

- TOURISTA EN VACANCES : REMÈDES NATURELS POUR UNE GUÉRISON RAPIDE
- DES TEMPÉRATURES MORTELLES À DUBAÏ AVEC 62 °C DE RESENTI !

# 7DAYS SANTÉ & CONSO

22-07-2024



**OUI, ON PEUT SOIGNER UN COUP DE SOLEIL NATURELLEMENT**

# L'ODJ .MA

## + 300.000

Personnes touchées par mois



@lodjmaroc



# Oui, on peut soigner un coup de soleil naturellement

L'été est enfin arrivé, et avec lui, l'envie irrésistible de profiter du soleil. Les plages, les parcs et les piscines deviennent nos refuges préférés. Mais, sous ces rayons dorés se cache un danger bien connu : le coup de soleil. Heureusement, la nature nous offre une panoplie de remèdes pour apaiser et soigner cette brûlure cutanée. Nous avons interrogé un dermatologue pour vous, il nous a proposé quelques astuces simples et naturelles pour soulager un coup de soleil.



Le thé vert est riche en antioxydants et possède des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à réduire la rougeur et la douleur associées aux coups de soleil. Faites infuser quelques sachets de thé vert dans de l'eau chaude, laissez refroidir, puis utilisez une compresse pour appliquer le thé sur la peau brûlée. Vous pouvez également utiliser le thé vert refroidi comme spray apaisant.

Le concombre est reconnu pour ses propriétés rafraîchissantes et hydratantes. Il aide à réduire la chaleur et l'inflammation de la peau brûlée. Mixez un concombre pour obtenir une pâte et appliquez-la directement sur la peau affectée. Laissez agir pendant 20 minutes avant de rincer à l'eau froide. Vous pouvez répéter cette opération plusieurs fois par jour.

L'aloë vera est sans doute l'un des remèdes naturels les plus efficaces contre les coups de soleil. Ses propriétés anti-inflammatoires et hydratantes aident à apaiser la peau brûlée et à accélérer la guérison. Appliquez généreusement du gel d'aloë vera frais directement sur la zone affectée plusieurs fois par jour. Vous pouvez également conserver le gel au réfrigérateur pour une sensation de fraîcheur supplémentaire.

Le yaourt nature, riche en probiotiques et en enzymes, peut aider à réduire la douleur et l'inflammation. Il suffit d'appliquer une couche épaisse de yaourt froid sur la peau brûlée, de laisser agir pendant environ 20 minutes, puis de rincer à l'eau tiède. Répétez l'opération plusieurs fois par jour pour un soulagement optimal.

Le vinaigre de cidre de pomme est un autre remède naturel très apprécié pour traiter les coups de soleil. Ses propriétés antiseptiques et équilibrantes de pH peuvent aider à apaiser la peau et à prévenir les infections. Diluez le vinaigre de cidre avec de l'eau dans un rapport de 1:1, puis appliquez la solution à l'aide d'un chiffon propre sur la zone brûlée. Vous pouvez également ajouter quelques gouttes de vinaigre dans votre bain pour un soulagement global.

L'huile de coco est une excellente option pour hydrater et nourrir la peau après un coup de soleil. Ses propriétés antibactériennes et hydratantes aident à prévenir la desquamation et à apaiser l'irritation. Appliquez de l'huile de coco vierge sur la peau propre et sèche et massez doucement. Répétez l'application plusieurs fois par jour pour des résultats optimaux.

## Tourista en vacances : remèdes naturels pour une guérison rapide



**Vous voilà en pleine période de vacances, mais une mauvaise surprise vous attend : la turista. Cette maladie bénigne, bien que désagréable, peut se traiter rapidement en 3 à 5 jours.**

**Le temps de guérison correspond à la régénération de la paroi de votre appareil digestif, notamment la flore intestinale.**

**Voici quelques astuces de grand-mère pour soulager les nausées, les douleurs abdominales et les diarrhées rapidement.**

**La clé pour une guérison rapide de la turista réside dans une alimentation adaptée. Contrairement aux idées reçues, il ne faut pas jeûner en cas de turista. Votre corps a besoin de nutriments pour retrouver de l'énergie et se remettre sur pied.**

