

- Le génome humain sauvegardé pour des milliards d'années
- Un somnifère contre Alzheimer ? une nouvelle piste

7 DAYS SANTÉ & CONSO

07-10-2024



Faut-il vraiment dormir 8 heures pour être en forme ?

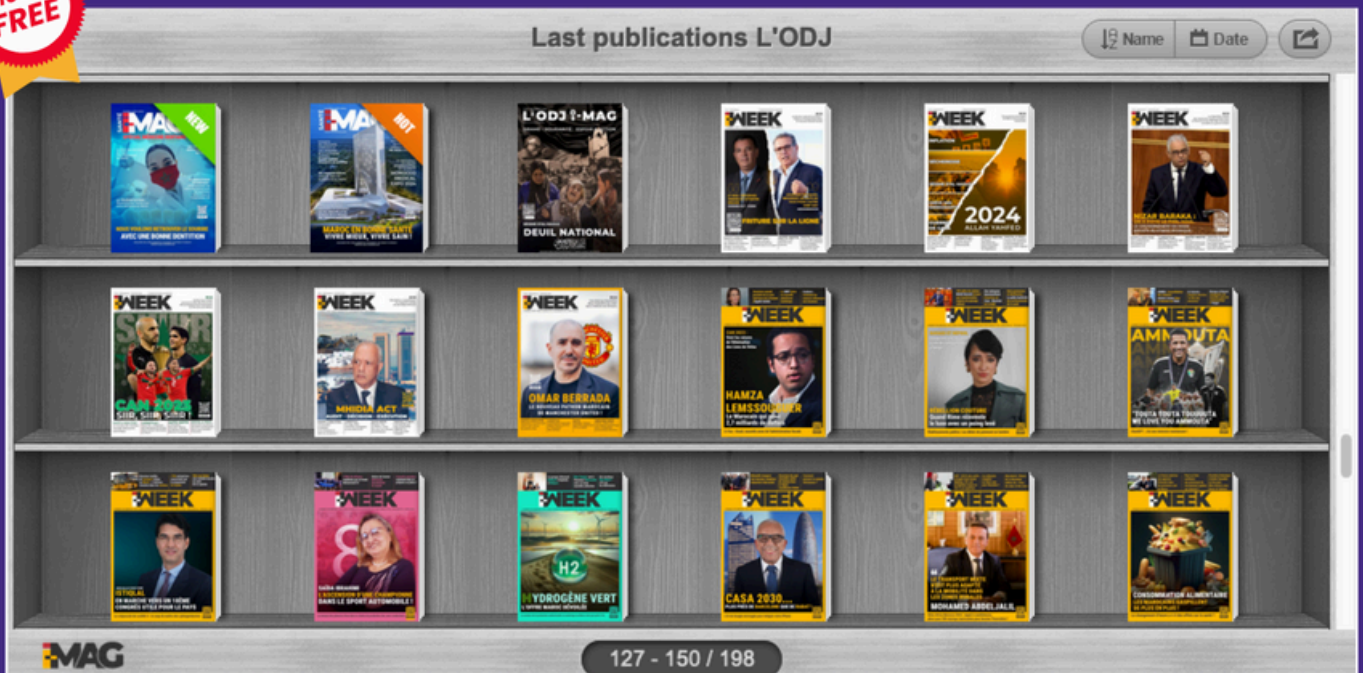


www.pressplus.ma



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

Faut-il vraiment dormir 8 heures pour être en forme ?

Pendant des décennies, le sommeil de huit heures a été présenté comme la norme absolue. Mais est-il vraiment nécessaire de dormir autant pour être en forme ?

Qualité avant quantité

Depuis des générations, l'idée selon laquelle il faut dormir huit heures par nuit pour être en pleine forme est solidement ancrée dans les mentalités.

Toutefois, des recherches récentes remettent en question cette croyance populaire. Alors, que dit la science sur nos besoins en sommeil ?

Les experts s'accordent désormais à dire que la qualité du sommeil prime sur la quantité.

Chaque individu possède des besoins spécifiques en matière de sommeil, variant selon ses caractéristiques physiologiques.



Ainsi, certaines personnes se sentent reposées après seulement six heures, tandis que d'autres nécessitent neuf heures ou plus pour être opérationnelles. Si le besoin en sommeil est respecté, même un sommeil court peut être suffisant.

Cette perspective invite à écouter son corps plutôt qu'à s'en tenir à un chiffre arbitraire. D'ailleurs, pourquoi ce chiffre de huit heures est-il devenu une norme ? Bien que certaines études aient montré un lien entre une durée de sommeil proche de huit heures et une meilleure santé, leur méthodologie reste souvent contestable. Cette simplification est probablement due à la nécessité de communiquer un chiffre facile à retenir, établissant ainsi des normes sociales autour du sommeil.

Il est important de noter que, même si les besoins de sommeil varient, un sommeil insuffisant ou excessif peut nuire à la santé. Un manque de sommeil augmente le risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, et d'obésité.

Une étude de 2021 a révélé que dormir moins de six heures par nuit était associé à un risque accru de démence, indépendamment d'autres facteurs.

