

7 DAYS SANTÉ & CONSO

16-12-2024



**Dartres en hiver : des remèdes naturels pour
une peau plus sereine**

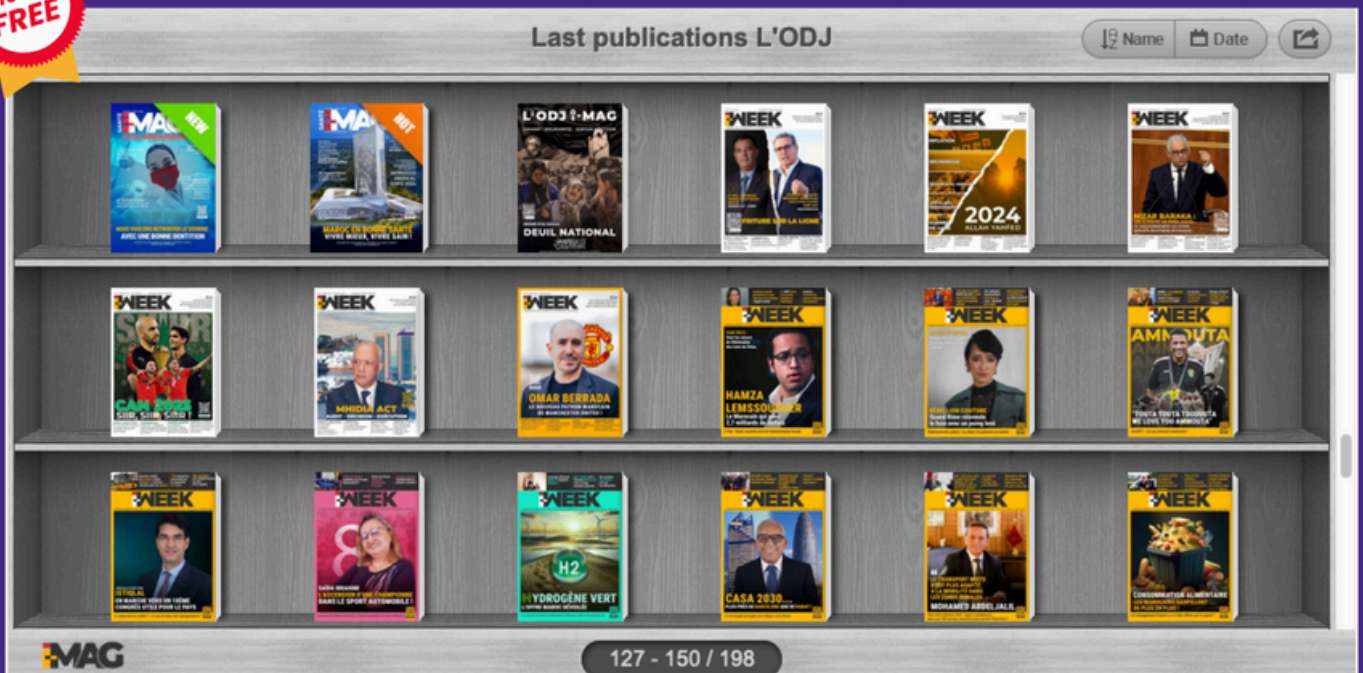


www.pressplus.ma



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

L'hiver est là, et avec lui, les dartres s'invitent sur notre peau, provoquant sécheresse et démangeaisons

L'hiver est là, et avec lui, les dartres s'invitent sur notre peau, provoquant sécheresse et démangeaisons.

Comprendre pour mieux prévenir

Les dartres, ces plaques sèches et souvent squameuses, surgissent lorsque notre peau, agressée par le froid et le manque d'hydratation, perd sa barrière protectrice naturelle.

Ce phénomène touche aussi bien les bébés que les adultes, peu importe le type de peau.

En hiver, les facteurs aggravants sont multiples : vent glacial, air sec, exposition au soleil, ou encore vêtements synthétiques qui irritent l'épiderme.

Les mauvaises habitudes dans les soins quotidiens accentuent également le problème. L'utilisation de produits cosmétiques agressifs, comme les savons parfumés ou les gommages abrasifs, affaiblit la peau.

Même l'eau calcaire de nos douches peut devenir un ennemi invisible, accentuant la sécheresse cutanée.

Adopter des gestes doux, comme l'usage de savons surgras et de crèmes hydratantes riches, est essentiel pour prévenir l'apparition de ces plaques gênantes.

