

- L'approche du Ramadan : comment préparer son corps pour le jeûne
- Le Daltonisme : Comprendre et mieux vivre avec une vision différente

# 7 DAYS SANTÉ & CONSO

20-01-2025



**Protéger les bébés en période d'épidémie : faut-il interdire les baisers ?**



# WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

R212 j

DISPONIBLE SUR  
Google Play



SCAN ME!

# Protéger les bébés en période d'épidémie : faut-il interdire les baisers ?

**Fragiles face aux infections, les bébés nécessitent une attention particulière en période d'épidémie.**

### Un système immunitaire vulnérable

**Les nourrissons, surtout dans leurs premières semaines de vie, possèdent une immunité innée transmise par leur mère.**

**Si cette protection leur permet de résister à certains microbes, elle reste partielle et ne couvre pas l'ensemble des infections.**



Ce n'est qu'à partir de trois mois que leur immunité adaptative commence à se développer, les rendant progressivement moins vulnérables.

Face à une épidémie, comme celle de la grippe ou d'autres virus hivernaux, les nourrissons sont particulièrement exposés.

Les contacts physiques, y compris les baisers, deviennent des vecteurs privilégiés de transmission.

Même un baiser furtif sur la joue peut laisser des sécrétions porteuses de microbes, qui, en se propageant vers les yeux, la bouche ou les mains du bébé, augmentent le risque de contamination.

Certains bébés, comme ceux nés prématurément ou ayant des antécédents médicaux, sont encore plus vulnérables. Mais même les nourrissons en bonne santé nécessitent une vigilance accrue, particulièrement durant leurs premiers mois de vie.

### Prévention et gestes barrières adaptés

Pour protéger les bébés sans sacrifier totalement les gestes d'affection, il est recommandé d'adopter des alternatives :

Choisir des zones sécurisées pour les baisers : Le dos, le cou ou le crâne sont des zones moins exposées que les joues ou les mains.

Lavage des mains systématique : Se laver les mains avant de toucher un bébé, surtout après avoir manipulé des objets ou été à l'extérieur, est indispensable.

Vaccination des proches : Se faire vacciner contre la grippe et d'autres maladies graves comme la coqueluche permet de protéger les nourrissons indirectement.

Port du masque en cas de symptômes : Une toux ou un rhume nécessitent des précautions supplémentaires, comme porter un masque pour éviter de transmettre les microbes.

Ces gestes barrières, déjà largement adoptés depuis la pandémie de Covid-19, restent cruciaux pour préserver la santé des tout-petits.

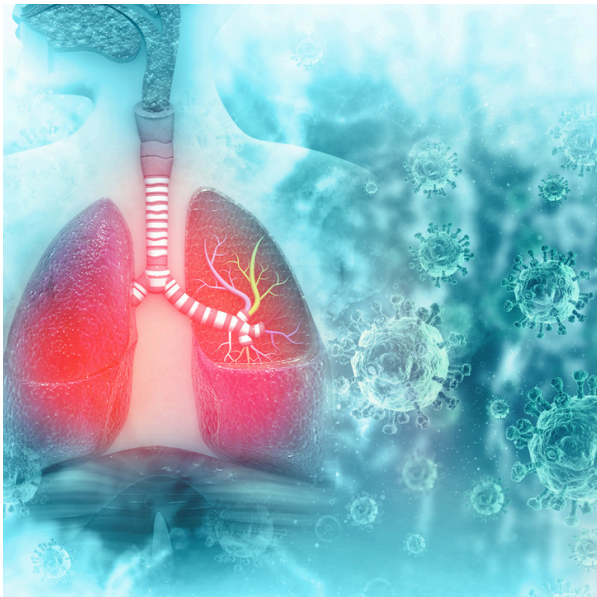
### Informé et responsabiliser les proches

Pour les jeunes parents, demander à leur entourage de respecter ces précautions peut parfois être délicat. Cependant, il existe des façons bienveillantes de sensibiliser sans créer de tensions.

Il est également important de sensibiliser les frères et sœurs, souvent exposés aux microbes à l'école ou à la crèche. Laver leurs vêtements ou les changer dès leur retour à la maison est une mesure simple mais efficace pour limiter la propagation des microbes.



# Brèves Santé & Conso



## Poumons : une seconde chance après la dernière cigarette ?

Arrêter de fumer offre à vos poumons une capacité étonnante de réparation.

Les cils bronchiques repoussent dès les premiers mois, tandis que le risque de cancer du poumon diminue significativement après cinq ans. Cependant, cette guérison, bien que remarquable, reste partielle : les poumons ne se régénèrent pas complètement mais cicatrisent des lésions encore réversibles.

