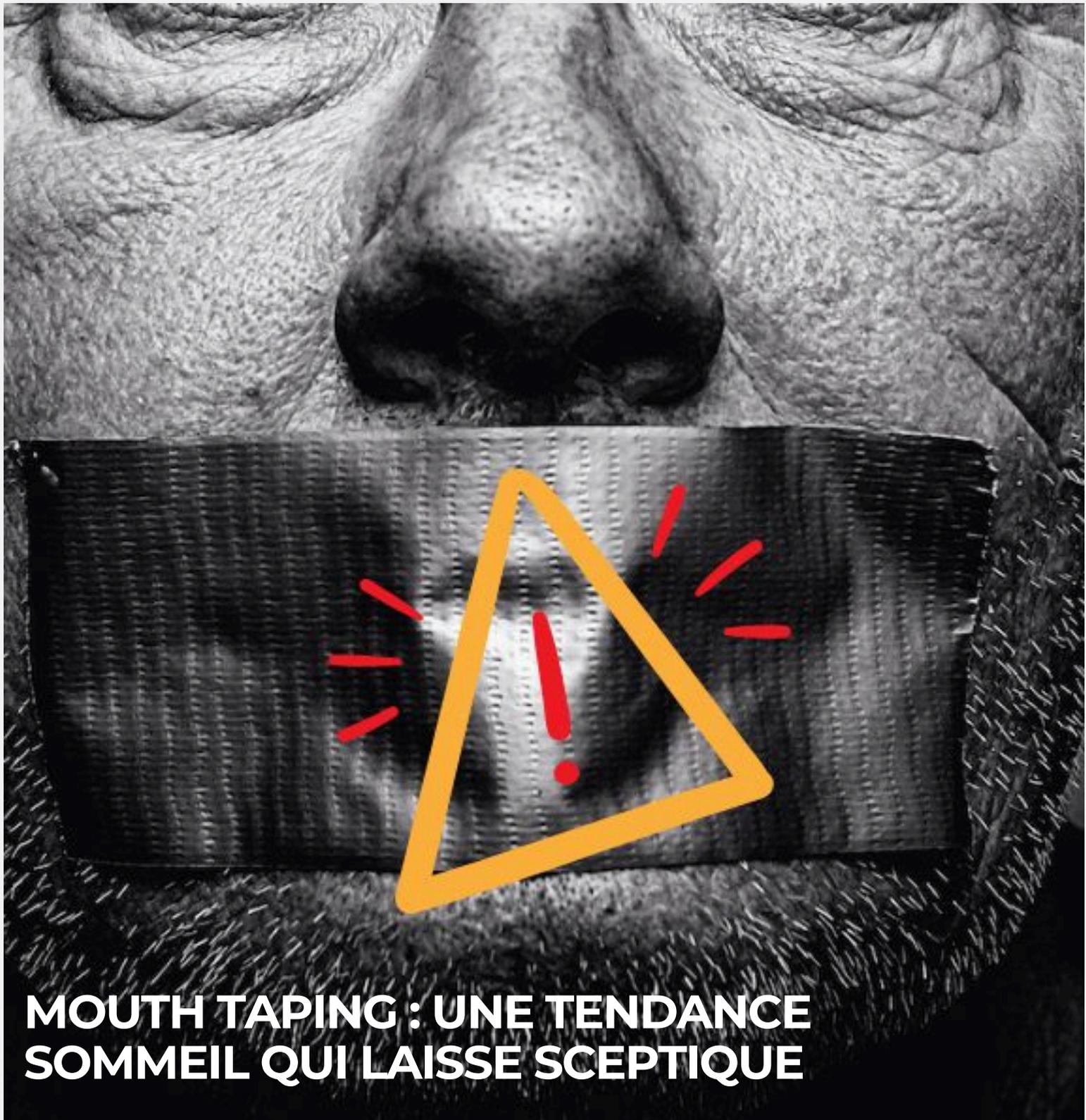


- VARIOLE DU SINGE : 7 CAS SIGNALÉS EN AFRIQUE DU SUD
- FRAGILITÉ OSSEUSE: DES CARRIÈRES BRISÉES EN FOOTBALL

7DAYS SANTÉ & CONSO

24-06-2024



**MOUTH TAPING : UNE TENDANCE
SOMMEIL QUI LAISSE SCEPTIQUE**



سيق وقيس

Qualité des eaux de baignade et du sable des plages



Si les zones de baignade et les plages du Royaume du Maroc constituent une destination importante pour le tourisme balnéaire, il n'en demeure pas moins qu'elles subissent une grande pression d'usage et de mauvaise exploitation. D'où la nécessité de contrôler et de surveiller ce patrimoine considéré commun vital certes, mais fragile.

Le Maroc s'est fixé comme objectif d'élaborer une stratégie nationale visant à développer l'"Economie Bleue" en tant que l'un des piliers les plus importants du développement durable au cours des prochaines décennies, à travers des plans sectoriels couvrant la pêche, l'aquaculture, le tourisme, les énergies renouvelables, la biotechnologie marine et le développement de l'infrastructure côtière.

Le programme national de contrôle de la qualité des eaux de baignade et du sable des plages marocaines se décline notamment par les programmes "Plages propres", l'opération "Mer sans plastique" et le programme "Brigade bleue"

Le Laboratoire National d'Etudes et de Suivi de la Pollution ont ensuite présenté les résultats du programme qui, cette année, a consisté en :

- le Contrôle de la qualité de l'eau de 496 stations sur 196 plages.
