

- Quand prendre du magnésium pour mieux en profiter ?
- Avaler du plastique, un mal invisible ?

7 DAYS SANTÉ & CONSO

06-01-2025



Montres connectées : des compagnons de sport ou des menaces pour la santé ?

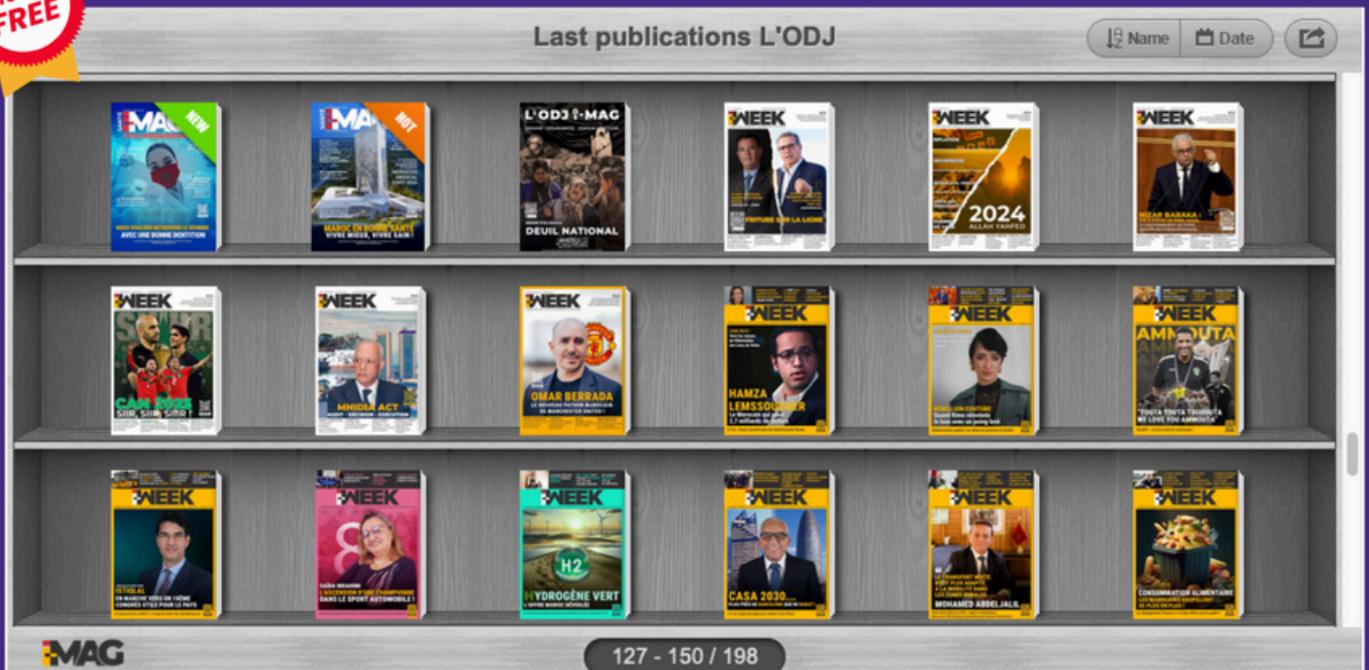


www.pressplus.ma



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

Montres connectées : des compagnons de sport ou des menaces pour la santé ?

Le 3 janvier 2025, une nouvelle étude publiée dans la revue scientifique *Environmental Science & Technology Letters* soulève des inquiétudes quant à l'impact des montres connectées sur la santé.

Ces dispositifs, largement adoptés par les sportifs et les consommateurs en quête de praticité, pourraient en réalité dissimuler des dangers insoupçonnés.

L'étude révèle que les matériaux utilisés dans la fabrication de ces montres contiennent des substances perfluoroalkylées et polyfluoroalkylées, communément appelées PFAS, qualifiées de polluants éternels.

Des polluants à votre poignet !

Montres Connectées : Un Accessoire à Double Tranchant pour la Santé

Les PFAS sont connus pour leur persistance dans l'environnement et leur capacité à s'accumuler dans les organismes vivants.

