

7 DAYS SANTE & CONSO

10-06-2024



Se protéger du soleil : quel chapeau choisir ?

L'CO2j
R212

M

D

M



+750.000
AUDITEURS PAR MOIS

LA WEB RADIO

#MDM
DES MAROCAINS
DU MONDE

ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIQUE

DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!



Bientôt le mois d'août : Crises d'asthme et orages - Quel lien ?

Alors que le mois d'août approche, nombreux sont ceux qui se réjouissent des vacances estivales et des belles journées ensoleillées. Cependant, pour les personnes souffrant d'asthme, cette période peut également apporter son lot de défis. L'une des préoccupations majeures est l'augmentation des crises d'asthme pendant les orages. Mais quel est exactement le lien entre les orages et les crises d'asthme ?

Commençons par comprendre l'asthme et ses déclencheurs

L'asthme est une maladie respiratoire chronique caractérisée par une inflammation des voies aériennes, ce qui les rend étroites et provoque des difficultés respiratoires. Les symptômes courants incluent la toux, la respiration sifflante, l'oppression thoracique et l'essoufflement.

Divers facteurs peuvent déclencher une crise d'asthme, notamment les allergènes (pollens, acariens, moisissures), les infections respiratoires, la pollution de l'air, et même le stress. Les orages et les crises d'asthme : Quel lien ?



La relation entre les orages et les crises d'asthme est un phénomène complexe qui a été observé et documenté par les chercheurs. Plusieurs mécanismes peuvent expliquer cette corrélation.

Avant et pendant un orage, les courants ascendants puissants et les variations de pression peuvent entraîner la libération massive de pollen et de spores de moisissures dans l'air. Ces particules, normalement présentes en faible quantité, deviennent alors beaucoup plus concentrées. De plus, l'humidité élevée pendant les orages peut fragmenter ces grains de pollen en particules plus petites, qui sont facilement inhalées et pénètrent profondément dans les voies respiratoires.

Les orages peuvent également contribuer à la formation d'ozone et d'autres polluants atmosphériques. Les éclairs et les décharges électriques produisent de l'ozone, un gaz irritant pour les poumons. L'augmentation des niveaux d'ozone peut aggraver les symptômes de l'asthme et déclencher des crises chez les individus sensibles.

Les fluctuations rapides de température et d'humidité avant, pendant et après un orage peuvent également jouer un rôle dans les crises d'asthme. Ces changements peuvent irriter les voies respiratoires et rendre les asthmatiques plus vulnérables aux déclencheurs environnementaux.

Pénurie de médicaments contre la Tuberculose



La pénurie de médicaments contre la tuberculose (TB) s'ajoute à la liste déjà préoccupante des médicaments indisponibles ou en rupture de stock, que ce soit dans les pharmacies privées ou publiques relevant du ministère de la Santé et de la Protection sociale. Cette situation critique expose les patients à de graves risques sanitaires et pourrait aggraver l'épidémie de tuberculose dans le pays.

De nombreux patients atteints de tuberculose rapportent des difficultés croissantes à obtenir leurs médicaments. Obligés de retourner fréquemment aux centres de santé pour vérifier la disponibilité des traitements, ils se retrouvent dans des environnements souvent surpeuplés, augmentant ainsi le risque de transmission de la maladie. Cette situation n'est pas seulement dangereuse pour les patients atteints de tuberculose, mais également pour d'autres patients présents dans les centres de santé.

Un patient témoigne : « J'ai dû revenir trois fois cette semaine pour trouver mes médicaments. Chaque visite est un stress supplémentaire, et je crains de transmettre la maladie à d'autres personnes à chaque fois. » Ce récit est loin d'être isolé, illustrant un problème systémique qui nécessite une intervention urgente des autorités sanitaires.

L'interruption du traitement de la tuberculose est particulièrement préoccupante. La tuberculose, une maladie infectieuse grave causée par la bactérie *Mycobacterium tuberculosis*, nécessite un traitement régulier et ininterrompu pour être efficacement contrôlée et guérie.

Le protocole standard implique une phase intensive de traitement de huit semaines, suivie d'une phase de continuation pouvant durer plusieurs mois.