D'autres recherches montrent également qu'un sommeil prolongé (plus de neuf heures) pourrait avoir des effets néfastes sur l'espérance de vie, bien que les mécanismes exacts restent à déterminer.

À la lumière de ces nouvelles données, les recommandations des organismes de santé évoluent. La National Sleep Foundation préconise entre sept et neuf heures de sommeil pour les adultes en bonne santé, avec des ajustements selon l'âge.

Les plus de 65 ans, par exemple, auraient besoin de sept à huit heures. Toutefois, ces recommandations doivent être adaptées en fonction de l'état de santé, des activités quotidiennes et des habitudes de sommeil de chacun.

Il est essentiel de reconnaître que bien dormir ne se limite pas à un simple nombre d'heures. La qualité et la régularité du sommeil jouent également un rôle crucial.

Une étude a montré que les variations importantes dans la durée du sommeil augmentaient le risque de problèmes cardiovasculaires.

En fin de compte, plutôt que de se focaliser sur un chiffre idéal, il est préférable d'écouter son corps et d'optimiser la qualité de son sommeil.

Les chercheurs s'accordent à dire qu'une approche holistique, prenant en compte la durée, la régularité et la qualité du sommeil, est la clé pour rester en forme et se sentir véritablement reposé.

Il est donc temps de délaisser le mythe des huit heures pour adopter une vision plus nuancée et scientifique de nos besoins en sommeil.



40 % des enfants myopes d'ici 2050 ?

D'ici 2050, environ 40 % des enfants dans le monde pourraient être atteints de myopie, avec un pic de 70 % en Asie, selon une étude publiée dans le British Journal of Ophthalmology.

La myopie, en forte progression depuis 1990, est liée à des facteurs génétiques et surtout au mode de vie moderne, notamment le manque d'activités en plein air et l'exposition prolongée aux écrans.

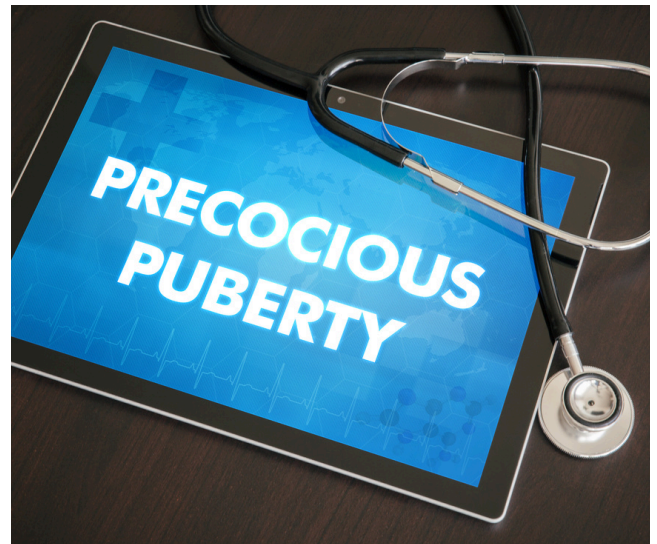
Les experts appellent à encourager les enfants à passer plus de temps dehors et à limiter leur utilisation d'appareils numériques pour protéger leur santé visuelle.

Des parfums en cause dans la puberté précoce

Une étude récente a identifié des substances présentes dans certains parfums et cosmétiques qui pourraient favoriser une puberté précoce chez les femmes.

Parmi ces composés, le musc, autrefois utilisé dans les produits de beauté, a été pointé du doigt pour son rôle perturbateur du système endocrinien.

Bien que banni en Europe, il reste synthétisé dans d'autres régions du monde et persiste dans l'environnement, contribuant à des conséquences de santé publique comme le cancer et les troubles psychologiques.



Un somnifère contre Alzheimer ? une nouvelle piste

Une étude récente montre qu'un somnifère courant, le suvorexant, pourrait réduire l'accumulation de protéines nocives dans le cerveau, potentiellement ralentissant la progression de la maladie d'Alzheimer.

Bien que les résultats soient prometteurs, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces effets.

Cette découverte ouvre de nouvelles pistes dans la lutte contre cette maladie neurodégénérative, tout en soulignant l'importance d'un sommeil de qualité pour la santé cérébrale.





Les inondations tropicales : coupables de la hausse du méthane

Une étude récente a révélé que la hausse massive des émissions de méthane entre 2020 et 2022, auparavant attribuée au confinement lié au Covid-19, est en réalité due aux inondations dans les régions tropicales.

Ces inondations ont favorisé la décomposition des végétaux par des microbes, générant d'importantes quantités de méthane, un puissant gaz à effet de serre.

Environ 73 % de ces émissions provenaient de l'Asie et de l'Afrique, exacerbant ainsi le réchauffement climatique.

Agadir, terre d'accueil pour les animaux errants

Pour lutter contre ce fléau, un grand refuge est en construction, visant à offrir un espace sécurisé à ces animaux, tout en protégeant la population des risques sanitaires. Ce projet s'inscrit dans une dynamique plus large de sensibilisation à la cause animale et à la gestion des animaux errants au Maroc.

