spécificités de l'infrastructure autoroutière.

Le plan AGIR s'appuie sur une approche globale touchant à la fois l'investissement en infrastructure et nouvelles technologies, la formation et l'accompagnement des Ressources Humaines, le renforcement des liens de partenariat et de travail en équipe avec tous les acteurs qui interviennent sur le réseau autoroutier et la communication rapprochée avec les usagers de l'autoroute.

Afin d'assurer un déplacement sécurisé, confortable et agréable, ADM construit l'infrastructure autoroutière conformément aux standards internationaux, et soumet tous ses chantiers à des études stratégiques, en matière de sécurité, durant les différentes phases de réalisation de l'infrastructure autoroutière, que ce soit dans la conception des projets, ou encore dans leur réalisation, et ce dans l'objectif de minimiser la gêne du trafic, optimiser les délais et assurer une sécurité maximale du personnel et des usagers de l'autoroute pendant la durée des travaux.

ADM accorde également une importance capitale à la maintenance du réseau autoroutier national, à travers la réalisation du programme des Grosses Réparations de la chaussée, avec l'appui de moyens à la pointe de la technologie qui permettent la segmentation du réseau, la collecte de données périodiques, et la priorisation des sections à traiter, avec un budget annuel de près de 500 Millions de Dirhams. L'objectif étant de préserver le patrimoine autoroutier et de renforcer les conditions de sécurité et de confort des clients-usagers.

Et pour accompagner et gérer la croissance du trafic autoroutier qui atteint quotidiennement les 400 000 véhicules par jour en moyenne, et améliorer davantage les conditions de sécurité et de confort sur autoroute, ADM a entrepris dès 2017 un vaste chantier d'automatisation et de modernisation des services offerts à l'utilisateur de l'autoroute.

L'automatisation de la supervision du trafic, l'accès à l'information trafic en temps réel, le pilotage à distance des équipements de terrain et la digitalisation des moyens de péage sont les principaux axes dudit chantier.

Depuis le lancement du chantier d'industrialisation, plusieurs outils technologiques ont été mis en place afin de gérer le trafic autoroutier en temps réel. Il s'agit notamment des caméras de surveillance, des caméras thermiques et intelligentes pour les ouvrages névralgiques, des panneaux à messages variables, des stations de comptage et de réseau radio pour la communication inter-sites.

De plus, ADM œuvre continuellement pour offrir aux usagers des services de qualité et leur assurer un voyage sécurisé, agréable et sans la moindre gêne. Parmi ces services figure l'assistance, qu'il s'agisse d'une question, d'une demande d'information ou encore d'une demande d'assistance en cas de situation de difficulté sur autoroute, ADM met en place toute une organisation humaine et technique opérationnelle 24/7.

En composant le numéro 5050, des équipes formées sont au bout du fil pour informer, orienter l'utilisateur ou dépêcher les patrouilleurs ou autres intervenants lorsqu'il s'agit de pannes ou d'événements exceptionnels.

## L'ammoniac : Des biscuits noirs... et toxiques ?



L'enrobage noir des célèbres biscuits Oreo cacherait un ingrédient redoutable : l'ammoniac ! Une révélation qui fait trembler l'industrie agroalimentaire et soulève des questions alarmantes sur la santé des consommateurs et l'environnement.

L'usine de cacao Olam, aux Pays-Bas, est accusée d'utiliser de grandes quantités d'ammoniac pour noircir les biscuits Oreo. Un procédé qui suscite l'indignation des riverains incommodés par des odeurs nauséabondes et inquiets des risques environnementaux.

L'ammoniac, un gaz irritant et corrosif, est utilisé pour traiter les fèves de cacao et donner aux biscuits leur couleur noire caractéristique. Mais les rejets importants d'ammoniac générés par l'usine Olam menacent l'environnement et la santé des habitants.

Olam assure que l'ammoniac présent dans les biscuits est inoffensif pour le consommateur. Mais des experts s'inquiètent des effets potentiels sur la santé à long terme, d'autant plus que les Oreo font partie des biscuits les plus consommés au monde, notamment par les enfants.

Outre les nuisances olfactives et les risques sanitaires, l'utilisation d'ammoniac pose un problème environnemental majeur. L'ammoniac contribue à l'acidification des sols, à l'eutrophisation des eaux et à la formation de particules fines.

L'affaire des biscuits Oreo met en lumière les dérives de l'industrie agroalimentaire. La course au profit au détriment de la santé et de l'environnement ne peut plus durer.