Fatigué ? Vous souffrez peut-être d'hémochromatose sans le savoir

L'hémochromatose est une maladie génétique fréquente, caractérisée par une accumulation excessive de fer dans le corps. Les symptômes incluent fatigue intense et douleurs articulaires, pouvant évoluer vers des complications graves comme la cirrhose ou le cancer du foie. Le dépistage précoce est crucial, et le traitement principal consiste en des saignées régulières pour réduire les niveaux de fer. Cette pathologie touche environ un Français sur 300, avec des facteurs de risque génétiques et environnementaux.

Comment optimiser son métabolisme pour perdre du poids ?

Il est difficile de changer son métabolisme, qui est en grande partie déterminé génétiquement, mais il peut être optimisé. Les compléments alimentaires visant à le booster ont des effets minimes.

Un mode de vie sain, incluant le renforcement musculaire, est plus efficace pour augmenter la dépense énergétique au repos. Le métabolisme peut évoluer avec le temps en raison de facteurs hormonaux, de l'hygiène de vie et du sommeil.

Meanwhile, sur Facebook

L'ODJ

مجتمع

دراسة حديثة تكشف علاقة السهر وقلة النوم بزيادة الاضطرابات الصحية والعقلية

@lodjmaroc

Pesticides : leur toxicité sur les abeilles sauvages reste sous- estimée

Une nouvelle étude révèle que les pesticides néonicotinoïdes affectent les abeilles sauvages différemment des abeilles domestiques, soulignant une grande variabilité de vulnérabilité non prise en compte par la réglementation actuelle.

Les tests se concentrent principalement sur les abeilles domestiques, qui sont moins sensibles que certaines abeilles sauvages. Cela pourrait sous-estimer les risques écologiques pour de nombreux pollinisateurs. Les chercheurs appellent à des méthodes d'évaluation plus précises et inclusives pour protéger efficacement la biodiversité.

Premier décès humain dû à la grippe aviaire H5N2

La grippe aviaire H5N2 a causé son premier décès humain au Mexique, confirmé par l'OMS. Les causes de cette contamination restent inconnues, bien que la souche soit différente de celle observée aux États-Unis. L'OMS surveille de près la possibilité de transmission interhumaine et encourage la vigilance face à cette menace.

Prolongation des négociations sur un accord de prévention des pandémies

Les membres de l'OMS ont prolongé d'un an les négociations sur un accord de prévention des pandémies pour surmonter les différends. Le Règlement sanitaire international a été amendé pour inclure la notion d'"urgence pandémique" et renforcer la solidarité. Le directeur général de l'Organisation, Tedros Adhanom Ghebreyesus a souligné que ces décisions montrent la volonté des États membres de protéger les populations contre les futures pandémies.

Coca-Cola reste la boisson la plus vendue au monde

Pour la douzième année consécutive, Coca-Cola conserve sa position de marque la plus achetée au monde, choisie près de 8,3 milliards de fois en rayon, selon le dernier rapport de Kantar.

Ce rapport, analysant 460 milliards de choix de marques de l'année dernière, révèle également une augmentation significative des achats de Red Bull de 17,8%, totalisant 1,43 milliard d'achats.

Les consommateurs montrent une préférence croissante pour les boissons contenant de la caféine, avec le café soluble et les boissons énergisantes en hausse respectivement de 1,5% et 1,2%.

Aïd Al-Adha : 50% des ménages marocains ont des difficultés à acheter le mouton

Difficultés financières pour l'Aïd Al-Adha au Maroc : 50% des ménages peinent à acheter un mouton. Malgré l'importance religieuse de la fête (82%), la tradition reste coûteuse. Les dépenses sont principalement couvertes par les salaires (50%) et les économies (30%), avec un recours à des prêts informels et à l'aide familiale. La majorité ne croit pas en une réduction des prix par la politique gouvernementale et préférerait une aide directe. Malgré les difficultés, la privation de la fête est impensable pour la plupart, soulignant le besoin de révisions politiques.

Congrès SMEPS : implication des patients dans la santé

La Société Marocaine de l'Economie des Produits de Santé (SMEPS) a organisé le IIIème Congrès Africain et le Xème Congrès National sur la pharmacoéconomie et la pharmacoépidémiologie, avec le soutien du Ministère de la Santé et d'ISPOR. Les recommandations ont souligné l'importance de la voix des patients dans les systèmes de santé. Les échanges entre les participants ont abouti à des recommandations visant à renforcer cette implication.

