

NUMÉRO HORS-SÉRIE

# SANTÉ **MAG**

WWW.LODJ.MA/MAGAZINE

Industrie  
des dispositifs  
médicaux un  
vrai catalyseur  
de la souveraineté  
sanitaire

**KARIM ZAHER**

Président de la FMAS

**DR. HASSAN AFILAL**

nous dit tout sur  
la pédiatrie au Maroc

Révolution dans le  
Système de Santé  
Marocain: Un Entretien  
sur les objectifs et les  
progrès de la réforme

**DR. ZIDOUH MOHAMED**



المركز الاستشفائي ابن سينا  
Centre Hospitalier Ibn Sina

المركز الاستشفائي ابن سينا  
Centre Hospitalier Ibn Sina

Une vie dédiée à  
la lutte contre le  
cancer : Entretien  
avec une Chirurgienne  
Oncologue  
militante au Maroc  
**PR. RAJA AGHZADI**

À L'OCCASION  
DU SALON  
INTERNATIONAL  
DE LA SANTÉ

**MOROCCO  
MEDICAL  
EXPO 2024**



SCAN ME!

# MAROC EN BONNE SANTÉ VIVRE MIEUX, VIVRE SAIN !

MAGAZINE 100% WEB CONNECTÉ & AUGMENTÉ EN FORMAT FLIPBOOK !  
VERSION NON-COMMERCIALE



**ANALYSES  
DE FOND**

**10**

**ACTUALITÉS**

**28**

**ALLO  
DOCTEUR**

**34**

**NUTRITION**

**42**

**BIEN- ÊTRE**

**52**

**MÉDECINE  
ALTERNATIVE**

**64**

**SCIENCE  
& SANTÉ**

**68**

**E-SANTÉ:**

**74**

**SANTÉ**  **MAG**

L'ODJ I-MAG SPÉCIAL SANTÉ - NUMÉRO HORS SÉRIE - MAI 2024

Retrouver tous nos anciens numéros sur :  
[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)

RÉDACTEUR EN CHEF : ADNANE BENCHAKROUN  
ÉQUIPE DE RÉDACTION : NISRINE JAOUADI - SALMA LABTAR  
RESPONSABLE MAQUETTE & DESIGN : NADA DAHANE  
DIRECTION DIGITALE & MÉDIAS : MOHAMED AIT BELLACHEN

L'ODJ MÉDIA- GROUPE DE PRESSE ARRISSALA SA

SOMMAIRE





ASSOCIATION MAROCAINE  
DE MÉDECINE DE FAMILLE



جهة العيون  
Région de Laayoune  
Sakia El hamra



جماعة العيون  
+212 527 950 040  
Commune de Laayoune

9  
È M E

CONGRÈS  
DE MÉDECINE  
DE FAMILLE  
مؤتمر طب الأسرة

4,5,6,7 JUILLET 2024  
LAÂYOUNE

THÈME DU CONGRÈS :

LES GRANDS CHALLENGES  
DE LA MÉDECINE DE FAMILLE

كلية الطب والصيدلة - العيون  
+212 527 950 040 / +212 610 020 800  
FACULTE DE MEDECINE ET DE PHARMACIE - LAAYOUNE



CONFÉRENCES / ATELIERS / SYMPOSIUMS / EXPOSITIONS

[www.ammf.org.ma](http://www.ammf.org.ma)

INSCRIPTIONS & PEC

STANDS & SPONSORING



EVAZIA - Events & Travel Agency  
158 Bd Anfa, Imm Auteuil B 16  
Racine Casablanca  
+212 522 950 040 / +212 610 020 800  
wissam@evaziatravel.com



Consulting, Promotion & Communication  
Bd Mohammed V, 3ème étage, Appt 03 Dakhla  
+212 688 70 98 58 / +212 633 977 114 |  
contact@mounstrat.ma

# L'ÉCONOMIE DE LA SANTÉ : UN MOTEUR DE CROISSANCE POUR LE MAROC À L'HORIZON 2030

L'économie de la santé, souvent reléguée au second plan dans les discussions économiques, émerge aujourd'hui comme un levier crucial de croissance et de développement pour le Maroc. À l'horizon 2030, ce secteur pourrait non seulement générer un point de PIB supplémentaire, mais également créer des milliers d'emplois et renforcer l'attractivité du pays, notamment à travers des événements internationaux tels que la Coupe du Monde et l'afflux de 20 millions de touristes annuels, y compris une proportion significative de seniors.

**La Santé : Un Pilier du Développement Économique**

L'amélioration du système de santé est une condition sine qua non pour le développement durable. Investir dans la santé, c'est investir dans le capital humain. Des citoyens en bonne santé sont plus productifs, ce qui se traduit par une augmentation de la productivité nationale et, par conséquent, du PIB. En outre, un système de santé robuste peut attirer des investissements étrangers et des talents internationaux, stimulant ainsi l'économie locale.

Les projections montrent qu'une amélioration significative des infrastruc-

tures de santé pourrait ajouter un point de PIB supplémentaire d'ici 2030. Cela est en partie dû à la croissance des secteurs connexes tels que l'industrie pharmaceutique, la biotechnologie, et les technologies médicales. En développant ces secteurs, le Maroc peut se positionner comme un hub régional pour les soins de santé, attirant non seulement des patients étrangers mais aussi des chercheurs et des professionnels de la santé.

**Création d'Emplois et Renforcement des Compétences**

L'économie de la santé est également un formidable moteur de création d'emplois. Les investissements dans les infrastructures de santé nécessitent des professionnels qualifiés dans divers domaines, allant des médecins et infirmiers aux ingénieurs biomédicaux et techniciens de laboratoire. Le développement de ce secteur offre une opportunité unique de renforcer les compétences locales et de réduire le chômage, en particulier chez les jeunes.

Par exemple, la construction de nouveaux hôpitaux et cliniques, l'implantation de centres de recherche et la production locale de médicaments et d'équipements médicaux créeront

des milliers d'emplois directs et indirects. En outre, la formation continue et le développement professionnel des travailleurs de la santé amélioreront la qualité des soins et renforceront la confiance des citoyens dans le système de santé.

**Tourisme Médical : Une Opportunité à Saisir**

Avec la perspective d'accueillir la Coupe du Monde et d'atteindre 20 millions de touristes par an, le Maroc a une opportunité en or de développer le tourisme médical. Les seniors, qui représentent une part croissante des voyageurs, sont particulièrement intéressés par des destinations offrant des services de santé de qualité. En améliorant ses infrastructures de santé et en promouvant le Maroc comme une destination de choix pour le tourisme médical, le pays peut attirer une clientèle internationale désireuse de combiner soins de santé et loisirs.