Selon les chercheurs, ces substances nocives peuvent être libérées par les montres connectées et absorbées par la peau des utilisateurs.

Ce phénomène pose des questions cruciales sur la sécurité des produits que nous utilisons quotidiennement.

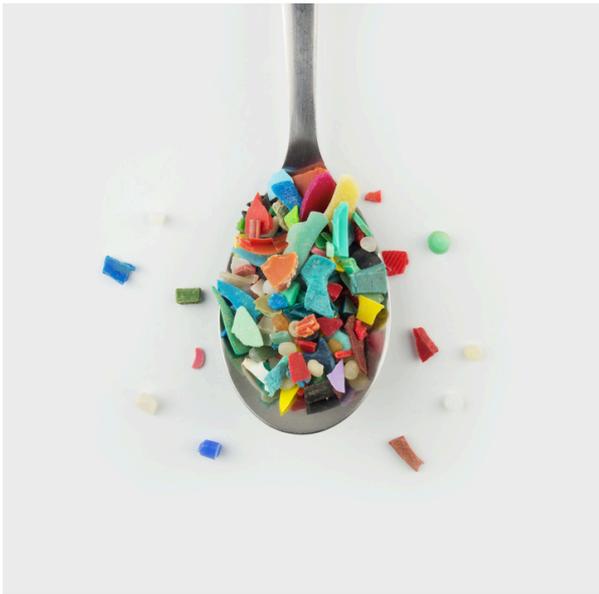
Les montres, qui sont souvent perçues comme des alliées pour le suivi de la santé, pourraient ainsi devenir un vecteur de pollution chimique.

En plus des risques pour la santé, cette découverte soulève des préoccupations plus larges sur l'impact environnemental de ces technologies.

Alors que l'innovation technologique continue d'évoluer à un rythme effréné, il est impératif que les fabricants prennent en compte les conséquences potentielles de leurs produits sur la santé humaine et l'environnement.

Cette étude incite à une réflexion profonde sur l'usage des montres connectées et sur la nécessité d'une réglementation stricte concernant les matériaux utilisés dans leur conception.





Pourquoi embrasser un nouveau-né peut mettre sa santé en danger

Embrasser un nouveau-né peut sembler inoffensif, mais son système immunitaire immature le rend vulnérable à des infections graves, comme l'herpès ou les bactéries intracellulaires.

Des micro-organismes sans danger pour les adultes peuvent causer des maladies mortelles chez les nourrissons, notamment des septicémies et des méningites. Les médecins recommandent d'éviter les contacts directs avec leur visage ou leur bouche, de se laver les mains, et de reporter toute visite en cas de maladie.



Avaler du plastique, un mal invisible ?

Les microplastiques, omniprésents dans notre environnement, s'infiltrent dans le corps humain via l'inhalation et l'ingestion, touchant divers organes comme le foie, les poumons ou même le placenta.

Des études récentes suggèrent un lien entre leur accumulation et des pathologies telles que les inflammations, la thrombose, ou encore certains cancers.

Bien que les preuves demeurent limitées, les chercheurs soulignent l'urgence d'agir pour limiter l'exposition humaine à ces particules invisibles mais potentiellement nocives.



Groupe sanguin : l'AVC dans vos gènes ?

Une étude publiée dans *Neurology* révèle que le groupe sanguin A1 est associé à un risque accru de 16 % d'accident vasculaire cérébral (AVC) avant 60 ans, tandis que le groupe O1 réduit ce risque de 12 %.

Ce lien serait lié aux facteurs de coagulation sanguine. Toutefois, le risque disparaît après 60 ans, suggérant des mécanismes distincts selon l'âge.

Bien que ces résultats ouvrent la voie à une médecine personnalisée, ils ne remplacent pas les mesures classiques de prévention comme une alimentation équilibrée et l'activité physique.

Brèves Santé & Conso



Caféine : le grain qui trouble vos nuits

La caféine, présente dans le café, le thé ou encore le maté, agit en bloquant les récepteurs sédatifs du cerveau, ce qui peut retarder l'endormissement et altérer la qualité du sommeil.