## Alimentation et mémoire chez les adolescents : les effets de la malbouffe

Une étude révèle que les régimes riches en graisses et en sucres affectent la mémoire des rats adolescents sur le long terme, soulignant l'importance de l'alimentation pendant cette période clé du développement cérébral. Les rats nourris avec de la malbouffe présentent des troubles de mémoire persistants, liés à des altérations de la signalisation de l'acétylcholine dans l'hippocampe. Des médicaments ciblant cette signalisation pourraient potentiellement inverser ces effets néfastes.

## Les tomates cerises marocaines Azura dans le top 10 en France

Les tomates cerises du groupe marocain Azura sont parmi les 10 marques les plus vendues en France en 2023, dominant la catégorie des fruits et légumes. Avec 116 millions d'actes d'achat et un taux de réachat de 75%, près de 16,9 millions de foyers français ont choisi les produits Azura, saluant ainsi l'engagement du groupe envers la qualité, le goût et l'environnement.

### Meanwhile, sur Facebook



Une recette géniale pour vous

**Paella épicée : une fusion méditerranéenne aux saveurs marocaines**

TAP HERE

## Pourquoi clignons-nous des yeux plus que nécessaire ?

Cligner des yeux ne fait pas que les humidifier, une étude récente révèle qu'ils jouent un rôle crucial dans le traitement des informations visuelles. Les humains clignent souvent des yeux jusqu'à 20 fois par minute en moyenne, malgré les perturbations potentielles sur la rétine. Les clignements augmentent la stimulation rétinienne, améliorant la visibilité malgré la perte de temps perdu. Ils agissent comme une étape de traitement de l'information visuelle en reformatant efficacement les signaux de luminance.

## Miel marocain : ouverture du marché européen

L'union européenne ouvre son marché au miel marocain, offrant une opportunité majeure aux producteurs locaux. Les coopératives apicoles jouent un rôle crucial dans la promotion du miel de qualité, avec un engagement envers des pratiques biologiques. Cette ouverture facilite l'accès à un marché lucratif et concurrentiel pour les producteurs marocains.

## Les maladies non transmissibles causent plus de 80% des décès

Le ministre de la Santé, Khalid Ait Taleb, a présenté un plan d'action contre les maladies non transmissibles (MNT) au Maroc, lors d'une cérémonie à Salé. Les MNT, telles que les maladies cardiovasculaires et le cancer, représentent 83% des décès dans le pays, avec 24% des décès prématurés chez les adultes de 30 à 70 ans.

## Astuce naturelle pour vaincre l'insomnie : la respiration abdominale

Luttant contre l'insomnie ? Essayez la respiration abdominale ! Cette technique simple consiste à inspirer profondément par le nez en gonflant le ventre, puis à expirer lentement par la bouche en rentrant le ventre. Répétez ce processus pendant quelques minutes avant de vous coucher pour favoriser la relaxation et améliorer la qualité de votre sommeil.

## Cosumar au SIAM 2024 : engagement pour la durabilité alimentaire

Cosumar met en avant son rôle crucial dans la souveraineté alimentaire du Maroc lors du Salon International de l'Agriculture au Maroc (SIAM) 2024 à Meknès. Engagé pour le développement durable, le groupe promeut des pratiques agricoles durables et travaille en partenariat pour une filière sucrière compétitive et durable. Son modèle d'agrégation bénéficie à plus de 80 000 agriculteurs partenaires.

## Casablanca : des experts alertent sur l'hygiène bucco-dentaire

Des experts en santé bucco-dentaire se sont réunis à Casablanca pour alerter sur la négligence en matière d'hygiène bucco-dentaire. Ils ont souligné l'importance de bonnes habitudes dès l'enfance, comme le brossage régulier des dents, l'utilisation du fil dentaire et les visites chez le dentiste.

## La moitié de l'Afrique est menacée d'une sécheresse désastreuse

La moitié du sud de l'Afrique subit une sécheresse dévastatrice causée par El Niño, entraînant des précipitations bien en dessous de la normale. Des millions de personnes sont menacées par la famine et des épidémies de choléra, avec des pertes massives de cultures et de bétail. Les prévisions météo ne prévoient pas d'amélioration avant 2025, sauf un possible retour de La Niña, offrant un espoir pour des récoltes meilleures l'année prochaine.

### Meanwhile, sur Facebook



## 500 000 € pour améliorer la médecine familiale au Maroc

Le Maroc vise à imiter le modèle espagnol de médecine familiale avec un soutien de 500 000 euros du gouvernement espagnol, pour lutter contre la pénurie de médecins et l'insuffisance du budget.