Le tourisme médical ne se limite pas aux soins urgents ou aux interventions chirurgicales. Il inclut également le bien-être, les cures thermales, et les programmes de réhabilitation. En développant ces services, le Maroc peut





#### EN CONCLUSION

L'économie de la santé représente un levier puissant pour le développement du Maroc à l'horizon 2030.

En capitalisant sur cette dynamique, le pays peut non seulement améliorer la qualité de vie de ses citoyens, mais aussi se positionner comme un leader régional en matière de santé et d'innovation.

La route est longue, mais les bénéfices en valent largement la peine.

non seulement diversifier son offre touristique mais aussi prolonger la saison touristique tout au long de l'année, assurant ainsi une source de revenus stable et continue.

#### Vers une Stratégie Intégrée

Pour concrétiser ces ambitions, il est crucial de développer une stratégie intégrée impliquant le gouvernement, le secteur privé et les institutions de formation. Une collaboration étroite entre ces acteurs permettra de créer un écosystème favorable à l'innovation et à l'excellence dans le domaine de la santé. Des politiques incitatives, des investissements ciblés et des partenariats internationaux seront essentiels pour surmonter les défis et maximiser les opportunités.

#### ADNANE BENCHAKROUN

CEO L'ODJ Média du Groupe de presse Arrissala





Entretien avec Mr. Karim ZAHER

## INDUSTRIE DES DISPOSITIFS MÉDICAUX UN VRAI CATALYSEUR DE LA SOUVERAINÉTÉ SANITAIRE

**Industrialisation et Made In Morocco sont les 2 mots clés qui animent et rassemblent tous les membres de la Fédération marocaine des acteurs de la Santé (FMAS) que j'ai l'honneur de présider.**

Au rayon des produits ou instruments de santé qui figure en tête en matière d'utilisation par les établissements de soins médicaux ou laboratoires de biologie médicales ou de recherche, c'est bien les Dispositifs médicaux (DM) et les dispositifs médicaux in vitro diagnostic (DM-DIV) ou réactifs de laboratoire.

Sur le plan mondial et au Maroc les DM et les DM-DIV connaissent une très forte croissance pour répondre à une demande stimulée essentiellement par l'évolution des maladies chroniques et maladies infectieuses (on a encore tous à l'esprit la pandémie Covid).

Aujourd'hui avec des perspectives de croissance à 2 chiffres le marché mondial des DM et DM-DIV est en pleine effervescence.

Une effervescence qui concerne également notre pays où le potentiel de croissance est une réalité à laquelle nous devons TOUS accordés un intérêt tout particulier.

Et ne pas oublier ce que la pandémie Covid 19 nous a fait vivre et ce qu'elle a révélé au Maroc et dans de très nombreux pays à travers le monde, les déficits en matière de DM et DM-DIV (même si le Maroc a réussi à tirer son épingle...)

Toutefois, le chemin à parcourir pour atteindre la Souveraineté sanitaire en matière de dispositifs médicaux est encore loin...

Il ne peut y avoir de Souveraineté en santé sans autonomie médicamenteuse et produits de santé particulièrement les DM et les DM-DIV à fabriquer et à notre portée pour une fabrication locale.

Dans le domaine de la santé, il faut savoir que les DM et DM-DIV sont tout aussi stratégiques et essentiels que le médicament...oui...

Il ne s'agit d'opposer les 2 mais de rappeler que les.. 2 sont aussi importants que complémentaires dans l'environnement de santé.

Je rappelle au passage que l'arsenal et le nombre de produits de DM DL-DIV dans notre pays est de plus de 80 000 contre seulement 7 000 médicaments.

Sans oublier que si la TVA sur le médicament est passée de 7 % à 0%, elle demeure à 20 % sur les produits de santé, sans que cela constitue une contrainte au développement de l'Industrie des DM et DM-DIV.

On a encore tous en mémoire l'importance stratégique des Produits de santé particulièrement les DM et les DM-DIV durant la période Covid tant sur le consommable médical, les équipements médicaux, les réactifs pour la réalisation des analyses que sur la sécurité en terme d'approvisionnements pour garantir la vie des patients.

Si le marché des dispositifs médicaux reste trop méconnu du grand public et des médias, il n'en reste pas un levier stratégique pour tendre à notre Souveraineté sanitaire.

Plusieurs chantiers sont ouverts et nous sommes pleinement engagés au sein de FMAS (Fédération Marocaine des acteurs de la Santé) pour les faire avancer...

Notamment une production locale de ces produits «Made In Morocco», aller vers encore plus de fluidité pour l'obtention du certificat d'enregistrement ou encore pour un meilleur dispositif de remboursement de ces produits de santé par les organismes de l'AMO, ce qui permettra aux patients un accès plus fluide.

Oui, le chantier est vaste et notre détermination l'est tout autant...

Et le marché intérieur ainsi que celui tourné à l'international existe bien et bien ainsi que de belles opportunités à saisir.

Je rappelle que la dynamique de notre Écosystème de santé incarné par la volonté d'asseoir un État social se traduit par l'ouverture d'hôpitaux/ cliniques/ centres de soins sur l'ensemble du territoire Maroc comme jamais dans l'histoire du pays.

Et qu'à chaque ouverture d'un hôpital, d'une clinique où d'un établissement de soins médicaux dans une région, c'est autant de dispositifs médicaux utilisés par le personnel de la santé ou par du personnel de santé rattaché à un laboratoire d'analyse et / ou de Recherche).

Grâce, entre autre, au développement technologique, la conception de fabrication des DM et DM-DIV innovants constitue un marché d'avenir et prometteur.

Une dynamique encadrée via une réglementation et des exigences très strictes pour garantir la sécurité des patients et des professionnels de santé et assurer plus de qualité.

Alors, oui, la fabrication des dispositifs médicaux, dispositifs médicaux in vitro diagnostics au Maroc, est une ambition à notre portée.





MADE IN MOROCCO



**GIGALAB**  
We Move Behind **Science**

Optez pour l'excellence  
**Made in Morocco** avec  
**Gigalab** pour  
les **Testes Rapides** et  
**Milieus de Culture**  
prêts à l'emploi !