Soigner sa peau de l'intérieur : le rôle de l'alimentation

Saviez-vous que votre assiette joue un rôle clé dans la santé de votre peau ? En effet, une bonne hydratation ne se limite pas à l'application de soins externes.

Boire suffisamment d'eau est bien sûr crucial, mais consommer des aliments riches en oméga-3 fait aussi une grande différence.

Ces acides gras essentiels, présents dans des aliments comme les poissons gras (saumon, maquereau, sardines), les noix et les graines de chia, nourrissent la peau de l'intérieur.

Ainsi, en soignant votre alimentation, vous améliorez non seulement votre santé globale mais aussi la capacité de votre peau à rester souple et hydratée, même en hiver.

Remèdes naturels

Lorsque les dartres sont déjà là, pas de panique. La nature regorge de solutions pour calmer les irritations et réparer la peau.

L'aloë vera est un incontournable. Son gel, connu pour ses propriétés hydratantes, cicatrisantes et apaisantes, soulage immédiatement les zones sèches.



Vous pouvez renforcer son effet en y ajoutant une goutte d'huile essentielle de camomille ou de géranium rosat, reconnues pour leurs bienfaits anti-inflammatoires et antifongiques.

Les huiles végétales sont également des alliées précieuses. L'huile de rose musquée, de calendula ou d'amande douce nourrissent la peau en profondeur tout en favorisant la régénération cellulaire.

Appliquez-les en massage doux pour apaiser les dartres et rétablir la souplesse de votre peau. Pour un soin encore plus personnalisé, préparez un mélange maison adapté à vos besoins, en combinant huiles essentielles et huiles végétales.

Enfin, les plantes peuvent aussi venir à la rescousse. Une infusion de camomille ou une lotion à base de sauge appliquée avec une compresse peut faire des merveilles.

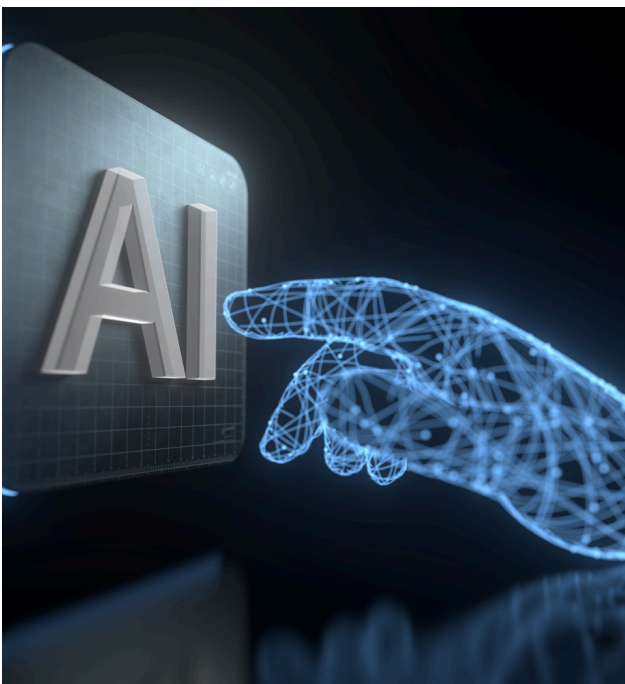
Ces solutions naturelles, en plus d'être efficaces, offrent un moment de douceur et de réconfort à votre peau fragilisée.



Un nano-vaccin en spray nasal potentiellement efficace contre tous les variants

Depuis l'émergence de la pandémie de COVID-19, les campagnes de vaccination se sont multipliées dans le monde pour atteindre un pic entre 2021 et 2022. Avec l'apparition de nouveaux variants, les rappels vaccinaux se sont succédés jusqu'à ce jour.

Dernière avancée en date : un vaccin sous forme de spray nasal, présenté comme aussi efficace que ses prédécesseurs.



Grippe saisonnière: appel à la vigilance

Depuis plusieurs semaines, une grippe particulièrement virulente circule au Maroc, touchant un grand nombre de citoyens. Symptômes intenses, alitement prolongé et consultations médicales en urgence... la situation inquiète.

Si beaucoup suspectent une simple grippe saisonnière, les experts alertent sur un éventuel rebond du Covid-19, profitant du changement de saison pour se propager. Une situation qui appelle à une stratégie combinée de prévention. Bien que les vaccins ne garantissent pas une immunité totale, ils restent le moyen le plus efficace pour se protéger à la fois contre la grippe et le Covid-19.



