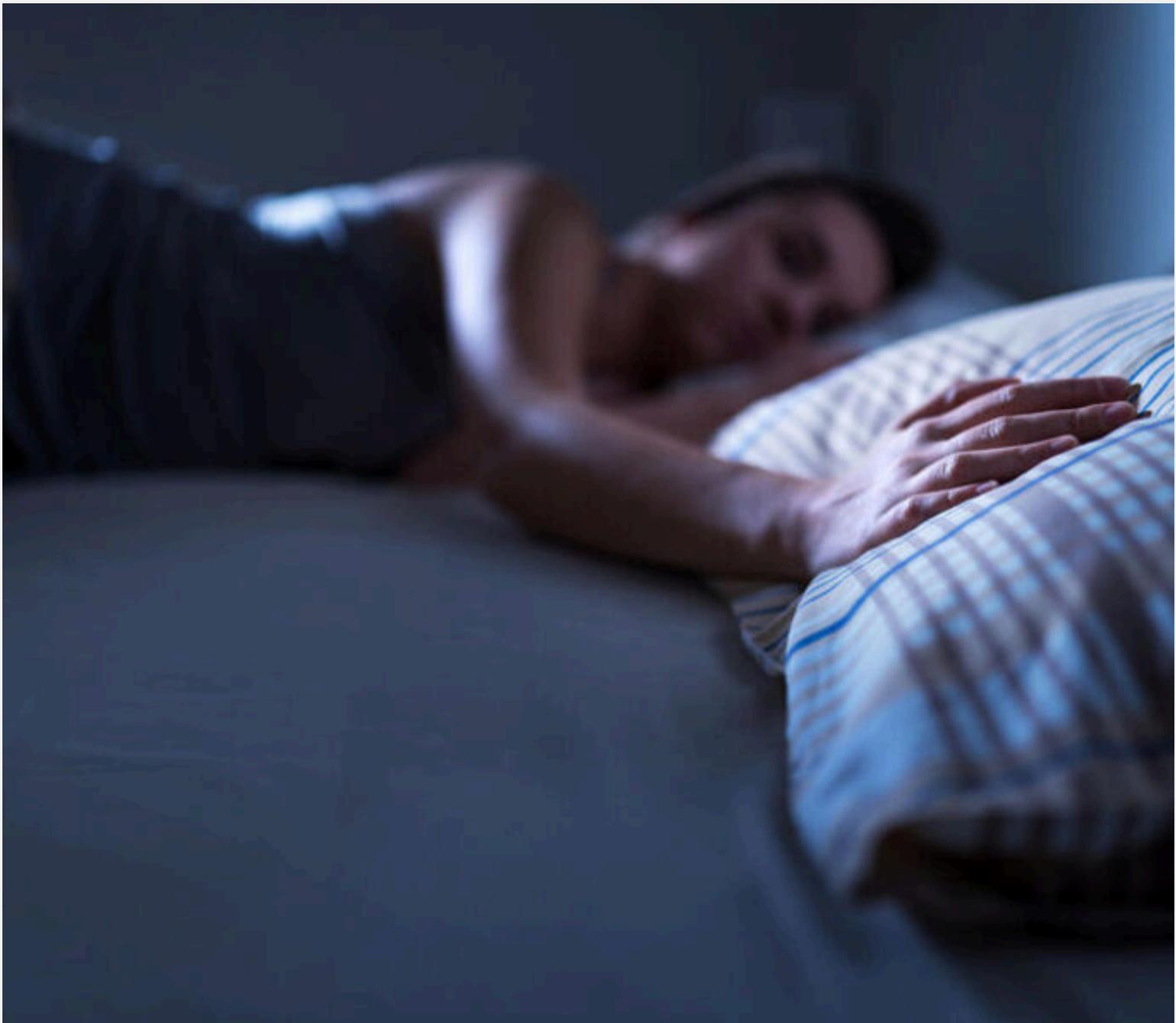


- Malbouffe et insalubrité : les défis de la sécurité alimentaire au Maroc
- Alerte canicule : des températures frôlant les 47 °C la semaine prochaine

7DAYS SANTÉ & CONSO

29-07-2024



**POURQUOI LES FORTES CHALEURS
NUISENT-ELLES À NOTRE SOMMEIL ?**



صبن وقيس

Santé mentale : pour une structuration de la réhabilitation psychosociale au Maroc

La réhabilitation psychosociale en psychiatrie vise à aider les patients atteints de troubles mentaux sévères à retrouver une autonomie et une intégration sociale optimale.

Elle combine des approches thérapeutiques, éducatives et sociales pour améliorer les compétences de vie quotidienne, la gestion des symptômes et l'insertion professionnelle et communautaire.