Meanwhile, sur Facebook



Se protéger du soleil : quel chapeau choisir ?

Si les écrans solaires sont indispensables, le choix d'un chapeau adéquat est tout aussi crucial pour se prémunir des rayons UV.

Avec l'arrivée des beaux jours et la montée des températures, la protection contre les rayons UV devient une préoccupation majeure.

Si l'écran solaire est souvent la première ligne de défense, le port d'un chapeau adéquat constitue une protection supplémentaire essentielle.

Mais quel chapeau choisir pour bien se protéger du soleil ?

L'importance de la protection solaire :
Les rayons ultraviolets (UV) du soleil peuvent causer des dommages considérables à la peau.

Une exposition excessive peut entraîner des coups de soleil, le vieillissement prématuré de la peau, et augmenter le risque de cancers de la peau, dont le mélanome.

Un chapeau approprié peut offrir une protection efficace en réduisant l'exposition directe du visage, du cou et des épaules aux rayons UV.

Critères de choix d'un chapeau solaire
La largeur des bords :

Un bon chapeau de protection solaire doit avoir des bords larges. Ces derniers fournissent une ombre plus grande et protègent non seulement le visage mais aussi le cou et les oreilles.

Les dermatologues recommandent généralement des bords d'au moins 7 à 10 centimètres.

Le matériau :

Le matériau du chapeau est crucial pour une bonne protection solaire. Les tissus tissés serrés, comme le coton, le lin et certains synthétiques, bloquent mieux les rayons UV. De plus, certains chapeaux sont traités avec des produits chimiques pour augmenter leur protection UV. Recherchez des chapeaux étiquetés avec un indice de protection ultraviolet (UPF) d'au moins 30.
La couleur

La couleur du chapeau peut influencer sa capacité à bloquer les rayons UV. Les couleurs foncées, comme le noir et le bleu marine, absorbent plus de rayons UV que les couleurs claires.

Cependant, elles peuvent aussi absorber plus de chaleur. Un compromis pourrait être de choisir une couleur moyenne qui offre une bonne protection tout en évitant une surchauffe.



Types de chapeaux recommandés :

- Le chapeau à larges bords
- Le chapeau de paille
- Le chapeau de safari
- Le chapeau de type "bucket"
- La casquette avec protection pour le cou

Il est toujours préférable d'essayer un chapeau avant de l'acheter. Assurez-vous qu'il est confortable et qu'il ne glisse pas. Un chapeau trop serré peut causer des maux de tête, tandis qu'un chapeau trop lâche peut ne pas offrir une protection adéquate.

Vérifier l'étiquette UPF

Recherchez des chapeaux avec une étiquette indiquant un indice de protection UV. Un chapeau avec un UPF de 50+ bloque environ 98 % des rayons UV, offrant ainsi une excellente protection.



Chiffre de la semaine

Rituel de l'Aïd al-Adha au Maroc en chiffres



L'Aïd al-Adha, célébrée le 10 Dhu al-Hijja, est la fête religieuse la plus importante pour les Marocains, marquée par le rituel du sacrifice. Bien que profondément spirituelle, cette célébration a également des implications financières significatives pour les ménages marocains. Le rituel du sacrifice, souvent coûteux, représente une part importante des dépenses annuelles pour de nombreux foyers.

Le rituel du sacrifice d'Aïd al-Adha reste prédominant dans la société marocaine. Selon l'enquête nationale sur le niveau de vie des ménages réalisée par le Haut-Commissariat au Plan en 2022, seulement 12,6% des ménages marocains n'accomplissent pas ce rituel. Cependant, cette proportion a augmenté par rapport à 2014, où elle était de 4,7%.

Cette augmentation du nombre de ménages ne participant pas au sacrifice est principalement observée parmi les citadins et les ménages composés d'une seule personne. Les citadins sont plus enclins à ne pas effectuer le sacrifice comparé aux ruraux (14,3% contre 8,7%). En 2014, ces proportions étaient respectivement de 5,9% et 2,5%.

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!