Milieus de Culture



Sérologie et  
Sérum de Groupe



Testes Rapides



☎ 05 22 96 35 34

✉ info@gigalab.ma

🌐 www.gigalab.ma



L'ODJ  
TV



#SURLERING

#SURLERING

RACHID HALLAOUY REÇOIT  
KARIM ZAHER

BOUBOUHOU LA PRODUCTION

L'ODJ  
TV



#SURLERING  
SAISON 2

**POURQUOI LA PRODUCTION NATIONALE  
DE DISPOSITIFS MÉDICAUX EST-ELLE INSIGNIFIANTE ?**





LA WEB TV ECO & ECO



LA WEB TV QUI ALLIE ÉCONOMIE ET ÉCOLOGIE,  
POUR UN AVENIR DURABLE !

**+150.000**  
Télespectateurs / mois

**+ 20**  
Émissions

**+ 500**  
Épisodes



SCAN ME!

INTERVIEW



Interview avec Mme. Mouna LEBNIOURY  
Directrice Générale de Bank Al Yousr

## FINANCE PARTICIPATIVE ET SANTÉ: DÉCRYPTAGE AVEC LA DIRECTRICE GÉNÉRALE DE BANK AL YOUSR

1- Quels sont les produits spécifiques que Bank Al Yousr propose pour financer les cliniques privées, laboratoires, et autres établissements de santé privés conformément aux principes de la finance islamique ?

Je dirai plus des solutions que des produits figés. En effet, chez Bank Al Yousr, nous proposons aujourd'hui des solutions bancaires complètes pour répondre aux besoins des établissements de santé. Nous couvrons l'ensemble des services bancaires de base en plus des offres d'accompagnement, de financement et de placement.

1. Nous les accompagnons avec des formules de financement sur-mesure pour soutenir leurs programmes d'investissement : pour ces mêmes Programmes d'investissement nous mettons à leur service tant notre expertise que celle de nos partenaires pour les aspects autres que purement financiers. En effet une clinique qui s'installe aura besoin et en premier lieu de prévoir la gestion des relations des investisseurs, de penser à la meilleure forme juridique tant pour l'aspect gestion que pour les aspects fiscaux. Et en fin et en ce qui concerne le business plan d'un accompagnement pour construire un business plan exhaustif et réaliste.
2. Pour les excédents de trésorerie Nous offrons des solutions de placement répondant aux exigences charitatives dont les rendements constatés à ce jour ont toujours été dans la fourchette haute du marché.
3. Et enfin, sur la partie accompagnement et en plus de ce qui a été évoqué déjà, sur le volet juridique et fiscale nous couvrons le volet chariatique (calcul de la zakat, la formation zakat).

Grâce à cette approche globale et sur-mesure, Bank Al Yousr



qui s'est déjà imposé comme la banque participative de référence pour les entreprises au Maroc avec une part de marché prépondérante et un taux de satisfaction de 95% s'adresse aujourd'hui aux professionnels, forte d'acquis reconnus

## 2- Comment Bank Al Yousr s'assure-t-elle que ses produits de financement pour le secteur de la santé respectent les principes de la finance islamique ?

Bank Al Yousr est un acteur économique de premier plan, soumis à des réglementations strictes afin de préserver sa pérennité, de protéger les dépôts à vue et d'investissement qui lui ont été confiés et d'honorer la promesse de son business model à savoir ne proposer que des produits et services labélisés « chariatique » :

- Nos produits et services sont en effet assujettis aux avis de conformité émis par le Conseil Supérieur des Oulémas, ce dernier étant l'unique instance de supervision sur ce volet. Nous sommes, légalement et moralement tenus de respecter scrupuleusement ces avis, et en avons pris l'engagement dans nos textes constitutifs ;
- Nous disposons également d'une direction de conformité aux avis du CSO au sein de la Banque ;
- Chaque année, un cabinet d'audit externe procède à un examen approfondi de nos dossiers et soumet un rapport au Conseil Supérieur des Oulémas via BAM.
- De plus, et exclusivement chez Bank Al Yousr, nous bénéficions des conseils d'un expert Charia externe afin de nous accompagner dans une démarche proactive, que ce soit pour nos produits ou nos services, que pour nous assurer de la pleine conformité de nos engagements.

**Quels sont les critères d'éligibilité pour les professionnels de la santé souhaitant obtenir un financement de Bank Al Yousr pour leurs projets d'investissement ?**

Cette question aide à clarifier les conditions et critères nécessaires pour bénéficier des services de financement de la banque.

Les critères d'éligibilité pour les professionnels de la santé souhaitant obtenir un financement auprès de Bank Al Yousr pour leurs projets d'investissement sont les suivants :

### Statut professionnel :

- Être un professionnel de la santé dûment enregistré et autorisé à exercer (médecin, pharmacien, infirmier, etc.)
- Avoir une expérience professionnelle dans le secteur de la santé

### Projet d'investissement :

- projet d'installation/extension d'un cabinet
- projet d'investissement dans le domaine de la santé (construction/rénovation de clinique, achat d'équipements médicaux, etc.)

### Garanties :

- - Apporter des garanties suffisantes en fonction du montant du financement demandé
- - Avoir un apport personnel minimum de 20% du coût total du projet pour les programmes > 1M

### Situation financière :

- Disposer d'un compte bancaire professionnel actif
- Avoir des revenus et une situation financière saine

Le dossier de demande de financement doit comprendre tous les éléments à même de permettre à la banque d'étudier la demande de manière approfondie.

**Bank Al Yousr propose-t-elle des solutions spécifiques pour aider les clients à gérer les coûts de la couverture santé pour leurs employés ou patients ?**

A ce jour non, les produits validés ne le permettent pas mais nous avons un produit en cours de validation à savoir la mourabaha service, qui nous permettra de couvrir les frais médicaux.

**Quels sont les avantages compétitifs**

**des produits de la Bank Al Yousr pour le secteur de la santé par rapport à ceux proposés par d'autres banques participatives ?**

Les principaux avantages compétitifs des produits et services de Bank Al Yousr pour le secteur de la santé sont les suivants :

**Expertise Sectorielle :** Notre équipe dédiée possède une connaissance approfondie du secteur de la santé, ce qui nous permet de proposer des solutions sur mesure et de comprendre les défis auxquels font face nos clients.

**Accompagnement et Conseil :** Au-delà du financement, nous offrons un soutien personnalisé à nos clients à travers des services de conseil en gestion, d'optimisation des processus et de planification stratégique. En plus des mises en relation avec des experts pour les volets juridiques, fiscaux et charitatifs.

**Rapidité et Agilité dans l'Exécution :** Grâce à notre structure agile, nous sommes en mesure de répondre rapidement aux demandes de nos clients du secteur de la santé et de déployer des solutions dans des délais Courts.