Une hygiène de vie saine, combinée à l'arrêt du tabac, optimise cette récupération progressive, soulignant l'importance d'agir rapidement pour préserver sa santé respiratoire.

## Le thé, remède sucré contre le diabète ?

Une étude récente révèle que boire au moins quatre tasses de thé quotidiennement pourrait réduire de 17 % le risque de diabète de type 2.

Les polyphénols et autres composés bioactifs présents dans le thé, tels que les catéchines, agissent en diminuant l'inflammation et en améliorant la sensibilité à l'insuline.

Bien que ces résultats soient prometteurs, ils ne remplacent pas les mesures classiques de prévention, comme une alimentation équilibrée et l'exercice physique.



## Schizophrénie : une histoire qui commence avant la naissance

Une étude d'Harvard publiée en 2023 révèle que la schizophrénie pourrait trouver ses origines dès la gestation. Les chercheurs ont identifié des mutations somatiques affectant les gènes NRXN1 et ABCB11, survenant in utero et influençant le développement embryonnaire.

Ces mutations, non héritées, remettent en question les modèles traditionnels d'hérédité liés à cette maladie et ouvrent la voie à des avancées dans le diagnostic précoce, les traitements personnalisés, et même la prévention prénatale.

Bien que prometteuses, ces découvertes s'intègrent dans une recherche plus large sur ce trouble complexe.







## Rougeole : le Maroc contre-attaque

Face à une épidémie de rougeole touchant toutes les régions du Royaume, le ministère de la Santé a actualisé son manuel de surveillance et de riposte.

Ce guide vise à renforcer les capacités des professionnels de santé dans la détection, la prise en charge et l'investigation épidémiologique.

L'épidémie, déclarée en septembre 2023 dans le nord d'Agadir, s'est rapidement propagée à d'autres régions, aggravée par le recul mondial de la vaccination lié à la pandémie de Covid-19. Cette mise à jour reflète l'engagement du Maroc à contenir cette crise sanitaire.

## Caféine : une alliée contre le diabète ?

Une étude conjointe entre chercheurs suédois et britanniques explore le lien entre les niveaux sanguins de caféine, la masse corporelle et le risque de diabète de type 2.

Résultat : une consommation modérée et régulière de caféine est associée à une réduction de l'IMC et du risque de diabète, grâce à son effet sur la thermogenèse et l'oxydation des graisses.

Bien que prometteuses, ces conclusions nécessitent des recherches supplémentaires pour mieux comprendre les mécanismes impliqués et les applications potentielles dans la gestion du poids et la prévention du diabète.



## Zagora dit stop aux pastèques dévoreuses d'eau

Depuis le 16 janvier 2025, les autorités de Zagora ont intensifié les contrôles pour limiter les cultures intensives de pastèques et de melons jaunes, connues pour leur forte consommation en eau.

Des plantations illégales ont été détruites, et des compteurs d'eau surveillent désormais les puits agricoles.

Ces mesures strictes appliquent un arrêté préfectoral interdisant ces cultures près des points d'eau sensibles et limitant leur superficie.



## L'approche du Ramadan : comment préparer son corps pour le jeûne

**Le mois sacré du Ramadan approche à grands pas, une période de jeûne, de prière et de méditation qui occupe une place centrale dans la vie de millions de musulmans à travers le monde.**

**Le jeûne, en plus de sa dimension spirituelle, implique un changement majeur dans le rythme quotidien, notamment sur le plan alimentaire.**

**Pour le vivre sereinement et en bonne santé, une préparation physique et mentale est essentielle.**



Le jeûne du Ramadan est l'un des cinq piliers de l'Islam et consiste à s'abstenir de manger, de boire, de fumer, ainsi que de toute action ou pensée nuisible, du lever au coucher du soleil. Pour les pratiquants, cela signifie non seulement une discipline spirituelle, mais aussi une adaptation de leur mode de vie, notamment en ce qui concerne l'alimentation, le sommeil, et l'activité physique. Ce changement peut perturber le métabolisme et affecter la performance physique si une préparation adéquate n'est pas mise en place.