Ce refuge pourrait améliorer la coexistence entre les citoyens et les animaux errants, réduisant ainsi les plaintes liées aux attaques ou aux nuisances. Il représente une avancée majeure pour la ville d'Agadir, mais son succès dépendra des moyens mis en place pour assurer sa pérennité.



Le Maroc, pionnier de la lutte contre le stress hydrique

Le Maroc se positionne en leader dans la lutte contre le stress hydrique grâce à des initiatives novatrices, telles que l'utilisation d'usines de dessalement d'eau de mer alimentées par des énergies renouvelables.

Le projet d'Agadir en est un exemple emblématique, répondant aux besoins en eau potable tout en réduisant l'empreinte carbone. Cette stratégie intégrée associe gestion des ressources hydriques et transition énergétique, faisant du Royaume un modèle à suivre dans la lutte contre la pénurie d'eau.



Le génome humain sauvegardé pour des milliards d'années

Les scientifiques ont trouvé un moyen de stocker l'intégralité du génome humain sur un "cristal de mémoire" qui pourrait durer des milliards d'années, assurant ainsi la conservation de notre patrimoine génétique même en cas d'extinction.

Ce cristal, développé par une équipe dirigée par le professeur Peter Kazansky de l'Université de Southampton, peut contenir 360 téraoctets de données et résister à des conditions extrêmes comme des températures très élevées ou des rayonnements cosmiques.

Ce support utilise une technologie appelée "5D", basée sur des lasers ultra-rapides qui gravent les données dans une structure de silice nanométrique. Inspiré des disques envoyés avec la mission Voyager, le cristal contient également des instructions pour les civilisations futures sur la manière de lire ces informations, y compris des schémas sur l'ADN et les éléments chimiques de base.

Bien que nous ne puissions pas encore recréer des organismes à partir de ces données, les avancées en biologie synthétique laissent penser qu'un jour, cela pourrait être possible.

Le cristal est actuellement conservé dans une mine de sel en Autriche et représente une capsule temporelle du savoir humain et de notre patrimoine génétique, conçue pour survivre à toute catastrophe terrestre.

Le génome humain est l'ensemble complet de l'ADN d'un être humain, contenant toutes les informations génétiques nécessaires au développement, au fonctionnement et à la reproduction de l'organisme.

Il est constitué d'environ 3 milliards de paires de bases réparties sur 23 paires de chromosomes, et comprend environ 20 000 à 25 000 gènes. Ces gènes contiennent les instructions pour fabriquer les protéines qui assurent la plupart des fonctions biologiques du corps humain. Le génome détermine en grande partie les caractéristiques héréditaires et peut également influencer la susceptibilité aux maladies.

Le décodage du génome humain, également appelé séquençage du génome, a été réalisé principalement dans le cadre du Projet Génome Humain (PGH). Ce projet international ambitieux a débuté en 1990 et s'est achevé en 2003, avec pour objectif de cartographier et de séquencer l'ensemble du génome humain.



Voici les principales étapes de ce décodage :

- **Collecte d'échantillons :** Des échantillons d'ADN ont été prélevés sur plusieurs personnes afin de représenter une diversité génétique.
- **Fragmentation de l'ADN :** L'ADN a été découpé en petits morceaux pour faciliter son étude. Chaque fragment a ensuite été amplifié (copié en grande quantité) pour être analysé plus facilement.
- **Séquençage :** Chaque fragment a été passé dans des machines de séquençage qui ont lu l'ordre des bases (les "lettres" A, T, C, G qui composent l'ADN). Cette étape consistait à déterminer la séquence exacte des 3 milliards de paires de bases du génome humain.
- **Assemblage :** Les fragments d'ADN séquencés ont été réassemblés pour reconstituer l'ordre des bases sur les chromosomes. Cela a demandé une analyse informatique complexe pour identifier les parties chevauchantes des fragments.
- **Analyse :** Une fois le génome séquencé et assemblé, les scientifiques ont pu identifier les gènes et comprendre leurs fonctions. Ils ont également étudié les séquences non codantes, qui représentent une grande partie du génome et dont les rôles sont encore en cours de découverte.

NEW!

Quoi de neuf en radiologie en 2024 ?



Les Journées Francophones de Radiologie 2024 (JFR 2024), qui se sont tenues à Paris du 4 au 7 octobre, ont mis en lumière plusieurs innovations marquantes dans le domaine de l'imagerie médicale.

Dr Bounhir Boumehdi, directeur médical de Radiologie Opéra, a suivi de près les avancées.

Lors des journées Francophones de Radiologie (JFR 2024), un Hommage a été rendu à la société marocaine de radiologie en la personne de sa présidente Pr Idrissi Najat (photo ci joint).

Parmi les nouveautés notables, une IRM écoresponsable de Siemens, le MAGNETOM Flow.Ace®, a été présentée. Cette machine à faible empreinte écologique est adaptée aux petits espaces et quasi sans hélium, une ressource de plus en plus rare.

Cliquer sur l'image pour plus de détails

I WEEK

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!