

- La vérité cachée derrière l'aspartame : doux poison ou sucre miracle
- Jeûne intermittent : des découvertes surprenantes sur le cerveau et l'intestin

# 7 DAYS SANTÉ & CONSO

16-09-2024



**La santé mentale des jeunes : crise silencieuse ?**

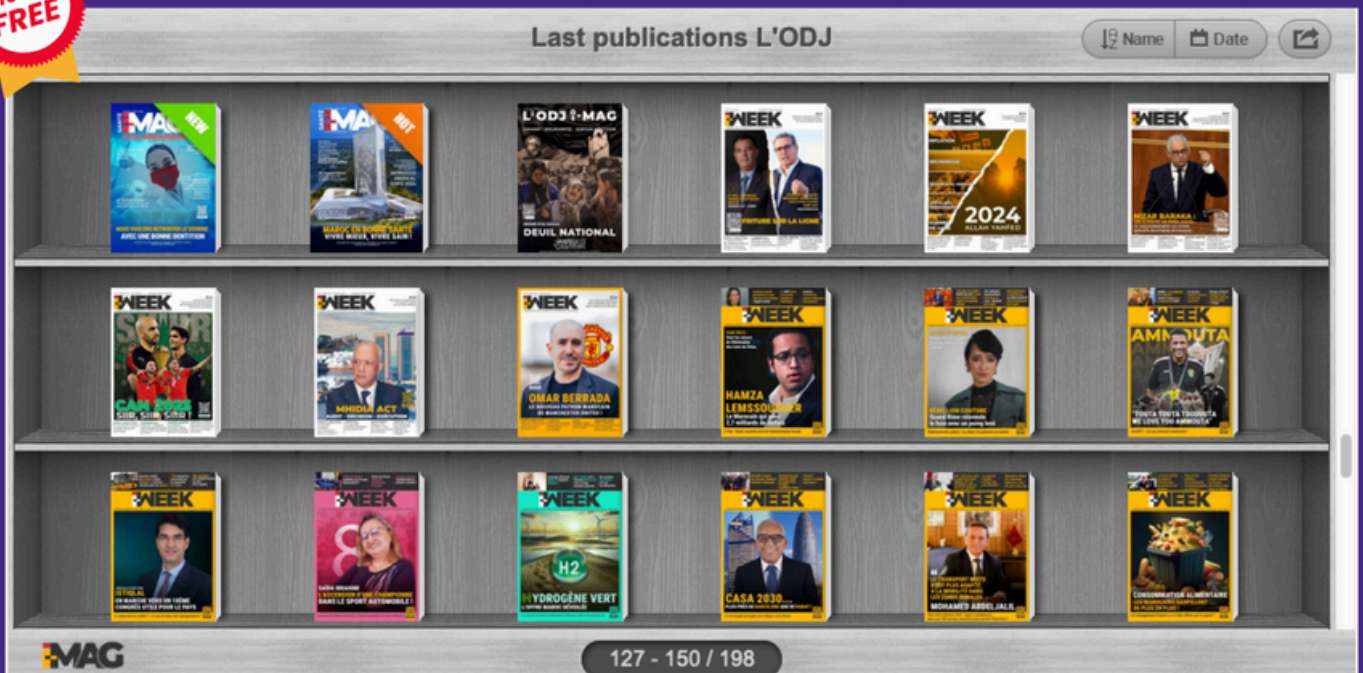


[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

100%  
FREE



**Pressplus** est le kiosque 100% digital et augmenté de **L'ODJ Média** du groupe de presse **Arrissala SA** qui vous permet de lire une centaine de nos **magazines, hebdomadaires et quotidiens** gratuitement.

Que vous utilisiez votre téléphone mobile, votre tablette ou même votre PC, **Pressplus** vous apporte le kiosque directement chez vous



SCAN ME

## La santé mentale des jeunes : crise silencieuse ?

*Au cours des dernières décennies, la santé mentale des jeunes est devenue un sujet d'inquiétude majeure dans de nombreux pays, y compris au Maroc. Les adolescents et jeunes adultes d'aujourd'hui doivent affronter une réalité marquée par la pression académique, les attentes sociales, l'impact des réseaux sociaux, et l'incertitude face à un avenir complexe, notamment en matière de climat et d'emploi. Alors que ces défis s'accroissent, la crise de la santé mentale chez les jeunes prend de l'ampleur, souvent dans le silence.*

### Les causes profondes

Plusieurs facteurs contribuent à cette détérioration du bien-être mental chez les jeunes. L'une des causes les plus évidentes est la pression scolaire croissante. Les attentes liées à la réussite académique sont parfois si élevées que les élèves se sentent submergés, incapables de répondre aux exigences. En parallèle, les réseaux sociaux exacerbent le stress, en présentant des vies idéalisées qui génèrent des sentiments de comparaison et d'insuffisance.