- le Contrôle de la qualité du sable et la caractérisation des déchets marins pour 63 plages, 38 sur la côte atlantique et 25 sur la côte méditerranéenne. Les opérations de contrôle ont consisté notamment en des analyses fongiques et en la caractérisation des déchets marins, en particulier des matières plastiques.
- La préparation de 10 rapports environnementaux pour les eaux de baignade, en tant qu'outil de gestion proactive, ce qui porte le nombre total de rapports à 184.

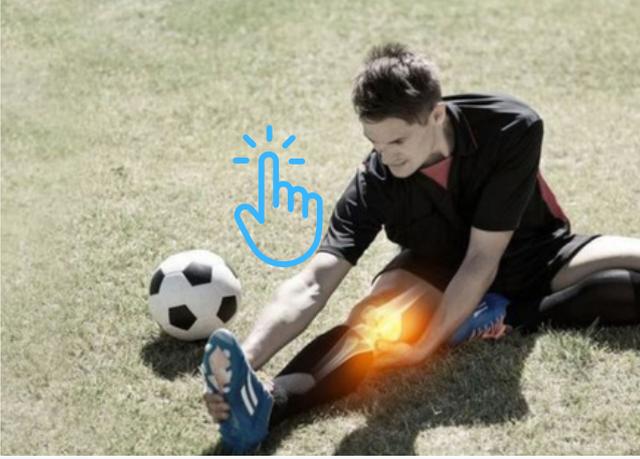
Sur la base de la nouvelle norme nationale, le contrôle de cette année a donné des résultats favorables pour les stations de contrôle des eaux de baignade.

Cependant, pour certaines plages qui ne sont toujours pas conformes, il faut redoubler d'efforts et prendre toutes les mesures nécessaires par toutes les parties prenantes pour améliorer la qualité de l'eau.

En ce qui concerne la qualité du sable, plus de 80 % des déchets trouvés dans les mers et les côtes proviennent de sources terrestres. Les déchets plastiques en représentent plus de 90 %, faisant de la question des déchets le plus grand défi qui nécessite l'intensification des efforts de toutes les parties prenantes afin d'en limiter l'aggravation.

A noter que le programme de surveillance des plages est l'un des projets les plus importants qui fournit des données précises sur le littoral marocain, conformément aux exigences de l'article 35 de la loi sur le littoral, qui prévoit une surveillance périodique et régulière par l'administration compétente et la classification des plages en fonction de la qualité des eaux de baignade.