Dr Anwar CHERKAOUI avec Dr
Hachem TYAL, psychiatre et
psychothérapeute

Dr. Hachem TYAL, président de la Fédération Nationale de la Santé Mentale (FNSM), a résumé en dix recommandations inspirées des dernières conférences du Pr Nicolas Franck, données récemment à Rabat en juin 2024, visant à une meilleure structuration de la réhabilitation psychosociale au Maroc.

Il est impératif de mettre en place cette approche en psychiatrie, qu'elle soit publique ou privée, pour qu'elle soit accessible à tous les citoyens à travers des centres locaux financés par l'État ainsi que par d'autres partenaires.

Un changement de paradigme en psychiatrie est essentiel, passant de la quête de la guérison à celui du rétablissement, où l'objectif est d'aider les patients à atteindre un équilibre de vie adapté.

- L'intégration des dimensions du modèle de rétablissement est cruciale.

Il faut considérer les aspects cliniques, sociaux, fonctionnels, et personnels du rétablissement pour une prise en charge holistique.

Une évaluation initiale précoce, pluridisciplinaire, permet d'adapter les soins en fonction des capacités et des besoins des patients.



Les troubles de l'insight nécessitent une attention particulière.

Pour Dr Hachem TYAL, les thérapies cognitives et comportementales (TCC) et la psychoéducation sont des outils indispensables pour améliorer la compréhension et la gestion de la maladie.

De même, les troubles des interactions sociales doivent être pris en compte par des interventions spécifiques visant à réduire l'isolement social et la précarité, avec l'aide de groupes de compétences sociales et de travailleurs sociaux.

Malbouffe et insalubrité : les défis de la sécurité alimentaire au Maroc



L'été est la saison idéale pour consommer des aliments en extérieur. Soyez attentif à ce que vous mangez et à l'endroit où vous le faites !

Avril dernier, un fast-food à Marrakech : vingt-six hospitalisations et six décès. Le propriétaire et ses deux assistants écopent de quatre ans de prison ferme.

En juin, à Tiznit : trente-six personnes intoxiquées par des sandwiches, une importante quantité de viande avariée saisie. Le snack est fermé et le propriétaire, déchu de sa licence, doit être jugé.

En juillet, à Martil : un fast-food hospitalise vingt-sept personnes.

L'été est propice à la consommation d'aliments hors domicile : vacances, plages, promenades de jour comme de nuit. Les gens mangent au restaurant et grignotent dans la rue, surtout les enfants et les jeunes.

Nos habitudes alimentaires ont beaucoup changé. La consommation hors domicile est en forte hausse. D'abord par commodité : les femmes ont plus de responsabilités hors du foyer. Ensuite, le marché alimentaire propose des produits attractifs pour les enfants et les jeunes, les éloignant de notre cuisine traditionnelle équilibrée.

Plus les sociétés sont développées, plus la consommation d'aliments industrialisés et de fast-foods augmente. Le phénomène s'est accru au Maroc depuis la crise du Covid-19, avec l'essor des livraisons à domicile.

Un traitement attendu contre Alzheimer bloqué par l'agence des médicaments

L'Agence européenne des médicaments (EMA) a bloqué l'autorisation de mise sur le marché du Leqembi, un traitement pour la maladie d'Alzheimer développé par Eisai et Biogen, en raison de risques de saignements potentiels dans le cerveau.

Bien que ce traitement ait été autorisé aux États-Unis en janvier 2023 pour des patients en stade précoce de la maladie, l'EMA a émis un avis négatif, entraînant une chute des actions de Biogen.

Fibres alimentaires : un allié clé pour la régulation de la glycémie

Une étude menée par des chercheurs de l'Inserm et de Sorbonne Université révèle que les fibres alimentaires nécessitent un système immunitaire intestinal fonctionnel pour réguler efficacement la glycémie.

Les fibres contribuent à enrichir le microbiote intestinal, favorisant la production de cellules immunitaires cruciales pour le métabolisme glucidique. Les recherches, publiées dans Nature Communications, montrent que sans certaines cellules immunitaires spécifiques, les fibres ne peuvent pas exercer pleinement leurs effets bénéfiques.

Meanwhile, sur Facebook



Orientations OMS sur la sûreté biologique

L'OMS a mis à jour ses orientations sur la gestion des risques biologiques pour les autorités nationales et les laboratoires biomédicaux. Ces directives soulignent l'importance des laboratoires dans les systèmes de santé pour le diagnostic, la surveillance des maladies et la recherche.

Elles insistent sur des installations adaptées, du personnel formé, des mesures de sécurité basées sur des preuves et des mécanismes de surveillance.

La FDA interdit le BVO : fin d'un additif controversé dans les sodas

La FDA américaine a décidé en mars 2024 de révoquer l'autorisation de l'huile végétale bromée (BVO), un additif controversé utilisé dans certains sodas.

