

**7d**  **Santé**

**Santé & conso**  
**hebdo 26/02/2024**



***La mésothérapie : une révolution de la médecine esthétique***



# I - W E E K

## 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)

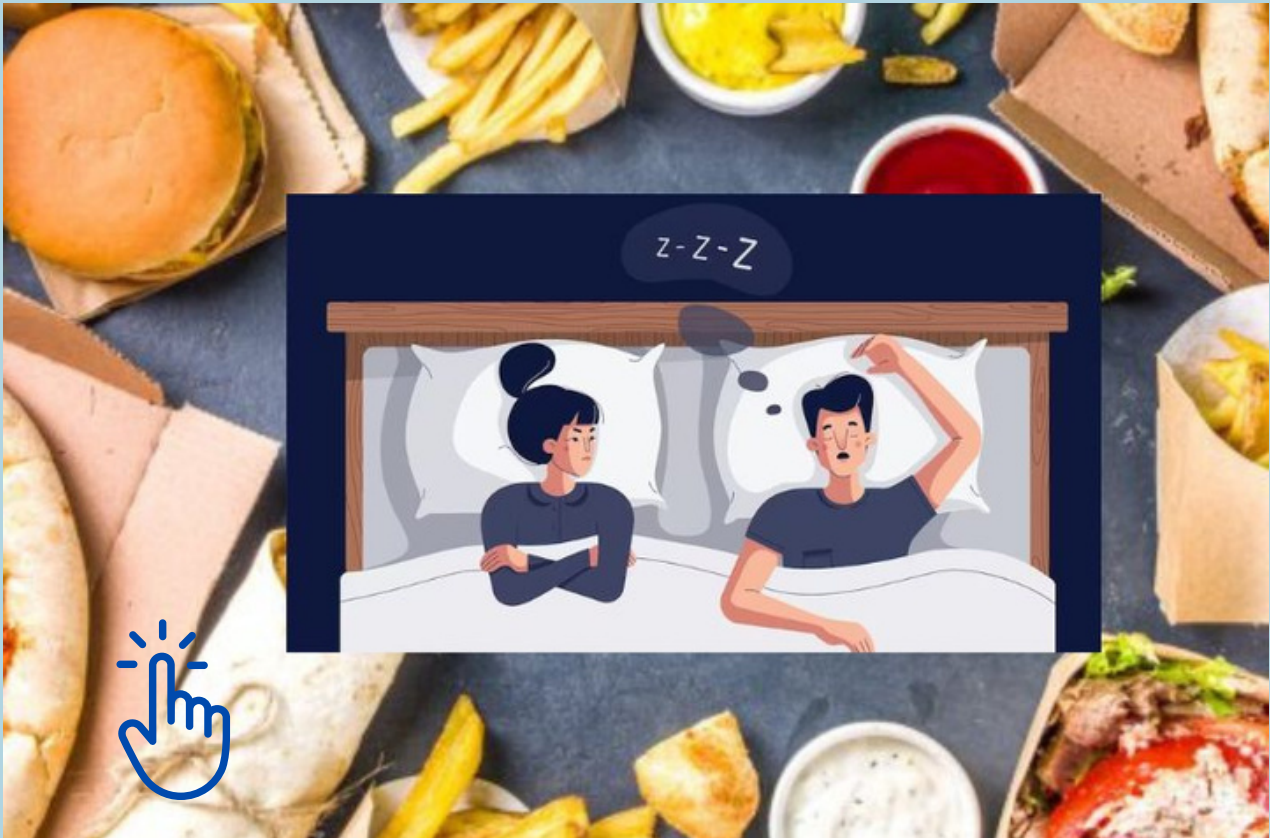
 @lodjmaroc



SCAN ME!



# Miser sur certains aliments pour diminuer les ronflements



L'apnée du sommeil, trouble respiratoire nocturne affectant des millions de personnes à travers le monde, pourrait voir son risque significativement réduit par des choix alimentaires judicieux.

Une récente étude menée par le Dr Yohannes Melaku et son équipe à l'Université Flinders d'Adélaïde, en Australie, met en lumière l'impact considérable d'une alimentation riche en céréales complètes, fruits, légumes, noix, et autres aliments à base de plantes sur la prévention de l'apnée obstructive du sommeil (AOS). L'étude, d'une ampleur notable, a impliqué 14 210 participants, invités à détailler leur consommation alimentaire sur une période de 24 heures. Les chercheurs ont classé les régimes alimentaires des participants en deux catégories principales : ceux privilégiant une alimentation saine à base de plantes, incluant céréales complètes, fruits, légumes, noix, légumineuses, thé, et café ; et ceux favorisant un régime riche en produits d'origine animale, tels que les graisses animales, produits laitiers, œufs, et poisson. L'analyse a également pris en compte les habitudes alimentaires moins saines des volontaires, comme la consommation de céréales raffinées, boissons sucrées, sucreries, desserts, et aliments salés.