Fragilité osseuse: Des carrières brisées en football



La planète foot vit aujourd'hui au rythme du championnat Européen de football 2024. Le coeur des marocains bat au rythme de la coupe d'Afrique (2025) et des coupe du monde (2026 et 2030).

Des noms illustres de joueurs ont fait la gloire du football mondial. Mais, plusieurs footballeurs de renommée mondiale ont vu leur carrière marquée par des fractures graves révélées lors de compétitions internationales, mettant en lumière des fragilités osseuses insidieuses.

Michael Owen : Lors de la Coupe du Monde 2006, l'attaquant anglais Michael Owen a subi une rupture du ligament croisé antérieur du genou droit. Cette blessure, survenue lors d'un match contre la Suède, a été un coup dur pour l'Angleterre et a mis en évidence des fragilités dans son articulation.

Bien que non strictement osseuse, cette blessure est un exemple de comment des fragilités peuvent se manifester de manière dramatique lors de grandes compétitions.

David Beckham : En 2010, juste avant la Coupe du Monde, David Beckham a subi une déchirure du tendon d'Achille lors d'un match avec l'AC Milan. Cette blessure a mis fin à ses espoirs de participer à la compétition en Afrique du Sud.

Bien que principalement tendineuse, cette blessure a mis en lumière les fragilités de ses membres inférieurs, usés par des années de jeu intensif.

Neymar : Lors de la Coupe du Monde 2014 au Brésil, Neymar a subi une fracture d'une vertèbre lombaire lors du quart de finale contre la Colombie.

La consommation des petits poissons entiers augmenterait l'espérance de vie

La consommation régulière de petits poissons entiers est associée à une prolongation de l'espérance de vie, selon une étude japonaise portant sur 80 802 adultes. Manger des petits poissons comme le baret, le capelan de l'Atlantique et les sardines séchées a montré une réduction de la mortalité sur neuf ans, suggérant des bénéfices pour la santé significatifs.

OMS : urgence d'innovation contre la résistance antimicrobienne

L'OMS a signalé une augmentation des agents antibactériens en développement, passant de 80 en 2021 à 97 en 2023, mais souligne un besoin urgent d'innovation pour combattre la résistance croissante aux antimicrobiens (RAM).

La RAM, due à l'abus d'antimicrobiens, rend les infections plus difficiles à traiter. Seuls 12 des 32 nouveaux antibiotiques sont innovants.

La recherche sur des alternatives non traditionnelles, comme les bactériophages et les anticorps, progresse.

Meanwhile, sur Facebook



Une IA pour détecter les risques de crise cardiaque déployée prochainement au Royaume-Uni

Le Royaume-Uni se prépare à déployer une nouvelle intelligence artificielle capable de détecter les risques de crise cardiaque. Cette IA utilise des algorithmes sophistiqués pour analyser les données médicales des patients et identifier les signes précoces de maladies cardiovasculaires. L'objectif est de permettre une intervention préventive plus rapide et de réduire le taux de mortalité lié aux crises cardiaques. Cette initiative représente un pas important vers l'intégration de l'IA dans les soins de santé, offrant des perspectives prometteuses pour l'avenir de la médecine préventive.

Variole du singe : 7 cas signalés en Afrique du Sud

L'Afrique du Sud a signalé sept cas de variole du singe depuis mai, dont le dernier est un homme de 39 ans hospitalisé au Cap. La variole du singe, causée par le virus MPXV, provoque des éruptions cutanées, des ganglions enflés et de la fièvre, affectant gravement les personnes immunodéprimées. Le ministère de la Santé appelle les patients à suivre leur traitement. Les autorités sont en état d'alerte après deux décès récents liés à des complications du virus.

La Lune risque-t-elle de subir un « débordement de pollution » ?