**Engagement Éthique et Responsable :** Nos valeurs de transparence, d'équité et de développement durable sont au cœur de notre approche, ce qui résonne fortement auprès des professionnels de la santé soucieux de l'impact sociétal de leurs activités.

En résumé, l'expertise sectorielle, la flexibilité des solutions, l'accompagnement personnalisé et notre engagement éthique sont les principaux atouts différenciateurs pour le secteur de la santé.

En fin le meilleurs pour la fin :

**Offre tarifaire promotionnelle en cours :** pour un meilleur accompagnement du segment des professionnels de la santé ; pour en découvrir le détail, il y a lieu de prendre contact avec nos agences

# THÉ OU CAFÉ

DIT MOI CE QUE TU BOIS,  
JE TE DIRAIS QUI TU ES ET COMMENT TU VAS !

**Le monde, depuis toujours, se scinde en deux camps bien distincts : les buveurs de thé et les amateurs de café. Ce choix, bien plus qu'une simple préférence pour une boisson chaude, révèle souvent un véritable rituel quotidien, voire un mode de vie. À travers le prisme de ces deux breuvages, on peut entrevoir non seulement la personnalité d'une personne mais aussi sa santé générale.**

Pour comprendre comment ces boissons peuvent devenir le miroir de notre identité et de notre état de santé, il faut d'abord se pencher sur leurs effets.

Thé ou café : Dit moi ce que tu bois, je te dirais qui tu es et comment tu vas !

Le thé et le café partagent un ingrédient actif : la caféine. Connue pour ses propriétés stimulantes, ce composé améliore la mémoire, la concentration et les fonctions cognitives. Cependant, malgré les idées reçues, c'est le thé qui contient souvent une concentration plus élevée de caféine, bien qu'il soit perçu comme plus doux.

Les amateurs de thé sont souvent vus comme des personnes plus po-

sées. Cela s'explique scientifiquement : le thé contient de la L-théanine, un acide aminé qui contribue à réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress. Ceux qui s'adonnent à la dégustation d'un bon thé peuvent donc être perçus comme plus détendus et capables de gérer leur stress de manière plus efficace.

À l'opposé, les aficionados du café sont souvent perçus comme des individus énergiques et parfois plus stressés. En effet, une consommation élevée de café peut mener à des palpitations et une excitation accrue, due à son fort taux de caféine. Cependant, le café a aussi ses avantages : riche en fibres, il peut jouer un rôle protecteur contre certaines maladies, comme le diabète et certains types de cancers, en plus de favoriser le transit intestinal.

En observant ces tendances, on pourrait facilement classer les gens en deux types : ceux qui cherchent un boost énergétique et ceux en quête de sérénité. Mais cette division serait trop simpliste. La réalité est que chaque choix de boisson est le reflet d'une complexité individuelle, influencée par des facteurs tels que le mode

de vie, la culture, et même la santé mentale et physique.

Les effets sur la santé de ces deux boissons ne s'arrêtent pas à la personnalité. Des études ont montré que tant le thé que le café réduisent le risque de troubles cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Cela indique que, indépendamment de nos choix personnels en matière de boisson chaude, nous pouvons tous bénéficier de certains bienfaits pour la santé.

En somme, dire «Dis-moi ce que tu bois, je te dirai qui tu es et comment tu vas» n'est pas seulement une manière poétique de catégoriser les gens. C'est aussi reconnaître que nos choix quotidiens, même les plus anodins comme le type de boisson que nous préférons, peuvent en dire long sur notre santé et notre tempérament. Les distinctions entre thé et café ne sont pas seulement des préférences gustatives ; elles sont aussi des fenêtres sur notre bien-être et notre mode de vie.

AB & IA



# LE CAFÉ BLANC

## ENQUÊTE SUR UN PHÉNOMÈNE DE SANTÉ

**Le café blanc peut être une alternative intéressante pour ceux qui souhaitent éviter la caféine**

**Le café blanc, une boisson traditionnelle libanaise souvent servie en fin de repas, suscite un intérêt croissant pour ses prétendues vertus santé. Mais qu'en est-il vraiment ? Est-ce un produit miracle ou les bienfaits de ce «café» sont-ils surestimés ? Notre enquête se penche sur cette question en explorant les avis de divers experts en nutrition.**



### Qu'est-ce que le Café Blanc au Vertus Alléguées ?

Le café blanc n'est pas un café au sens traditionnel du terme. En effet, il ne contient pas de grains de café mais est plutôt une infusion d'eau chaude avec de l'eau de fleur d'oranger. Cette boisson est appréciée pour son goût subtil et ses propriétés relaxantes, et est souvent consommée pour ses effets digestifs après un repas copieux.

Selon certains adeptes, le café blanc aurait des propriétés bénéfiques pour la santé, telles que l'amélioration de la digestion, des effets apaisants sur le système nerveux et une aide à la relaxation. Certains affirment même qu'il pourrait jouer un rôle dans la prévention de certaines maladies grâce à ses propriétés antioxydantes.

Pour évaluer ces affirmations, nous avons consulté plusieurs nutritionnistes et experts en santé. Selon eux, bien que l'eau de fleur d'oranger contienne certains composés pouvant avoir des effets positifs sur la santé, les preuves scientifiques à l'appui de ces affirmations sont minces.

Digestion et Relaxation mais attention à

sa Consommation et aux Effets Secondaires

Il est vrai que l'eau de fleur d'oranger a été utilisée dans diverses cultures comme remède traditionnel pour ses effets calmants et aidant à la digestion. Cependant, comme le souligne Dr. Amélie Martin, nutritionniste, «Bien que l'eau de fleur d'oranger puisse aider modérément à la digestion grâce à ses propriétés antispasmodiques, il ne faut pas s'attendre à des miracles. Les effets peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre.»

### Antioxydants

Quant aux propriétés antioxydantes, les recherches sont limitées. Dr. Martin ajoute : «Les antioxydants sont surtout présents dans les aliments colorés comme les fruits et légumes. L'eau de fleur d'oranger, bien que bénéfique, n'est pas une source significative d'antioxydants comparée à ces aliments.»

Le café blanc peut être une alternative intéressante pour ceux qui souhaitent éviter la caféine. Toutefois, il est important de noter que la consommation excessive d'eau de fleur d'oranger peut entraîner des effets secondaires comme

des maux de tête ou des réactions allergiques chez certaines personnes. Il est donc conseillé de consommer cette boisson avec modération.

### Que peut-on retenir de cette petite enquête ?

Le café blanc est une boisson agréable qui peut offrir certains bénéfices pour la santé, notamment en aidant à la relaxation et à la digestion.