Une IA climatique tire la sonnette d'alarme : un monde au-delà des 2 °C ?

Une récente étude utilisant une intelligence artificielle de pointe dans la modélisation climatique remet en question la faisabilité de limiter le réchauffement climatique sous la barre des 2 °C, un objectif crucial fixé par l'Accord de Paris.

Les modèles combinés, basés sur des données du GIEC et d'autres experts, montrent une accélération alarmante des températures mondiales. Certaines régions, identifiées comme vulnérables, pourraient dépasser les seuils critiques bien avant 2050. Ces projections jettent un doute sérieux sur la capacité des stratégies actuelles à inverser la tendance, même en atteignant la neutralité carbone à temps.



Dattes: les importations explosent

Bien que les Marocains ne soient pas de grands consommateurs de dattes, avec seulement 3,5 kg par habitant par an, contre 10 kg dans d'autres pays producteurs, la demande grimpe de façon exponentielle durant cette période. Et pour combler les besoins du marché local, le Maroc se trouve contraint de recourir aux importations alors qu'il figure dans le Top 10 des pays producteurs dans le monde. Cependant, il n'atteint pas l'autosuffisance pour cette filière. Le Royaume figure en effet parmi les principaux acheteurs à l'échelle mondiale.

Le volume d'importations enregistré durant la saison 2023-2024 a dépassé la moyenne des trois saisons précédentes.

Ordonnance obligatoire pour des traitements anti-rhume controversés

Après un début prometteur, la campagne agricole est menacée par un déficit de pluie et des barrages à des niveaux critiques.

Les cultures d'automne, notamment les céréales, souffrent de cette sécheresse persistante, compliquée par des vagues de chaleur et une répartition défavorable des pluies.

Face à cette situation alarmante, les stratégies agricoles comme « Génération Green » sont mises à rude épreuve, soulignant l'urgence d'une gestion optimale des ressources hydriques et d'une meilleure adaptation climatique.



Sécurité hydrique : Le défi du siècle pour le royaume chérifien

Selon les experts, la disponibilité en eau par habitant a chuté de plus de 60% ces dernières décennies, passant de 2 600 m³ en 1960 à seulement 1 000 m³ aujourd'hui.

Cette tendance alarmante s'explique par la combinaison de plusieurs facteurs : l'irrégularité des précipitations, l'augmentation des besoins liée à la croissance démographique et au développement économique, ainsi que la dégradation de la qualité des eaux de surface et souterraines.



Nouveau protocole d'automesure de la tension artérielle

**Pourquoi la « règle des 3 » cède sa place à la « règle des 2-2-3 »
Position du bras : l'erreur qui peut fausser vos mesures
Tensiomètres de bras ou de poignet : lequel choisir ?**

La fin de la « règle des 3 » : une mesure plus adaptée au quotidien

La gestion de l'hypertension artérielle, problème de santé majeur, évolue grâce à l'introduction d'un nouveau protocole d'automesure, annoncé par la Société européenne de cardiologie (ESC). Ce changement, qui remplace l'ancienne "règle des 3" par la "règle des 2-2-3", soulève des questions sur son efficacité et sa simplicité pour les patients.

Jusqu'à récemment, les patients hypertendus devaient suivre la « règle des 3 », consistant à prendre trois mesures le matin et trois le soir pendant trois jours consécutifs. Cette méthode visait à lisser les variations naturelles de la tension artérielle, influencées par le rythme circadien. Cependant, ce protocole rigide était parfois perçu comme contraignant, notamment pour les patients ayant une vie professionnelle ou familiale chargée.

La nouvelle « règle des 2-2-3 » réduit cette charge. Désormais, il suffit de prendre deux mesures le matin et deux le soir, pendant un minimum de trois jours et un maximum de sept jours. Cette approche vise à maintenir la précision tout en étant plus accessible. Selon le professeur Xavier Girerd, président de la Fondation Hypertension, cette simplification devrait encourager davantage de patients à effectuer des automesures régulières, cruciales pour ajuster leur traitement.

Bien que ce nouveau protocole soit moins exigeant, des précautions restent nécessaires pour garantir des résultats précis. Une étude américaine récente a mis en lumière un problème récurrent : la position du bras pendant la mesure. Si le bras repose sur les genoux, la tension peut être surestimée, faussant ainsi l'interprétation médicale.