Les résultats de cette recherche sont révélateurs. Les individus suivant un régime principalement à base de plantes présentaient un risque 19 % inférieur de développer une AOS par rapport à ceux dont l'alimentation était majoritairement composée de produits d'origine animale et d'aliments transformés. Cette découverte suggère que l'adoption d'un régime alimentaire riche en éléments nutritifs et faible en aliments transformés peut jouer un rôle clé dans la prévention de l'apnée du sommeil.

## Le tabac perturbe le système immunitaire



**On le sait, la cigarette tue. Au Maroc, on dénombre pas moins de 17.000 décès par an, soit une moyenne de plus de 46 décès par jour, causés directement ou indirectement par le tabagisme.**

**En arrêtant de fumer, les individus peuvent améliorer significativement leur réponse immunitaire et réduire leur risque de maladies associées à une immunité affaiblie. Le tabac est reconnu depuis longtemps comme un facteur de risque majeur pour de nombreuses maladies, notamment les maladies cardiovasculaires, les troubles respiratoires et différents types de cancer. Cependant, son impact sur le système immunitaire est un domaine qui mérite une attention particulière, car il souligne une autre facette dangereuse de la consommation de tabac.**

**Alors comment le tabac perturbe le système immunitaire sur le long terme, en se basant sur les recherches et les études disponibles dans le domaine médical.**

**Dès les premières bouffées, le tabac commence à exercer ses effets néfastes sur le système immunitaire. Les substances chimiques contenues dans la fumée de tabac, telles que le monoxyde de carbone, l'ammoniac, le goudron et les métaux lourds, pénètrent dans l'organisme et commencent à affaiblir les mécanismes de défense.**

**Ces substances perturbent la fonction des cellules immunitaires, telles que les lymphocytes et les macrophages, réduisant ainsi la capacité du corps à combattre les infections et les maladies. Sur le long terme, la consommation de tabac peut entraîner une diminution chronique de l'immunité.**

## Variole de l'Alaska : qu'est-ce que le virus de l'Alaskapox ?

Le virus de l'Alaskapox, appelé la "variole de l'Alaska", a causé son premier décès en février 2024 en Alaska. Ce virus zoonotique présente des symptômes similaires à d'autres infections virales. Bien qu'actuellement limité à l'Alaska, des inquiétudes persistent quant à une possible propagation mondiale. Les mesures préventives comprennent l'évitement du contact avec des animaux sauvages, la protection contre les piqûres d'insectes et la surveillance des symptômes suspects.

## On commence à créer des testicules en laboratoire

Comme tous les organoïdes, les testicules artificielles produites en laboratoire permettront d'étudier le développement des organes et les maladies associées. Ils devraient faciliter la production éventuelle de spermatozoïdes pour lutter contre l'infertilité.

## Création d'un fonds mondial pour financer la lutte contre le tabac

Un fonds de 75 millions de dollars, alimenté par des prêts sans intérêt de pays donateurs, sera géré par la Banque mondiale pour soutenir la mise en œuvre des accords internationaux de lutte contre le tabagisme, a annoncé Adriana Blanco de l'OMS. Cette initiative novatrice vise à mobiliser des ressources pour lutter contre le tabac, qui cause plus de huit millions de décès chaque année dans le monde, dont 1,3 million de fumeurs passifs.

## Meanwhile, sur Facebook





## Les produits de terroir marocain en force au Salon de l'Agriculture

Le Maroc participe pour la dixième fois au Salon International de l'Agriculture (SIA) de Paris, mettant en avant ses produits du terroir, dont l'argane, le safran, les dattes, les plantes aromatiques, les épices et les amandes. Trente groupements, représentant 82 coopératives avec plus de 1 230 agriculteurs, participent à cet événement. L'Agence pour le Développement Agricole (ADA) a mis en place des programmes d'accompagnement pour renforcer la compétitivité des producteurs sur les marchés nationaux et internationaux.

## Le Bangladesh interdit l'adoption d'éléphants sauvages

La Haute Cour de Dacca, Bangladesh, interdit l'adoption d'éléphants sauvages, mettant fin à la maltraitance et à l'exploitation pour la mendicité. Cette décision est qualifiée d' "historique" par les défenseurs des droits des animaux, représentant un pas important pour la protection des éléphants en danger d'extinction au Bangladesh.

## Un nouveau traitement contre la maladie de Charcot

L'Agence européenne des médicaments vient d'approuver le "Qalsody", un médicament utilisé pour le traitement de certaines formes génétiques de la maladie de Charcot. La maladie de Charcot, également connue sous le nom de sclérose latérale amyotrophique (SLA), est une maladie neurodégénérative qui affecte les cellules nerveuses dans le cerveau et la moelle épinière. Cette maladie progressive entraîne une faiblesse musculaire, une paralysie et une perte de fonction motrice. Les symptômes de la maladie de Charcot peuvent inclure des difficultés à parler, à avaler et à respirer.

## Alerte à la pollution chimique en mer Rouge

Un navire en dérive, attaqué par les rebelles houthis pro-Iran, a non seulement provoqué une marée noire mais sa cargaison d'engrais pourrait désormais se répandre en mer.