Cependant, les bienfaits souvent vantés sont pour la plupart surestimés et ne devraient pas être considérés comme des solutions miracle.

Comme toujours en matière de santé, il est préférable de conserver une approche équilibrée et de ne pas s'attendre à des résultats extraordinaires d'une seule source.

Les consommateurs devraient également être conscients des possibles effets secondaires et intégrer le café blanc comme un complément agréable, mais modéré, à leur régime alimentaire.

# ANALYSES





# PEUT-ON FAIRE CONFIANCE À UN NATUROPATHE ?

Se soigner de manière naturelle et sans médicaments est une promesse alléchante de la naturopathie. Jeûne, huiles essentielles, plantes, massages... autant de techniques qui séduisent un nombre croissant d'individus désireux de rester en bonne santé ou de traiter divers maux de manière alternative.

**Toutefois, face à cet engouement, une interrogation persiste : peut-on réellement faire confiance à la naturopathie et, surtout, à ceux qui la pratiquent ?**

La naturopathie, souvent perçue comme une approche holistique de la santé, ne repose pas sur les mêmes fondements scientifiques que la médecine conventionnelle. Elle est plutôt un ensemble de pratiques, certaines millénaires comme l'usage des plantes, d'autres plus modernes comme les régimes détoxifiants. Mais si certaines de ces méthodes peuvent offrir un bien-être subjectif, leur efficacité n'est pas toujours soutenue par des preuves scientifiques rigoureuses.

Premièrement, il convient de s'interroger sur la formation des naturopathes. Contrairement aux médecins, dont le parcours est strictement réglementé, la formation en naturopathie peut varier considérablement. Certains praticiens peuvent avoir suivi des cours approfondis et rigoureux, tandis que d'autres se contentent de formations en ligne rapides, sans supervision pratique suffisante. Cette disparité soulève des doutes quant à la cohérence et à la qualité des soins dispensés.

De plus, la régulation de la profession elle-même est un autre point d'achoppement. Dans de nombreux pays, le titre de naturopathe n'est pas protégé, permettant à quiconque de s'autoproclamer comme tel sans nécessairement posséder les qualifications adéquates. Cette absence de réglementation officielle peut mettre en péril la santé des patients qui, croyant consulter un expert, pourraient se retrouver entre les mains d'un praticien peu scrupuleux.

Les critiques de la naturopathie pointent également du doigt l'ab-

sence d'études contrôlées et randomisées pouvant démontrer l'efficacité de ses traitements. Bien que des témoignages personnels puissent attester de l'amélioration de la santé grâce à des remèdes naturels, ces cas isolés ne suffisent pas à prouver une efficacité universelle. Sans recherche scientifique rigoureuse, il est difficile de déterminer si les résultats sont dus aux traitements eux-mêmes ou à des facteurs psychologiques comme l'effet placebo.

Néanmoins, il serait réducteur de nier tout potentiel à la naturopathie. Certaines pratiques, comme l'utilisation de certaines plantes médicinales, ont été intégrées avec succès dans des traitements médicaux conventionnels. Cependant, ces cas réussis sont le produit d'une démarche scientifique qui valide leur sécurité et leur efficacité.

En conclusion, alors que la naturopathie propose une approche séduisante qui résonne avec un désir contemporain de retour au naturel, elle n'est pas sans poser de questions. La crédibilité de ses pratiques et la fiabilité de ses praticiens restent des sujets de préoccupation majeurs. Pour ceux qui cherchent à explorer ces alternatives, il est crucial d'exercer un esprit critique et de rechercher des praticiens qualifiés et reconnus. Ainsi, tout en restant ouvert aux possibilités, il faut naviguer avec prudence dans le monde encore largement non réglementé de la naturopathie.

**L'iridologie, une pratique de la naturopathie qui soulève beaucoup de critiques !**

Le diagnostic à partir des fonds d'œil, aussi connu sous le nom d'iridologie, est une pratique effectivement utilisée dans certains cercles de la naturopathie, mais elle est considérée avec beaucoup de scepticisme par la communauté médicale traditionnelle.

L'iridologie est basée sur l'idée que chaque zone de l'iris, la partie colorée de l'œil, est connectée à un organe ou une partie du corps spécifique, et que les variations de couleurs, motifs et autres caractéristiques de l'iris peuvent révéler des informations sur

la santé de ces parties correspondantes. Les iridologues utilisent des cartes de l'iris qui divisent l'œil en zones qui correspondent à différents organes et systèmes du corps.

**Cependant, cette méthode pose plusieurs problèmes significatifs :**

**Manque de preuves scientifiques :** À ce jour, il n'existe pas d'études cliniques ou de recherches scientifiques rigoureuses qui soutiennent de manière concluante l'efficacité de l'iridologie comme outil de diagnostic. Les rares études réalisées sur cette pratique ont généralement démontré qu'elle n'est pas fiable pour détecter des maladies spécifiques.

**Risques de diagnostic erroné :** Comme l'iridologie n'est pas basée sur des preuves scientifiques éprouvées, il existe un risque significatif que les diagnostics soient incorrects. Cela peut conduire à des traitements inappropriés, à l'ignorance de conditions médicales sérieuses nécessitant une intervention, ou à une fausse assurance concernant l'état de santé.

**Absence de reconnaissance par les instances médicales :** Les principales organisations médicales et scientifiques ne reconnaissent pas l'iridologie comme une méthode de diagnostic fiable. Cela inclut des entités telles que l'American Medical Association et d'autres autorités de santé similaires à travers le monde.

**Problème éthique :** L'utilisation de méthodes non validées scientifiquement peut également soulever des questions éthiques, surtout si les praticiens demandent des paiements pour des services qui n'offrent pas les résultats promis.

En conclusion, bien que l'iridologie soit une pratique intéressante et un exemple de la manière dont la naturopathie explore différentes techniques de diagnostic, elle reste très controversée. Pour ceux qui envisagent des méthodes de diagnostic ou de traitement alternatives, il est crucial de consulter également des professionnels de santé qualifiés et de se baser sur des méthodes ayant fait leurs preuves scientifiques.



Entretien avec Dr. ZIDOUH Mohamed

## RÉVOLUTION DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ MAROCAIN: UN ENTRETIEN SUR LES OBJECTIFS ET LES PROGRÈS DE LA RÉFORME

Cet entretien explore en profondeur la réforme révolutionnaire du système de santé marocain. L'intervenant détaille les cinq piliers de cette réforme, son impact sur la généralisation de la couverture médicale, et les défis et opportunités liés à l'investissement privé dans le secteur.