# Voici les aliments à éviter absolument pour une bonne humeur



*Ces aliments sont les coupables qui peuvent transformer votre journée en un voyage émotionnel tumultueux.*

**Effet sur l'humeur :** Dans notre quête quotidienne pour une santé optimale et un bien-être général, nous sommes souvent avertis des aliments qui devraient constituer notre régime alimentaire pour favoriser une bonne humeur et un esprit sain.

Mais que dire des aliments qui ont l'effet inverse ? Ceux qui, une fois consommés, semblent plonger notre humeur dans les abysses de la morosité ?

Voici un zoom sur ces aliments notoires, leurs effets sur notre humeur et pourquoi il vaut mieux les éviter autant que possible.

- **Les sucres raffinés :** Ces délices sucrés, présents dans une multitude d'aliments transformés, sont un coupable notoire en matière de perturbation de l'humeur.
- **Les aliments transformés :** Les aliments transformés, riches en gras trans, en conservateurs et en colorants artificiels, peuvent influencer négativement notre humeur. Les produits chimiques contenus dans ces aliments peuvent perturber l'équilibre chimique du cerveau, contribuant ainsi à l'anxiété et à la dépression.
- **Les boissons caféinées :** Bien que la caféine puisse initialement fournir un coup de pouce d'énergie et de concentration, une consommation excessive peut entraîner une augmentation du stress et de l'anxiété.
- **Les aliments frits :** Les aliments frits, souvent riches en gras saturés et en calories vides, peuvent affecter notre humeur de plusieurs façons. Non seulement ils peuvent contribuer à un sentiment de léthargie et de fatigue, mais ils peuvent également entraîner des fluctuations de la glycémie, ce qui peut influencer notre humeur de manière négative.
- **Les aliments riches en Glutamate Monosodique (MSG) :** Le glutamate monosodique, un additif communément utilisé pour rehausser la saveur des aliments, est associé à des maux de tête, des nausées et une sensation générale de malaise chez certaines personnes. Ces symptômes physiques peuvent avoir un impact sur notre humeur, nous laissant sentir irritable et mal à l'aise.
- **Les aliments très salés :** Une consommation excessive de sel peut entraîner une rétention d'eau et une augmentation de la pression artérielle, ce qui peut affecter notre humeur et notre niveau d'énergie. De plus, les aliments très salés peuvent entraîner une déshydratation, ce qui peut également avoir un impact négatif sur notre humeur et notre bien-être général.
- **Les aliments à Index Glycémique élevé :** Les aliments à indice glycémique élevé, tels que les pâtes blanches, le pain blanc et les céréales sucrées, peuvent entraîner des fluctuations rapides de la glycémie, ce qui peut contribuer à l'irritabilité et à la fatigue. Opter donc pour des aliments à indice glycémique plus bas peut aider à maintenir une humeur plus stable et un niveau d'énergie plus constant.

Il est clair que notre alimentation a un impact significatif sur notre humeur et notre bien-être mental.

En évitant les aliments mentionnés ci-dessus et en privilégiant une alimentation riche en fruits, légumes, grains entiers et protéines maigres, nous pouvons non seulement favoriser une meilleure humeur, mais aussi améliorer notre santé globale.

# — Le — chiffre de la semaine



## L'Explosion du Cannabis légal au Maroc déferle en 2024

Au Maroc, l'année 2024 marque une véritable révolution dans l'industrie du cannabis légal. L'Agence Nationale de Réglementation des Activités relatives au Cannabis (ANRAC) a délivré une quantité impressionnante d'autorisations, témoignant d'une libéralisation croissante et contrôlée de cette culture autrefois marginale. À la date du 23 avril, pas moins de 2 905 autorisations ont été accordées sur 2 942 demandes examinées, contre seulement 609 en 2023.

Cette explosion réglementaire couvre une superficie globale impressionnante de 2.552 hectares, un bond significatif par rapport aux 286 hectares de l'année précédente.



Le Maroc, historiquement connu pour ses cultures de cannabis dans les régions de Taounate, Chefchaouen, et Al Hoceima, semble maintenant déterminé à canaliser ce secteur vers des fins médicales et industrielles. L'ANRAC a distribué 2 737 autorisations à 2 637 agriculteurs pour la culture et la production de cannabis. De plus, 168 autorisations ont été octroyées à divers opérateurs, incluant un établissement pharmaceutique, 16 coopératives, 37 sociétés et 7 personnes physiques pour différentes activités comme la transformation, la commercialisation, l'exportation, et l'importation de semences.





# 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!