### **La préparation alimentaire avant le Ramadan**

Les premiers jours du Ramadan peuvent être difficiles pour le corps, surtout si celui-ci n'est pas préparé au changement de régime alimentaire. Il est donc conseillé de commencer à adapter son alimentation avant le début du mois sacré. Pour éviter les carences et les baisses d'énergie, voici quelques conseils à suivre :

1. Réduire les repas lourds et riches en graisses : quelques semaines avant le Ramadan, il est recommandé de limiter la consommation de repas trop riches, gras et lourds. Cela permettra au corps de s'adapter à une alimentation plus légère, et de mieux supporter la transition vers le jeûne.
2. Augmenter la consommation de fruits et légumes : ces aliments apportent des vitamines et des minéraux essentiels pour maintenir une bonne hydratation et un bon niveau d'énergie pendant le jeûne. Les fruits et légumes sont également riches en fibres, ce qui favorise une digestion saine.
3. Boire plus d'eau : une bonne hydratation est essentielle pour préparer le corps à la privation de liquides durant la journée. En augmentant la quantité d'eau bu pendant les semaines précédant le Ramadan, le corps sera mieux préparé à supporter la déshydratation pendant la journée.
4. Privilégier les glucides complexes : ceux-ci libèrent de l'énergie plus lentement, ce qui peut aider à maintenir une énergie stable pendant le jeûne. Les céréales complètes, les légumineuses et les pommes de terre sont des exemples de glucides complexes qui peuvent être intégrés à votre alimentation.

### **Préparer son corps par l'exercice physique**

L'exercice physique peut sembler difficile pendant le Ramadan, surtout pendant les premières journées où l'on est moins habitué au rythme du jeûne. Cependant, il est important de maintenir une activité physique légère pour prévenir les baisses de forme. Voici quelques conseils pour préparer votre corps au jeûne et rester actif pendant cette période :

1. Faire de l'exercice en dehors des heures de jeûne : privilégiez l'exercice après le coucher du soleil, une fois que vous avez pris votre repas de rupture du jeûne (iftar). De cette manière, vous pouvez vous hydrater et vous nourrir avant et après l'effort, ce qui aide à éviter la déshydratation et la fatigue excessive.
2. Modérer l'intensité de l'exercice : plutôt que de vous entraîner à haute intensité, optez pour des activités physiques modérées comme la marche rapide, le yoga ou des étirements légers. Cela permet de maintenir une bonne forme physique sans trop solliciter le corps.
3. Éviter les exercices intensifs au lever du jour (avant le début du jeûne) : les premiers moments de la journée sont les plus difficiles, surtout si vous manquez de sommeil. Il est préférable d'éviter les exercices intenses le matin afin de ne pas fatiguer votre corps avant le début du jeûne.

### **L'importance du sommeil pendant le Ramadan**

Le sommeil est un aspect crucial pour préparer le corps au Ramadan. En raison des horaires modifiés de prière, il peut être difficile de maintenir un sommeil régulier pendant le mois sacré. Pourtant, un bon sommeil est essentiel pour recharger l'énergie physique et mentale.

1. Établir une routine de sommeil : Il est important de dormir suffisamment avant le début du Ramadan. Essayez de vous coucher plus tôt quelques jours avant le début du mois sacré pour préparer votre corps au changement d'horaire. Le sommeil entre l'iftar (repas de rupture du jeûne) et le sahur (repas avant l'aube) est particulièrement important.
2. Faire des siestes : Si vous avez du mal à dormir pendant la nuit à cause des prières de Tarawih, envisagez de faire des siestes durant la journée pour compenser le manque de sommeil. Les siestes courtes peuvent vous aider à rester énergique tout au long de la journée.





# L'interview de la semaine



## Le Daltonisme : Comprendre et mieux vivre avec une vision différente

*Interview avec Wiam El Jai, Orthoptiste*

**Le daltonisme, aussi appelé déficience de la vision des couleurs, est une particularité visuelle qui complique la distinction de certaines couleurs.**

**Cette condition touche environ 8 % des hommes et 0,5 % des femmes dans le monde, la plupart du temps pour des raisons génétiques. Cependant, des facteurs non héréditaires, comme des maladies ou des traumatismes, peuvent également en être responsables.**



### Les Différents Types de Daltonisme

**Le daltonisme n'est pas uniforme ; il existe plusieurs types en fonction des couleurs affectées :**

- 1. Daltonisme Rouge-Vert (le plus courant)**
  - Protanopie : Diminution ou absence de perception du rouge.
  - Deutéranopie : Diminution ou absence de perception du vert.
- 2. Daltonisme Bleu-Jaune (plus rare)**
  - Tritanopie : Difficulté à différencier le bleu et le jaune.
- 3. Achromatopsie Complète (très rare)**
  - Absence totale de perception des couleurs, tout apparaît en nuances de gris.

***Cliquer sur l'image pour lire l'intégralité de cet entretien***



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



## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



**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