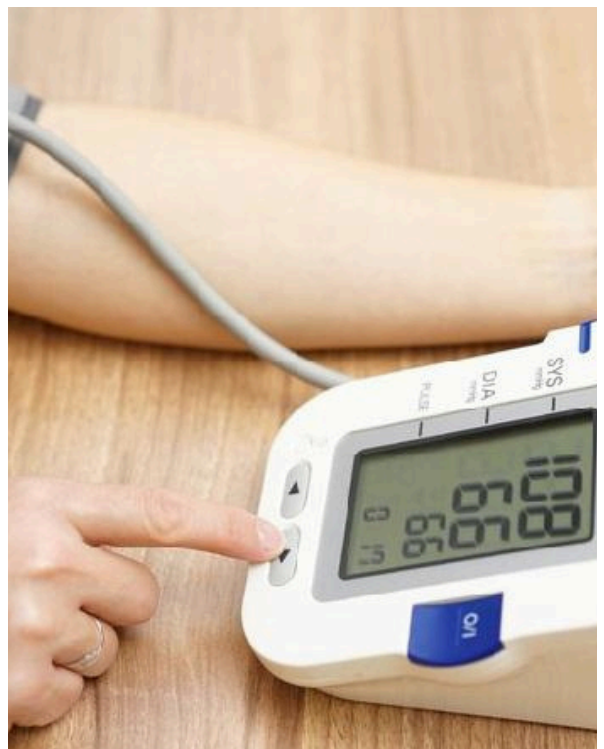
Pour éviter cela, il est conseillé de plier légèrement le bras et de le positionner à hauteur du cœur. Une table peut servir de support, avec le tensiomètre placé à la hauteur idéale, par exemple sur un livre. Cette précision, bien que technique, est indispensable pour obtenir des données fiables, sur lesquelles se baseront les ajustements thérapeutiques.

Le choix du tensiomètre joue également un rôle central. Les experts recommandent d'utiliser un modèle électronique de bras, équipé d'un brassard, plutôt qu'un appareil pour le poignet. Ce dernier, bien que pratique, est plus sujet aux erreurs de positionnement. Les tensiomètres de bras offrent une meilleure précision, essentielle pour un suivi médical rigoureux.

En revanche, la simplicité du protocole ne doit pas masquer l'importance d'un dialogue continu avec le médecin. Si les automesures fournissent une base précieuse, elles ne remplacent pas une évaluation clinique complète.

Ce changement de protocole reflète une volonté d'améliorer l'expérience des patients hypertendus, mais il suscite aussi des interrogations. Sera-t-il suffisamment intuitif pour réduire les erreurs fréquentes de mesure ? Pourra-t-il encourager un suivi régulier et fiable chez les patients les plus réticents ? Dans un contexte où l'hypertension reste un facteur majeur de risque cardiovasculaire, ce type d'innovation témoigne d'un progrès.

Mais il reste crucial de sensibiliser les patients aux bonnes pratiques et de leur fournir un accompagnement adapté.





Découverte de la semaine



Quand les radiologues s'inspirent du quotidien pour décrypter les images médicales

Depuis l'essor de la radiologie, les médecins ont développé une manière imaginative de décrypter les images médicales.

En s'inspirant des objets de la vie courante, ils ont créé un langage métaphorique qui facilite la compréhension des anomalies visibles sur les clichés.

Ces analogies, à la fois simples et frappantes, transforment les diagnostics complexes en images familières pour les cliniciens et les étudiants.



De quoi s'agit-il ?

Lorsqu'un radiologue décrit un "verre dépoli", il fait référence à un aspect flou et translucide visible sur un scanner thoracique, souvent associé à des infections comme la COVID-19. L'image évoque une vitre embuée, capturant ainsi l'attention tout en simplifiant la description. Dans les cas de fibrose pulmonaire avancée, les cavités kystiques qui parsèment les poumons sont comparées à un "rayon de miel". Cette métaphore illustre non seulement la forme de ces lésions mais souligne aussi leur gravité.

La radiologie s'invite parfois dans l'Histoire.

Le terme "casquette de Napoléon" désigne l'élargissement caractéristique de l'hypophyse en forme de bonnet, visible dans certaines tumeurs bénignes. Une touche de culture qui donne un relief particulier à l'observation médicale.

Cliquer sur l'image pour lire cet article au complet

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

R212
LDJ

DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!