Ce produit, employé pour stabiliser les arômes d'agrumes, a montré des risques potentiels pour la santé, notamment l'accumulation de brome dans les tissus adipeux, pouvant interférer avec la fonction thyroïdienne.

Le Royaume-Uni veut imposer la publication de l'empreinte carbone des vols

L'autorité britannique de l'aviation civile (CAA) souhaite imposer aux compagnies aériennes de publier l'empreinte carbone des vols arrivant ou partant du Royaume-Uni pour mieux informer les voyageurs sur l'impact environnemental.

Cette initiative vise à aider les consommateurs à faire des choix plus éclairés et responsables en matière de transport aérien, un secteur responsable de 2,5 à 3 % des émissions mondiales de CO2.

Quels pays pratiquent encore la chasse à la baleine ?

Paul Watson, fondateur de l'ONG Sea Shepherd, a été arrêté au Groenland suite à un mandat d'arrêt émis par le Japon, l'un des trois pays – avec la Norvège et l'Islande – qui pratiquent encore la chasse commerciale à la baleine. Malgré un moratoire international en place depuis 1986, ces pays continuent cette pratique controversée sous divers prétextes.

Le Japon justifie la chasse par des raisons culturelles et de sécurité alimentaire, tandis que la Norvège et l'Islande maintiennent des quotas stricts pour réguler cette activité.

HUDSON ouvre son premier magasin Crocs au Maroc

HUDSON a inauguré, le samedi 27 juillet, son premier magasin Crocs au Maroc, le tout premier en Afrique du Nord. Stratégiquement situé à gauche de l'entrée principale du Morocco Mall à Casablanca, ce magasin de 95 mètres carrés propose une large sélection des derniers styles de Crocs sur le marché marocain. Le magasin propose une variété de sandales et de Crocs sportives pour enfants et adultes, mettant en valeur les couleurs vibrantes et les designs innovants emblématiques de la marque Crocs.

Incendie à Taza : 30 hectares de forêt dévastés

Un incendie dévastateur a ravagé 30 hectares de forêt dans la région de Bourd, à Taza, mercredi soir, détruisant une vaste étendue de couvert forestier. Parmi les espèces les plus affectées figurent le chêne vert, le pin d'Alep, et diverses herbes secondaires, selon les autorités locales. Cet incendie, qui s'est rapidement propagé en raison des conditions climatiques sèches et des vents, a mobilisé des équipes de pompiers et des volontaires locaux pour contenir les flammes.

Meanwhile, sur Facebook



Vacances : Maladies psychiatriques chroniques



Pourquoi les fortes chaleurs nuisent-elles à notre sommeil ?

Les fortes chaleurs nocturnes perturbent la qualité de notre sommeil, rendant les réveils fréquents et les nuits agitées.



Un sommeil moins réparateur

Les nuits d'été peuvent parfois se transformer en véritables épreuves. Alors que le soleil se couche et que la chaleur persiste, il devient difficile de trouver le sommeil.

Cette sensation d'inconfort nocturne n'est pas simplement désagréable, elle peut également avoir des répercussions sur notre bien-être général. Pourquoi donc les fortes chaleurs nuisent-elles au sommeil ?

Quel impact sur la régulation corporelle ?

Notre corps est une machine bien huilée, capable de réguler sa température interne pour assurer un sommeil réparateur. Cependant, cette régulation est mise à l'épreuve lorsqu'il fait trop chaud.

Pendant le sommeil, notre température corporelle baisse naturellement pour favoriser le repos et la récupération. Mais lorsque l'environnement est trop chaud, cette baisse de température devient difficile à atteindre.

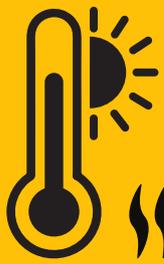
Le corps se voit contraint de redoubler d'efforts pour se refroidir, ce qui perturbe le cycle du sommeil et peut provoquer des réveils nocturnes fréquents.

Perturbation des cycles de sommeil

Le sommeil se compose de plusieurs phases, dont le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil paradoxal.

Chacune de ces phases a un rôle spécifique dans le processus de récupération. La chaleur excessive peut interférer avec cette architecture du sommeil, particulièrement en réduisant le temps passé en sommeil profond, crucial pour une récupération optimale.

En perturbant ces cycles, la chaleur peut entraîner des nuits plus agitées, avec un sommeil moins réparateur.



Alerte canicule : des températures frôlant les 47 °C la semaine prochaine



Préparez-vous à une vague de chaleur intense !

Du mardi au vendredi, plusieurs provinces du Royaume seront touchées par des températures élevées, allant de 42 à 47 °C, selon un bulletin d'alerte de la Direction générale de la météorologie (DGM).

Les autorités recommandent une vigilance accrue et des mesures de précaution pour faire face à ces températures extrêmes.





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

      @lodjmaroc



SCAN ME!