Par ailleurs, l'isolement, qui a été amplifié par la pandémie de COVID-19, a rendu les jeunes plus vulnérables. Même avec le retour progressif à la normalité, beaucoup ont du mal à rétablir des connexions sociales authentiques. De plus, des sujets comme la crise climatique ou la précarité économique ajoutent un poids supplémentaire à une génération qui se sent souvent démunie face à ces défis mondiaux.

### Les conséquences alarmantes

L'impact de cette crise silencieuse est bien réel. Selon plusieurs études, l'anxiété, la dépression et d'autres troubles mentaux chez les jeunes ont atteint des niveaux alarmants. Les tentatives de suicide sont en augmentation, et les cas de burnout, autrefois associés au monde adulte, touchent désormais les adolescents. Le mal-être, bien qu'il se manifeste différemment selon les individus, est devenu une réalité partagée.

De plus, beaucoup de jeunes hésitent encore à demander de l'aide en raison de la stigmatisation entourant la santé mentale.

La peur d'être jugé ou perçu comme "faible" les pousse souvent à taire leur souffrance, aggravant encore leur état.



### Les solutions et les actions nécessaires

Face à cette situation, il devient essentiel d'agir. D'abord, les familles doivent jouer un rôle clé en créant des espaces sûrs où les jeunes se sentent entendus sans jugement.

Ensuite, les écoles, en tant que deuxième foyer, doivent intégrer davantage de programmes de sensibilisation et d'accompagnement en matière de santé mentale, en fournissant un soutien psychologique accessible.

Les autorités publiques doivent également mettre en place des politiques plus inclusives pour financer des services de santé mentale adaptés aux besoins des jeunes. Cela inclut l'accès gratuit à des psychologues dans les écoles et universités, ainsi que des campagnes nationales pour réduire la stigmatisation liée aux troubles mentaux.

Enfin, il est crucial d'éduquer sur les effets néfastes des réseaux sociaux, en favorisant une utilisation plus responsable.

Les plateformes elles-mêmes ont une part de responsabilité et doivent développer des outils de prévention pour limiter la toxicité et la comparaison négative entre utilisateurs. Face à l'ampleur croissante de cette problématique, il devient clair que ces actions doivent être prises rapidement.

La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique, et il est impératif d'offrir aux jeunes un soutien adapté, afin qu'ils puissent surmonter les défis actuels sans en payer le prix en termes de bien-être psychologique.





## Cet objet dans votre cuisine est plus sale que vos toilettes : attention aux bactéries !

L'éponge de cuisine, pourtant essentielle au nettoyage, est en réalité l'objet le plus contaminé de la maison, bien plus que la cuvette des toilettes.

Des recherches montrent qu'elle abrite des milliards de bactéries, dont certaines pathogènes, comme E. coli et Moraxella osloensis, pouvant causer des infections alimentaires et cutanées. Les laver, même à l'eau bouillante ou au micro-ondes, ne suffit pas à les assainir entièrement. Pour minimiser les risques, il est recommandé de remplacer les éponges toutes les semaines ou toutes les deux semaines.

## Jeûne intermittent : des découvertes surprenantes sur le cerveau et l'intestin

Une étude récente a révélé que le jeûne intermittent provoque des changements significatifs dans l'activité cérébrale et le microbiome intestinal chez les participants obèses.

Menée sur 25 volontaires pendant 62 jours, cette recherche a montré une perte de poids moyenne de 7,6 kg et des modifications dans les régions du cerveau liées à la régulation de l'appétit et à l'addiction.

Les chercheurs ont observé une interaction complexe entre l'axe cerveau-intestin, suggérant de nouvelles perspectives pour la gestion de l'obésité.



## Quelles sont les 2 pires douleurs que vous puissiez ressentir ?

Une étude menée par des chercheurs de l'université McGill au Canada a identifié deux des douleurs les plus intenses que l'on puisse ressentir.