**Pouvez-vous nous expliquer les principaux objectifs de la réforme de la santé au Maroc ?**

Il faut reconnaître que la réforme de la santé est une révolution que connaît le Maroc sous l'impulsion de sa Majesté depuis l'année 2018, c'est la première fois que le secteur de la santé constitue une priorité du programme gouvernemental ; et ceci est une première en soi.

On ne peut parler de couverture médicale généralisée sans créer une réforme profonde du système de santé dont l'ancien a montré ses limites et ses imperfections.

Le nouveau système de santé est axé sur 5 grands axes, à savoir la haute autorité de santé ; l'agence nationale des médicaments ; l'agence nationale de sang et dérivés ; les groupes territoriaux de la santé ; la fonction de la santé.

La haute autorité de la santé va pouvoir assurer une bonne gouvernance selon les moyens technologiques modernes et une rigueur sur la maîtrise des dépenses.

De l'autre côté, elle va pouvoir veiller sur la continuité de la politique de santé à moyen et à long terme par le gouvernement et garantir sa pérennité.

Mais son rôle essentiel est d'assurer une véritable politique de contrôle de la couverture médicale obligatoire, elle permet aussi de présider le conseil scientifique pour formuler des recommandations préventives afin de faire face à des éventuelles épidémies.

L'agence nationale des médicaments aura de sa part pour but essentiel d'assurer une sécurité et une souveraineté médicamenteuse avec une maîtrise des prix.

Tandis que l'agence nationale de sang et dérivés va permettre une bonne gouvernance et gestion de stocks du sang et dérivés, elle va permettre aussi de faire la promotion pour élargir



l'effectif des donneurs, afin d'éviter les ruptures qui peuvent être fatales pour les malades.

Le groupement territorial de santé aura une grande responsabilité. Il agira d'abord en tant qu'établissement public qui pourra réguler une équité à l'intérieur de chaque région, il aura le rôle d'établir des perspectives à court, moyen et long terme, sur le plan d'investissement aussi bien privé que public, sur la maîtrise des ressources humaines et sa rentabilité, et pouvoir faire des partenariats entre secteur public et privé pour une meilleure complémentarité des ressources humaines.

Pour la fonction de la santé, elle constitue de sa part une véritable révolution par la création des motivations financières pour les fonctionnaires de santé, aussi bien médecin que cadre paramédical pour une meilleure fidélisation du corps de la santé.

Donc les cinq piliers de cette réforme est un ensemble indissociable et complémentaire pouvant ainsi assurer un meilleur accès aux soins et assurer la mise à niveau des hôpitaux publics, y compris les centres hospitalo-universitaires, et surtout une fluidité du parcours des soins.

Cette réforme permettra d'instaurer une justice régionale et donner des perspectives d'avenir pour l'ensemble des ressources humaines avec une meilleure prise en charge de nos citoyens.

### **Généralisation de la couverture médicale**

#### **Quels progrès ont été faits vers la généralisation de la couverture médicale ?**

La généralisation de la couverture médicale est aujourd'hui une réalité puisqu'on a atteint aujourd'hui 23 millions d'affiliés à la CNSS dont 3,6 millions de travailleurs non salariés et leurs ayants droit, et 10 millions de bénéficiaires de l'AMO Tadamour.

Il reste quelques mises à niveau à faire, mais l'essentiel c'est que le train est sur les rails et les ajustements opérationnels se feront de facto.

Le but c'est que les 100 % des marocains qui sont couverts vont se faire traiter dans la dignité, le respect et la fierté.

Mais il faut aussi que les citoyens comprennent que ce système est basé sur la solidarité, et par conséquent la nécessité de cotiser pour assurer la survie de l'assurance maladie obligatoire, d'où la nécessité d'un meilleur ciblage à travers le registre social unifié.

Mais la pérennité du système de santé ne peut être réalisable que par la recherche d'autres moyens de financement innovant mise à part la caisse de solidarité et de la cotisation professionnelle unifiée, et la taxation de certains produits. Il faut aussi œuvrer pour élargir l'assiette fiscale tel que le secteur informel, en espérant que la solution sera retrouvée dans le registre social unifié.

La réforme de la caisse de compensation est une nécessité qui pourra assurer une partie du financement de l'assurance maladie obligatoire.

### **L'investissement privé dans les cliniques et la carte sanitaire**

Depuis la création de la loi qui a donné la possibilité à l'investisseur non médecin d'investir dans les cliniques cette loi a été faite à priori pour combler le déficit des infrastructures sanitaires dans les grandes villes, mais essentiellement dans les régions qui sont victimes de cette carence. Cette loi était acceptable et défendable, parce que ça va nous permettre de créer une équité régionale.

Malheureusement le but tant espéré n'a pas atteint l'espérance requise, puisque la grande majorité de l'investissement se fait entre Casablanca, Tanger, Marrakech, Rabat et Fès ; globalement dans les grandes villes qui sont déjà bien servies.

Certes les régions lointaines ne sont pas attractives, car il y a un déficit d'une politique de la ville pour pouvoir recentrer la ville dans un positionnement positif au niveau de l'attractivité qui pourra inciter les cadres supérieurs et les médecins à s'installer; mais, il faut aussi que l'investissement dans ces régions soit accompagné d'une possibilité d'encouragement par l'intermédiaire de l'état; en l'occurrence exonérations au niveau des impôts, mettre à disposition des terrains à des prix intéressants pour pouvoir faciliter l'investissement, ce n'est que dans cette perspective et cette vision claire et volontariste que les régions lointaines puissent jouir

d'une équité sanitaire, et d'une possibilité de ramener les investisseurs et les cadres supérieurs.

Mais à côté de ça, il faut être conscient de l'importance d'une carte sanitaire, car elle est essentielle, elle va nous permettre d'avoir une idée sur la revalorisation et la rentabilisation des ressources humaines et le nombre d'investissement nécessaire dans la région aussi bien public que privé.

Donc en faisant cette carte sanitaire et avoir une perspective d'avenir sur les infrastructures publiques et privées qu'on peut instaurer ; ainsi que le nombre de ressources humaines médicales et paramédicales, qui peut assurer les prestations et faire face à ce déficit aussi inquiétant qu'alarmant.

Evidemment, la politique du groupement sanitaire territorial qui a été faite dans le cadre de la réforme de la santé va pouvoir tracer ce chemin ; et assurer d'abord une politique de région qui va être équitable entre les villes et les régions.