Cependant, ses effets varient selon des facteurs tels que l'âge, des conditions médicales, la génétique ou encore le tabagisme.

Par exemple, les fumeurs métabolisent la caféine plus rapidement, tandis que les personnes âgées l'éliminent plus lentement.

Pour ceux sensibles à ses effets, limiter sa consommation à une tasse par jour est recommandé.

Médicaments en ligne : danger sur ordonnance

Le ministre de la Santé, Amine Tahraoui, a exprimé sa vive préoccupation concernant la vente illégale de médicaments en ligne, un phénomène en pleine expansion au Maroc.

Lors d'une séance à la Chambre des conseillers, il a averti des graves risques sanitaires associés à cette pratique non réglementée.

Le ministre a également détaillé les mesures légales instaurées pour contrer cette menace croissante à la santé publique.



Feux d'artifice : quand beauté rime avec toxicité

Les feux d'artifice, composés de substances toxiques comme les métaux lourds et le perchlorate, aggravent la pollution de l'air de 42 % dans les zones touchées.

Cette pollution affecte la santé humaine, notamment la thyroïde, et contamine l'eau et les sols, menaçant plantes et animaux. Des alternatives "eco-friendly" existent, utilisant moins de produits chimiques et des matériaux biodégradables, mais leur impact environnemental reste significatif.



Quand prendre du magnésium pour mieux en profiter ?

Indispensable pour les os, les muscles et le système nerveux, le magnésium contribue aussi à réduire le stress et à améliorer le sommeil.



Le magnésium, minéral essentiel pour le corps humain, intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques.

Il contribue à réguler la glycémie, renforcer les os, soutenir les fonctions musculaires et nerveuses, tout en réduisant le stress et les migraines.

Cependant, sa prise doit être adaptée pour en tirer un maximum de bénéfices tout en évitant des effets indésirables.

Pourquoi le magnésium est indispensable

Le magnésium est le quatrième élément le plus présent dans l'organisme, après le calcium, le potassium et le sodium.

Il joue un rôle fondamental dans la formation des os, la régulation de la glycémie et le bon fonctionnement des muscles et du système nerveux.

Différentes formes de magnésium permettent d'apporter des solutions spécifiques :

Citrate de magnésium : efficace contre la constipation.

Glycinate de magnésium : recommandé pour améliorer le sommeil et gérer le stress.

Oxyde de magnésium : favorise la digestion et soulage les maux de tête.

Quand et comment le consommer ?

Le moment idéal pour prendre du magnésium dépend de votre tolérance et de vos besoins.

Bien qu'il puisse être pris à n'importe quelle heure, il est conseillé de le consommer pendant ou après les repas pour optimiser son absorption et éviter des troubles digestifs comme la diarrhée.

Les apports journaliers recommandés varient selon le sexe et l'âge :

Hommes adultes : entre 400 et 420 mg.

Femmes adultes : entre 310 et 320 mg, davantage en cas de grossesse ou d'allaitement.

Avant de vous tourner vers des compléments, essayez d'enrichir votre alimentation avec des sources naturelles comme les graines de citrouille, les légumes verts, les noix, ou encore le chocolat noir.

Précautions et interactions avec d'autres médicaments

Consulter un médecin avant toute supplémentation est essentiel, surtout si vous prenez d'autres traitements.

Le magnésium peut interagir avec certains médicaments comme les antibiotiques ou les diurétiques, réduisant leur efficacité ou provoquant des effets indésirables.

Par ailleurs, un excès de magnésium provenant de compléments peut entraîner des effets secondaires tels que nausées, diarrhée ou désordres digestifs.

Un complément, pas une solution miracle

Les compléments alimentaires, comme leur nom l'indique, doivent compléter une alimentation variée et équilibrée, et non la remplacer.

Ils ne sont pas destinés à traiter ou guérir des maladies. Les femmes enceintes, allaitantes ou les enfants doivent redoubler de prudence et respecter les doses conseillées.