Le syndrome douloureux régional complexe (SDRC), qui survient après un traumatisme physique, provoque des sensations de brûlures et de décharges électriques chroniques. La piqûre de la fourmi balle de fusil (*Paraponera clavata*), originaire des forêts tropicales d'Amérique du Sud, cause une douleur fulgurante, souvent comparée à une balle tirée.



# Brèves Santé & Conso



## Le Nutri-Score révèle son impact sur la santé cardiovasculaire

Une récente étude publiée dans The Lancet Regional Health-Europe a démontré que les personnes consommant des aliments moins bien notés par le Nutri-Score sont exposées à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Cet outil d'étiquetage nutritionnel, en place depuis 2017, aide les consommateurs à choisir des produits plus sains, notamment en réduisant les aliments riches en sucre, en sel et en matières grasses.

Cependant, son utilisation reste facultative et dépend de la volonté des entreprises agro-alimentaires. La nouvelle version de l'échelle prévoit de mieux prendre en compte les additifs comme les édulcorants dans les sodas.

## L'Himalaya en danger : lacs glaciaires instables

Les glaciers de l'Himalaya fondent rapidement, mettant en danger les lacs glaciaires qui menacent de déborder.

Les récentes inondations et coulées de boue causées par ces ruptures ont eu des conséquences dévastatrices.

En réponse, l'Inde installe un système d'alerte précoce sur 190 lacs à risque pour protéger les communautés locales.

Ce projet, qui s'étendra sur trois ans, vise à réduire les risques associés aux ruptures de lacs glaciaires.



## Vacances écoresponsables : Saidia Resorts s'engage pour la planète

Saidia Resorts, station balnéaire marocaine, devient la première destination africaine à rejoindre l'organisation Green Destinations, reconnue pour promouvoir le tourisme durable.

Le complexe se distingue par ses efforts en matière de gestion de l'eau, d'énergies renouvelables, et de protection de la biodiversité.

Cette reconnaissance renforce sa position comme modèle pour les destinations africaines et méditerranéennes.



# La vérité cachée derrière l'aspartame : doux poison ou sucre miracle

---

**L'aspartame, un édulcorant qui se cache dans nos assiettes, est au coeur de débats depuis des décennies. Alors que certains le pointent du doigt pour ses répercussions sur la santé, d'autres études le jugent inoffensif. Que faut-il vraiment en penser ?**

L'aspartame est un nom qui revient souvent dans les discussions sur les additifs alimentaires.

Utilisé depuis plusieurs décennies dans de nombreux produits tels que les boissons gazeuses, les desserts, ou encore les chewing-gums, cet édulcorant artificiel a un pouvoir sucrant 200 fois supérieur à celui du sucre, tout en étant faible en calories.

Son usage, particulièrement prisé dans les produits hypocaloriques et amaigrissants, en fait un ingrédient incontournable pour ceux qui souhaitent surveiller leur ligne sans sacrifier le goût sucré.



En Europe, l'aspartame est strictement réglementé, et sa présence doit obligatoirement être mentionnée sur l'étiquette des produits sous son nom ou son code « E951 ».

Cependant, l'aspartame n'a pas échappé à la controverse. Dès 2010, une étude italienne a suggéré un lien entre sa consommation et l'apparition de tumeurs chez des rongeurs.

Ces conclusions ont cependant été remises en question en raison de l'âge avancé des animaux étudiés.

Aujourd'hui, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) affirme que l'aspartame ne présente aucun danger pour la population générale, à condition de ne pas dépasser une dose journalière de 40 mg par kilo de poids corporel.

Pour la plupart des consommateurs, l'exposition réelle à l'aspartame reste bien inférieure à cette limite.

Alors, faut-il craindre l'aspartame ou non ? À ce jour, les autorités de santé se montrent rassurantes, mais le débat continue d'alimenter les esprits.

---

# L'interview de la semaine



## Premier cas de Mpox au Maroc : les questions pour comprendre

***Dr Tayeb Hamdi. Médecin, chercheur en politiques en systèmes et politiques de santé.***

**Pas surprenant ; preuve de l'efficacité du système de veille et de surveillance ; pas d'inquiétude ; et voilà ce qu'il faudrait faire.**

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





# I WEEK

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!