Donc ; incontestablement, il faut avoir une carte sanitaire régionale et nationale qui sera le tableau de bord du gouvernement pour pouvoir faciliter et encourager l'investissement, et prioriser les régions pour que ces investissements soient rentables aussi bien pour notre pays que pour l'investisseur ; mais il ne faut aucunement utiliser la voie facile et investir dans les régions qui sont dans une situation sanitaire déjà confortable.

Ainsi ; on peut percevoir l'importance de la carte sanitaire et son impact sur les investissements, les ressources humaines et même sur le rapprochement entre le groupement privé et public qui va compenser d'un côté comme de l'autre le déficit des ressources humaines qui existe au sein de la santé.

La carte sanitaire nationale va pouvoir aussi donner une vision claire sur une programmation de l'état, pour pousser et influencer le flux d'investissement et orienter l'investisseur vers quelques régions, et ceci ne va réussir que par le biais des moyens attractifs et incitatifs.



## RS : 96 % DES PARENTS ADMETTENT LES RISQUES QUE LES INFLUENCEURS POSENT À LEURS ENFANTS

**Selon les résultats de l'enquête réalisée par le Centre Marocain de la Citoyenneté, les chiffres sont alarmants quant à l'impact des réseaux sociaux sur la jeunesse marocaine. Près de 94,6 % des répondants estiment que les familles ne peuvent pas suffisamment protéger leurs enfants des risques en ligne, tandis qu'une grande majorité, soit près de 96,8 %, reconnaît l'influence significative des influenceurs sur les adolescents.**

Pour comprendre comment ces choses se passent, l'étude met en évidence la nécessité d'un renforcement législatif pour combattre la diffamation et la calomnie sur les plateformes sociales, une préoccupation partagée par 94,6 % des participants. De même, 87,9 % soutiennent la régulation des nouvelles professions liées aux influenceurs et au contenu en ligne.

En ce qui concerne le contenu des réseaux sociaux, l'enquête révèle que 87,6 % des sondés estiment qu'il est plus fréquent d'y trouver du contenu informatif.

En ce qui concerne la confiance dans les sources d'information en ligne, les résultats indiquent que 51,4 % des participants accordent plus de crédibilité aux journalistes professionnels, tan-

dis que 40,7 % font confiance à leurs amis et connaissances qui publient sur leurs propres comptes. Seulement 5,9 % expriment leur confiance envers les créateurs de contenu, et 2 % envers les influenceurs. Près de 94,9 % estiment que la recherche de profit financier compromet la crédibilité et l'objectivité des influenceurs et des créateurs de contenu.

**Impact des réseaux sociaux, Confiance dans les sources d'information, Influenceurs et créateurs de contenu, Comportements en ligne préjudiciables, Bien-être mental, Plateformes sociales préjudiciables, Restriction d'accès**

Les données recueillies soulignent également les effets néfastes des réseaux sociaux, avec plus de la moitié des participants signalant avoir été confrontés à des comportements

préjudiciables en ligne. Parmi eux, 32,7 % ont été victimes d'insultes et de diffamation, 27,5 % ont été confrontés à des discours haineux pour avoir exprimé leurs opinions personnelles, 19,7 % ont eu leurs comptes personnels piratés, 10,5 % ont été victimes de harcèlement, 9,1 % d'extorsion, 8 % de harcèlement sexuel et 7,8 % de diffamation. Les femmes sont plus susceptibles d'être victimes de harcèlement sexuel, avec une femme sur trois ayant été harcelée, contre 4,3 % chez les hommes.

En ce qui concerne l'impact des réseaux sociaux sur le bien-être mental, une proportion significative des participants reconnaît un effet négatif, tandis qu'une minorité considère qu'ils ont un impact positif.

Enfin, une grande majorité des sondés identifie TikTok comme la plateforme la plus préjudiciable pour la société et les générations futures, suivie de près par d'autres plateformes telles que Snapchat et Instagram. Un consensus se dégage également en faveur de mesures visant à restreindre l'accès aux réseaux sociaux jugés nocifs, ainsi qu'aux sites pornographiques.



# ÉTUDE

## L'EXERCICE PHYSIQUE DIMINUE DE 23 % LE RISQUE DE DÉPRESSION



Faire régulièrement du sport apporte de nombreux avantages, tant pour le corps que pour l'esprit. Du point de vue psychologique, le sport agit comme un puissant facteur de bien-être. L'exercice physique libère des endorphines, des hormones du bonheur qui génèrent une sensation de bien-être et de satisfaction.

La libération d'endorphines grâce à l'exercice physique aide à réduire le stress, l'anxiété et les symptômes de la dépression, tout en favorisant un meilleur sommeil. De plus, le sport est un excellent moyen de canaliser les émotions négatives et de relâcher les tensions accumulées, offrant ainsi un soulagement psychologique. Par ailleurs, la pratique régulière d'une activité sportive favorise le développement de la confiance en soi et de l'estime de soi, en repoussant les

limites physiques et mentales, et en permettant des progrès personnels.

Une nouvelle étude révèle une découverte significative : la pratique régulière d'exercices physiques de faible à moyenne intensité est fortement liée à la réduction des taux de dépression. Cette conclusion provient d'une recherche menée par des chercheurs de l'Université d'Anglia Ruskin (ARU) en Angleterre, qui ont examiné de nombreuses études réalisées dans le monde entier sur les effets de l'activité physique sur la santé mentale.

Le chercheur principal de l'étude, Lee Smith, souligne l'importance de cette conclusion en affirmant que «les niveaux d'activité physique de faible à modérée peuvent apporter des bienfaits pour la santé mentale et sont plus facilement réalisables dans la vie quotidienne».

D'après les informations relayées par Science Daily, une plateforme spécialisée dans la diffusion des dernières avancées scientifiques, cette analyse démontre que l'activité physique réduit le risque de dépression de 23 % et d'anxiété de 26 %. Plus précisément, elle met en évidence un lien significatif entre la pratique d'activités physiques de faible à modérée, telles que le golf ou la marche, et une réduction du risque de dépression.

De plus, l'étude indique que l'activité physique est également associée à une diminution du risque de troubles mentaux plus graves, tels que la schizophrénie ou la psychose, avec une réduction de 27 %. Ces résultats se sont révélés constants tant pour les hommes que pour les femmes, quel que soit leur âge ou leur région géographique.

**SALMA LABTAR**

# AUTOMÉDICATION : AVANTAGES, RISQUES ET CONSEILS

**Bien que l'automédication puisse sembler pratique pour soulager des symptômes bénins ou des douleurs mineures, il est essentiel de comprendre les risques potentiels associés à cette pratique.**

**Une pratique courante mais pas sans risque**

L'automédication est une pratique courante qui consiste à prendre des médicaments sans consulter un médecin ou un pharmacien.