Les Nations unies ont tenu leur première conférence sur la durabilité des activités lunaires face à la multiplication des projets spatiaux. Bien que la Lune soit peu polluée, la prudence est nécessaire pour éviter la contamination et protéger la recherche scientifique. Les agences spatiales stérilisent les objets envoyés, mais un cadre global manque. L'initiative de l'UNOOSA est cruciale, notamment avec les programmes de missions habitées prévues d'ici 2029.

Prévenir le mal des transports : astuce au gingembre

Pour prévenir le mal des transports, mâchez un morceau de gingembre frais ou buvez une infusion de gingembre avant et pendant le voyage. Le gingembre aide à calmer l'estomac et réduit les nausées grâce à ses propriétés antiémétiques naturelles. Cette méthode est efficace pour les trajets en voiture, en bateau ou en avion. Conservez toujours un peu de gingembre à portée de main pour voyager en toute sérénité.

Campagne de santé mère- enfant : 622 bénéficiaires

622 personnes ont bénéficié de campagnes de sensibilisation sur la santé de la mère et de l'enfant, organisées par le CPDH de Laâyoune et l'association "Tika". Cette initiative, dans le cadre du 19^e anniversaire de l'INDH, vise à promouvoir l'accès à la santé pour les mères et les enfants. 383 femmes et 239 enfants ont reçu des examens médicaux spécialisés, vaccinations et compléments alimentaires. Les campagnes soulignent l'importance des mille premiers jours de vie des enfants.

L'Himalaya manque de neige, pénurie d'eau en vue pour des milliards de gens

En 2024, la faible persistance de la neige dans l'Himalaya menace l'approvisionnement en eau de deux milliards de personnes au Népal, au Bangladesh, au Pakistan, en Inde et en Chine. Le Centre international pour le développement intégré des montagnes (Icimod) alerte sur un risque sérieux de pénurie d'eau, car la neige et la glace de l'Himalaya alimentent un quart du débit de 12 grands bassins fluviaux. Cette année a enregistré les plus faibles niveaux de neige depuis 2018, exacerbant le problème pour les populations dépendantes de cette ressource.

50,9 °C en Égypte, du jamais-vu !

L'Égypte a battu son record de chaleur avec 50,9 °C à Assouan, dépassant la norme de 8 à 9 °C. Ce record, jamais enregistré de manière fiable auparavant, dépasse même une mesure de 51 °C en 1918, jugée non valide. Après un léger répit, une nouvelle vague de chaleur est attendue, touchant également l'Arabie saoudite, la Turquie et la Jordanie, avec des températures dépassant 45 °C. Les autorités égyptiennes craignent des coupures électriques dues à l'usage intensif des climatiseurs en pleine crise énergétique.

Lancement de l'initiative OMS pour la santé numérique

L'OMS a lancé le 13 juin 2024 à Copenhague l'Initiative des partenaires stratégiques pour les données et la santé numérique, visant à combler les lacunes dans les écosystèmes de santé numérique en Europe. Plus de 100 représentants divers y participeront pour promouvoir la collaboration, l'acceptation de la santé numérique et la création de systèmes de santé sûrs et centrés sur la personne.

Mouth Taping : une tendance sommeil qui laisse sceptique

Qu'est-ce que le "Mouth Taping", cette tendance censée favoriser le sommeil ?

Le « mouth taping », ou l'art de se coller la bouche pour mieux dormir, est une nouvelle tendance qui suscite bien des interrogations. Présentée comme une méthode naturelle pour améliorer la qualité du sommeil, elle prétend réduire les ronflements et favoriser la respiration nasale. Pourtant, cette pratique fait froncer les sourcils des experts et des sceptiques.

Le concept du mouth taping repose sur l'idée que fermer la bouche pendant la nuit encouragerait la respiration nasale, jugée plus saine et plus efficace que la respiration buccale.

Cependant, cette théorie manque cruellement de preuves scientifiques. Les partisans de cette méthode avancent que la respiration par le nez permettrait une meilleure oxygénation du corps et une humidification de l'air inspiré, réduisant ainsi les ronflements et les apnées du sommeil.

Pourtant, aucune étude rigoureuse ne vient soutenir ces affirmations.