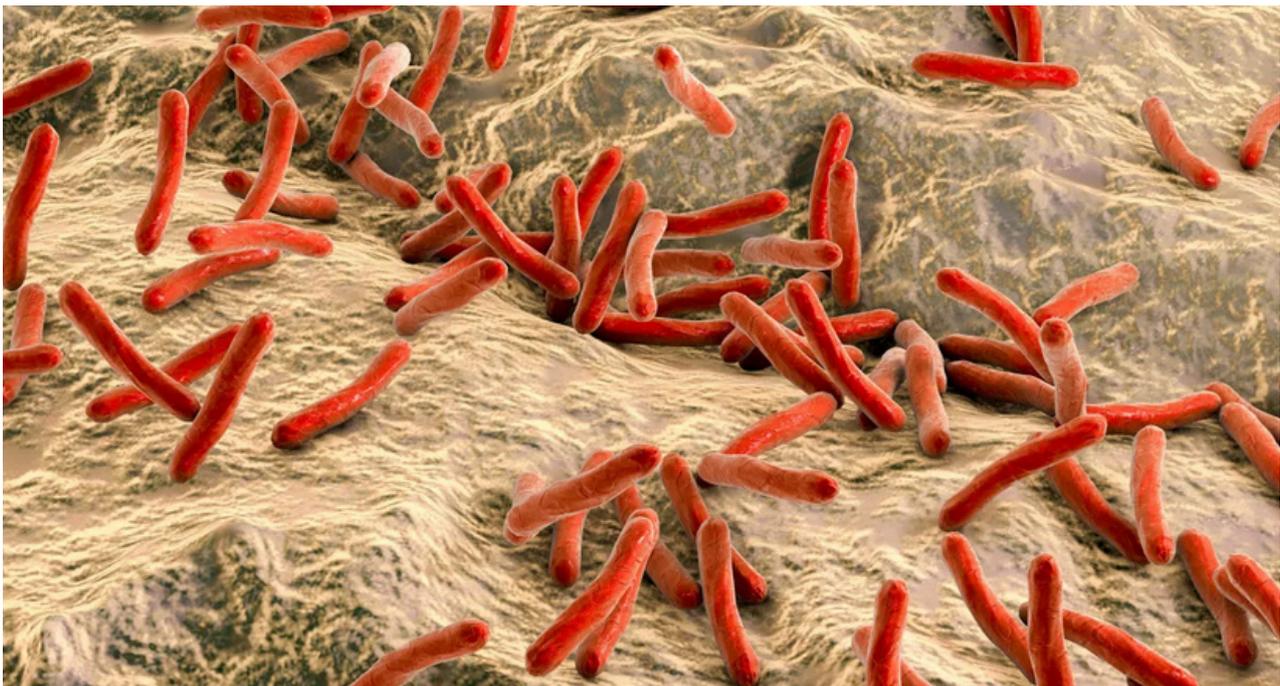
Chiffre de la semaine



La lèpre persiste au Maroc : 14 nouveaux cas détectés

Malgré les progrès significatifs réalisés dans le domaine de la santé publique, la lèpre continue de faire son apparition au Maroc.

La lèpre continue de sévir au Maroc, comme en témoignent les derniers chiffres officiels publiés par la Direction de l'épidémiologie et de la lutte contre les maladies. Avec 14 nouveaux cas détectés cette année, la maladie maintient une prévalence de 0,06 pour 100.000 habitants, un taux qui, bien que relativement faible, reste préoccupant pour les autorités sanitaires.



Ces nouveaux cas démontrent que la vigilance doit rester de mise face à cette maladie ancestrale.

Les experts soulignent l'importance d'un dépistage précoce et d'une prise en charge rapide des patients pour éviter la propagation de la maladie et ses complications.

Le ministère de la Santé maintient ses efforts de surveillance épidémiologique, particulièrement dans les zones rurales où l'accès aux soins peut être plus limité.

La persistance de la lèpre au Maroc soulève également des questions sur les conditions socio-économiques qui peuvent favoriser sa transmission.

Les professionnels de santé insistent sur l'importance de la sensibilisation des populations et de l'amélioration des conditions d'hygiène dans les zones les plus touchées.

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!