**Toutefois, il est crucial d'éviter les aliments épicés et irritants pour le système digestif, tels que l'alcool et les produits laitiers. Optez plutôt pour des aliments faciles à digérer comme le riz, la viande blanche, les bananes et les compotes.**

**En particulier, la compote de coings, riche en tanins, est un excellent antidiarrhéique naturel. Pour renforcer votre système immunitaire et faciliter la digestion, une cure de probiotiques peut également s'avérer bénéfique.**

**L'importance de la réhydratation**  
**En parallèle, la réhydratation est essentielle. La déshydratation constitue un risque majeur, surtout chez les enfants.**

## Un septième patient en voie de guérison du VIH

Un patient allemand de 60 ans semble être le septième cas de guérison du VIH après une greffe de moelle osseuse. Contrairement aux précédents, il a reçu des cellules souches d'un donneur avec une seule copie du gène muté CCR5, augmentant ainsi le nombre potentiel de donneurs. Malgré une rémission de plus de cinq ans sans traitement antirétroviral, les chercheurs restent prudents quant à une guérison totale. Cette découverte offre de nouveaux espoirs, bien que la greffe de moelle osseuse demeure une procédure risquée et lourde.

## Une nouvelle pandémie plus grave que le Covid-19 est inévitable, avertit un expert

Yuen Kwok-yung, microbiologiste et médecin hongkongais renommé, prévient qu'une nouvelle pandémie, potentiellement plus dévastatrice que le Covid-19, est inévitable. Il appelle les dirigeants mondiaux à se préparer en tenant compte des défis posés par le changement climatique rapide et les maladies infectieuses émergentes. Soulignant l'importance d'une collaboration internationale, Yuen insiste sur la nécessité de prioriser ces menaces globales pour assurer la protection de tous.

## Meanwhile, sur Facebook



## VIH : un nouveau médicament offre une protection à 100 %

Un essai clinique à grande échelle incluant près de 5 300 patientes africaines a montré que deux injections (préventives) par an d'un nouveau médicament, le lénacapavir, offrent une protection de 100 % contre le VIH. Il s'agit notamment d'un nouveau type de médicament prophylactique pré-exposition, ciblant la capsid du VIH — l'enveloppe protéinique abritant son génome. Cette nouvelle stratégie offre un nouvel espoir pour la prise en charge de l'infection au VIH multi-résistant.

## Hydrogène vert : le Maroc trace la voie de l'avenir énergétique

Le Maroc vise à produire plus de 100 000 tonnes d'hydrogène vert d'ici 2029, en mobilisant 1,5 million d'hectares pour le projet "l'Offre Maroc". Cette initiative s'inscrit dans la stratégie nationale de transition énergétique, cherchant à positionner le pays comme leader en énergies renouvelables. L'hydrogène vert, issu de sources renouvelables, est crucial pour réduire les émissions de gaz à effet de serre et promouvoir une économie décarbonée. Le développement de ce secteur pourrait attirer des investissements internationaux, créer des emplois et renforcer la sécurité énergétique. Avec ses ressources solaires et éoliennes, le Maroc est bien placé pour devenir un acteur clé sur le marché de l'hydrogène vert.

## Voici pourquoi certaines personnes n'ont jamais eu le Covid-19

Certaines personnes, appelées « Novid », n'ont jamais été infectées par le Covid-19, malgré les vagues successives de l'épidémie.

Une étude récente publiée dans la revue Nature a révélé que ces individus possèdent une réponse immunitaire unique, principalement localisée dans la muqueuse nasale, qui les protège.

Les chercheurs ont mené une étude détaillée sur ces réponses immunitaires, découvrant des mécanismes jamais observés auparavant. Ces découvertes pourraient ouvrir la voie à des traitements innovants pour le Covid-19 et d'autres pandémies futures.

## Une nouvelle pandémie plus grave que le Covid-19 est inévitable, avertit un expert



## Congrès de Pharmacovigilance à Rabat 2024

La Société Marocaine de Pharmacovigilance et Sécurité du Patient organise, en partenariat avec le CAPM et le RCC, le Congrès de pharmacovigilance 2024 du 17 au 19 octobre à Rabat.

Cet événement, qui se déroulera à l'Espace de conférences Taieb Bencheikh, mettra l'accent sur la pharmacovigilance en oncologie. L'objectif est de promouvoir des stratégies innovantes pour relever les défis actuels en matière de sécurité pharmaceutique.