Au-delà de l'absence de preuves scientifiques solides, le mouth taping présente des risques potentiels qui ne doivent pas être ignorés. Fermer la bouche de force peut entraîner une sensation d'étouffement, surtout pour les personnes qui souffrent déjà de problèmes respiratoires.

De plus, le ruban adhésif peut causer des irritations cutanées, voire des réactions allergiques. Dans les cas les plus extrêmes, cette pratique pourrait aggraver des conditions préexistantes comme l'apnée du sommeil, en empêchant l'air de circuler librement.



Le sommeil et ses troubles sont des sujets complexes, souvent influencés par une multitude de facteurs tels que le stress, l'alimentation, l'hygiène de vie, et les conditions médicales sous-jacentes. Penser qu'un simple morceau de ruban adhésif pourrait résoudre ces problèmes relève de la simplification abusive.

Plutôt que de chercher des solutions miraculeuses, il serait plus judicieux de consulter des professionnels de santé spécialisés en troubles du sommeil.

Comme beaucoup de tendances actuelles, le mouth taping doit son succès à une large diffusion sur les réseaux sociaux.

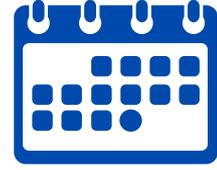
Les influenceurs et autres « experts » autoproclamés de la santé vantent ses mérites sans véritable expertise, contribuant à une désinformation massive. Cette pratique s'inscrit dans une logique de solutions rapides et faciles, souvent préférées à des approches plus sérieuses et réfléchies.

Alors, prudence et scepticisme

En l'absence de preuves scientifiques et face aux risques potentiels, il est prudent de rester sceptique vis-à-vis du mouth taping. Avant de se lancer dans des expérimentations potentiellement dangereuses, mieux vaut se tourner vers des méthodes éprouvées et validées par la communauté médicale. Le sommeil est un pilier de notre santé, et il mérite une approche sérieuse et informée.

Event of the week

Rabat : Premier congrès international sur l'économie des soins



تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس نصره الله
UNDER THE HIGH PATRONAGE OF HIS MAJESTY KING MOHAMMED VI MAY GOD ASSIST HIM

الجمهورية العربية السورية
وزارة الصحة والحماية الاجتماعية
وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل
وزارة التضامن والتنمية الاجتماعية والمساواة والإقصايات

ROYAUME DU MAROC
Ministère de la Jeunesse de la Culture et de la Communication

ROYAUME DU MAROC
Ministère de la Solidarité de l'Insertion Sociale et de la Famille

المؤتمر الدولي
1ST INTERNATIONAL CONFERENCE
اقتصاد الرعاية والحماية الاجتماعية
CARE ECONOMY AND SOCIAL PROTECTION

Les 25 et 26 juin 2024, Rabat se transforme en un hub international pour le premier congrès dédié à l'économie des soins et la protection sociale. Organisé sous le haut patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, cet événement rassemblera des experts mondiaux pour débattre et façonner l'avenir de la protection sociale et de l'autonomisation des femmes.

Intitulé "L'Économie des soins et la protection sociale: Pilier de l'Autonomisation des femmes, de la promotion d'emplois, du bien-être et de la résilience familial", ce congrès se tiendra à l'UM6P de Rabat. Il est le fruit d'une collaboration entre le Ministère de la Solidarité, de l'Insertion Sociale et de la Famille, le Ministère de la Santé et de la Protection Sociale, ainsi que d'autres entités gouvernementales.

L'ambition de ce congrès est claire : transformer l'investissement dans l'économie des soins en un moteur puissant pour l'emploi, en particulier pour les femmes, et alléger ainsi le fardeau des programmes de protection sociale. À travers ces discussions, les participants visent à établir des stratégies concrètes pour promouvoir le bien-être et renforcer la résilience des familles à l'échelle nationale et internationale.

L'ODJ .MA

+ 300.000

Personnes touchées par mois



@lodjmaroc