## Impressionnant

## Succès de l'opération d'implant d'un capteur Neuralink dans un patient

TAP HERE



## Congrès international des sciences de la nutrition (ICNS) du 27 au 28 avril 2024

La 2e édition du Congrès International des Sciences Nutritionnelles aura lieu les 27 et 28 avril à Casablanca, rassemblant des experts en micronutrition et médecine intégrative. Une formation certifiée sur la micronutrition et le syndrome métabolique, axée sur la diabésité, sera dispensée, offrant aux professionnels de la santé une opportunité unique d'approfondir leurs connaissances. Des intervenants de renom, dont le Pr Vincenzo Castronovo et le Dr Thierry Hertoghe, partageront des avancées récentes.

## Le syndrome de fatigue chronique serait dû à un déséquilibre cérébral

Une étude a mis au jour des anomalies cérébrales, immunitaires et métaboliques chez les personnes souffrant du syndrome de fatigue chronique (SFC) – également connu sous le nom d'encéphalomyélite myalgique (EM). Ces anomalies entraîneraient un déséquilibre entre l'activité cérébrale et les performances à l'effort des patients. Bien qu'elle n'ait inclus qu'un petit groupe de volontaires, il s'agirait de l'une des études les plus détaillées à ce jour concernant les mécanismes physiopathologiques de la maladie.

## Meanwhile, sur Facebook



# La mésothérapie : une révolution de la médecine esthétique

La mésothérapie, une technique médicale émergente, suscite un intérêt croissant dans le domaine de la médecine pour son efficacité dans le traitement de diverses affections.

Cette méthode, consistant en l'injection de petites quantités de médicaments directement dans la peau ou les tissus sous-cutanés, offre une approche ciblée et moins invasive pour soulager la douleur, améliorer la circulation sanguine et traiter une gamme de troubles musculo-squelettiques.



L'application de la mésothérapie est vaste et diversifiée. Elle est souvent utilisée pour traiter les douleurs chroniques, qu'elles soient d'origine musculaire, articulaire ou neurologique.

Les patients souffrant de conditions telles que l'arthrose, les tendinites, les lombalgies ou les migraines peuvent bénéficier des bienfaits de cette technique.

En injectant directement les médicaments là où ils sont nécessaires, la mésothérapie permet une action rapide et ciblée, réduisant ainsi les effets secondaires potentiellement associés à des traitements plus généralisés.

Outre ses applications thérapeutiques, la mésothérapie est également utilisée en médecine esthétique. Elle offre une solution efficace pour améliorer l'apparence de la peau en réduisant les cicatrices, les rides et la cellulite. Les substances injectées peuvent stimuler la production de collagène et d'élastine, favorisant ainsi le rajeunissement de la peau et donnant un aspect plus ferme et plus lisse.

Cependant, malgré ses nombreux avantages, la mésothérapie n'est pas dénuée de controverses. Certains professionnels de la santé soulignent le manque de preuves scientifiques solides soutenant son efficacité dans certains cas, tandis que d'autres expriment des préoccupations concernant la sécurité et la stérilité des injections.

Néanmoins, avec une supervision médicale adéquate et une formation spécialisée, la mésothérapie peut constituer une option prometteuse pour de nombreux patients souffrant de douleurs chroniques ou recherchant des solutions esthétiques non invasives. En tant que discipline émergente, elle continue d'attirer l'attention des professionnels de la santé et des chercheurs, ouvrant ainsi la voie à de nouvelles découvertes et applications dans le domaine médical.

# — Le — chiffre de la semaine

**L'encours des crédits à l'habitat en hausse de 1,9% et dépasse 244 MMDH**

## **Les chiffres de l'immobilier au Maroc en 2023 : Pas de Crise en Vue**

L'année 2023 a été marquée par des dynamiques intéressantes dans le secteur de l'immobilier au Maroc, qui, contrairement aux craintes exprimées par certains, ne montrent aucun signe d'une crise imminente. En analysant les données financières et les indicateurs de performance du secteur, il devient évident que l'immobilier marocain continue de montrer des signes de résilience et de croissance, malgré les défis.



L'un des indicateurs les plus significatifs de la santé du secteur immobilier est l'encours des crédits à l'habitat. En 2023, cet indicateur a dépassé les 244 milliards de dirhams (MMDH), marquant une hausse de 1,9% par rapport à l'année précédente.

Cette augmentation, bien que légèrement inférieure à celle de 2,8% enregistrée un an auparavant, témoigne d'une demande continue pour le logement et d'une confiance des ménages dans l'investissement immobilier.

Concernant les crédits à la promotion immobilière, un léger repli de 1,7% a été observé.





# LE MAGAZINE MENSUEL 100% CONNECTÉ & AUGMENTÉ



# +200.000 LECTEURS PAR MOIS

Retrouver tous les anciens numéros de notre I-MAG sur : [www.lodj.ma/magazine](http://www.lodj.ma/magazine)

      @lodjmaroc



SCAN ME!