## Des températures mortelles à Dubaï avec 62 °C de ressenti !

Le 17 juillet, Dubaï a enregistré une température ressentie record de 62,2 °C en raison d'une forte humidité due à l'évaporation de la mer, rendant les conditions extrêmement dangereuses. Bien que la température officielle ait été de 43 °C, l'humidité élevée (jusqu'à 70 %) a empêché la sueur de s'évaporer, empêchant ainsi le corps de se refroidir. Ces températures extrêmes sont liées à la surchauffe des eaux du golfe persique, atteignant jusqu'à 35 °C à la surface. Bien que les températures devraient légèrement baisser, le taux d'humidité restera élevé.

### Meanwhile, sur Facebook



# SOS cèdres de l'Atlas : une urgence écologique au cœur du Maroc

Selon les estimations, 134 000 hectares de cèdres de l'Atlas sont en danger de disparition. Les facteurs responsables incluent le dérèglement climatique, les parasites et les champignons, l'abattage illégal, le braconnage et le surpâturage. Cette situation écologique critique nécessite des mesures urgentes.

C'est l'une des espèces emblématiques de l'Atlas marocain, mais aussi l'une des plus fragiles et menacées. Le cèdre de l'Atlas a récemment été inscrit sur la liste rouge des espèces menacées de disparition au Maroc. Cet arbre symbolique, avec son houppier large et conique et ses branches espacées, peut atteindre 40 mètres de hauteur à maturité. Son écorce, grise et claire, devient plus foncée et fissurée en vieillissant. Originaire des montagnes d'Afrique du Nord, il survit à l'état sauvage uniquement dans la chaîne de l'Atlas, où il subit depuis des années diverses menaces qui pourraient conduire à sa disparition complète, réduisant ainsi de vastes étendues du domaine forestier marocain.

Selon l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN), le cèdre de l'Atlas a été ajouté à la liste des arbres menacés au Maroc en 2013. Un rapport détaillé de nombreux chercheurs, qui ont travaillé sur le terrain pendant plusieurs années, indique que la menace est sérieuse. Les spécialistes estiment que "le cèdre figure parmi les 34% de conifères menacés d'extinction, soit une augmentation de 4% depuis 1998".

Le cèdre de l'Atlas, également connu sous le nom de *Crus Atlantica*, est aujourd'hui en grand danger en raison de la surexploitation et des parasites qui l'attaquent.



Le bois de cèdre, très prisé par les artisans pour la fabrication de meubles, est cher et lucratif. Cette demande croissante a intensifié le braconnage pour approvisionner les manufactures dans l'Atlas ainsi que dans des villes comme Fès, Meknès, Tétouan, et Essaouira. Certains accusent même les gardes forestiers de fermer les yeux sur ce braconnage rentable.

Des activistes écologistes pointent également du doigt le Haut-Commissariat aux Eaux et Forêts, qui doit mettre en place une stratégie efficace pour contrer les coupeurs clandestins de bois, non seulement dans l'Atlas mais aussi dans certaines régions du Rif.

Les spécialistes s'accordent à dire qu'une forêt ne peut être sauvée que si son écosystème est protégé des bergers, braconniers et coupes irrationnelles de bois. Chaque arbre abattu est une perte irremplaçable, et aucune politique de reforestation à long terme n'est en place pour régénérer la flore et la faune. La destruction du cèdre de l'Atlas menace également l'habitat naturel de nombreuses espèces d'oiseaux et d'insectes.



## Interview of the week

### **Le Summer Body et ses enjeux psychologiques : Interview avec la psychologue Kenza**

**Le concept de "summer body" est devenu omniprésent dans notre société contemporaine, véhiculant une image idéalisée du corps à atteindre avant la saison estivale. Ce terme, apparu dans les années 1950 aux États-Unis, s'est rapidement propagé et solidifié dans les années 1960, influençant la perception de l'image corporelle.**

**Le désir d'afficher un corps athlétique et esthétiquement plaisant pendant l'été est souvent renforcé par la pression sociale et médiatique, exacerbée par les réseaux sociaux.**

***Cliquer sur l'image afin de lire l'intégralité de l'entretien***



# 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!