Elle peut être utile pour soulager des maux mineurs ou des maladies courantes, mais elle comporte également des risques significatifs.

**Qu'est-ce que l'automédication ?**

L'automédication fait référence à l'utilisation de médicaments sans prescription médicale. Cela peut se produire de différentes manières : en achetant des médicaments disponibles en libre accès dans les pharmacies, en utilisant des médicaments précédemment prescrits qui se trouvent dans la trousse à pharmacie, ou en prenant des compléments alimentaires.

Souvent, l'automédication est em-

ployée pour traiter des symptômes bénins tels que des maux de tête, des rhumes ou des douleurs légères.

Le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène figurent parmi les médicaments les plus fréquemment utilisés en automédication.

Le paracétamol est généralement recommandé pour soulager la douleur et réduire la fièvre, tandis que les AINS sont utilisés pour des douleurs spécifiques, telles que celles liées aux menstruations ou aux articulations.

**Pourquoi recourir à l'automédication ?**

L'automédication peut offrir plusieurs avantages. Elle permet de soulager rapidement des symptômes gênants sans avoir à prendre rendez-vous chez le médecin, ce qui peut être particulièrement utile lorsque le temps est un facteur critique.

Par exemple, si vous avez déjà reçu un diagnostic pour un problème de santé récurrent, vous savez quel médicament utiliser pour soulager vos symptômes. Dans ces cas, l'automédication peut vous faire gagner du temps et de l'argent.

Cependant, il est crucial de souligner que l'automédication ne devrait être utilisée que pour des symptômes bénins et des maladies mineures.

De plus, il est essentiel de lire attentivement les notices des médicaments pour connaître les dosages recommandés et les contre-indications. L'utilisation de médicaments périmés ou mal conservés peut entraîner des risques graves pour la santé.

**Quels médicaments peuvent être utilisés en automédication ?**

Certains médicaments sont spécialement conçus pour être utilisés sans prescription médicale. Ces médicaments sont généralement disponibles en libre accès dans les pharmacies et sont destinés à traiter des symptômes courants sans risque significatif d'interactions médicamenteuses.

Cela inclut des médicaments comme l'aciclovir (pour les infections virales légères), les alginate de sodium (pour les brûlures d'estomac) et les remèdes de phytothérapie ou d'homéopathie.

Les médicaments à prescription facultative, comme le paracétamol ou l'ibuprofène, peuvent également être



délivrés sans ordonnance. Ils sont utiles pour traiter des douleurs légères ou de la fièvre, mais doivent être utilisés avec précaution.

Enfin, les compléments alimentaires peuvent également être utilisés en automédication, mais il est important de vérifier leur compatibilité avec d'autres médicaments ou conditions médicales.

#### Quels médicaments éviter en automédication ?

Il est crucial d'éviter certains médicaments en automédication, en particulier ceux qui nécessitent une prescription médicale. Les médicaments sur liste I, par exemple, ne peuvent être délivrés que pour la durée de traitement indiquée sur l'ordonnance.

Les médicaments sur liste II peuvent être renouvelés plusieurs fois avec la même ordonnance, mais cela ne signifie pas qu'ils peuvent être utilisés sans précaution. Les médicaments stupéfiants,

qui sont fortement réglementés, ne devraient jamais être utilisés en automédication.

L'utilisation de médicaments nécessitant une prescription médicale sans l'avis d'un professionnel de santé peut entraîner des complications graves, y compris des effets secondaires dangereux ou des interactions médicamenteuses inattendues.

#### Les risques

L'automédication comporte plusieurs risques potentiels qui doivent être pris au sérieux. Le premier risque est la possibilité de réactions allergiques, en particulier chez les personnes ayant des antécédents ou un terrain atopique.

Les réactions allergiques peuvent aller de légères à sévères, et dans certains cas, elles peuvent être potentiellement mortelles. Si vous soupçonnez une réaction allergique, vous devez arrêter immédiatement le médica-

ment et consulter un professionnel de santé.

Un autre risque majeur est l'erreur de diagnostic. Lorsque vous vous auto-médiquez, vous risquez de mal identifier la cause de vos symptômes, ce qui peut conduire à des traitements inappropriés ou inefficaces.

Cela peut également entraîner une aggravation de la maladie sous-jacente, car le médicament que vous prenez masque les symptômes sans traiter la cause réelle.

Il existe également un risque d'interactions médicamenteuses. Les médicaments peuvent interagir entre eux de manière imprévisible, entraînant des effets secondaires indésirables ou une diminution de l'efficacité du traitement.

Par exemple, certains antidépresseurs peuvent interagir avec des produits de phytothérapie comme le millepertuis, entraînant des risques potentiellement graves.



Enfin, l'automédication peut entraîner des erreurs de posologie, soit par surdosage, soit par sous-dosage. Un surdosage de paracétamol, par exemple, peut causer des dommages sévères au foie, tandis qu'un sous-dosage d'un médicament essentiel peut entraîner une inefficacité du traitement.

Pour éviter ces risques, il est essentiel de suivre les recommandations des professionnels de santé et de lire attentivement les notices des médicaments.

Conseils pour s'automédiquer en toute sécurité

### Pour minimiser les risques liés à l'automédication, il existe des recommandations importantes à suivre.

Tout d'abord, si vous achetez des médicaments en vente libre dans une pharmacie, demandez conseil au pharmacien.

Les pharmaciens sont formés pour fournir des conseils sur l'utilisation des médicaments et peuvent vous alerter sur les risques potentiels.

Ensuite, l'automédication ne doit être utilisée que pour des symptômes bénins ou des maladies ponctuelles déjà connues. Si les symptômes persistent au-delà de cinq jours ou s'aggravent, il est essentiel de consulter un médecin ou de se rendre aux urgences.

L'automédication n'est pas adaptée aux personnes fragiles, comme les patients immunodéprimés, les femmes enceintes, les nourrissons, ou les personnes âgées.

Lorsque vous utilisez des médicaments, respectez la posologie et la durée indiquée sur la notice. Ne cumulez pas plusieurs médicaments sans l'avis d'un professionnel de santé, car cela peut entraîner des interactions dangereuses.

Si vos symptômes ne disparaissent pas malgré la prise du traitement, arrêtez de prendre le médicament et consultez un médecin.

**NISRINE JAOUADI**

# LES CAUCHEMARS SONT-ILS RÉELLEMENT BÉNÉFIQUES POUR NOTRE SANTÉ ?

L'idée peut paraître surprenante, mais mérite-t-on d'y prêter une attention particulière? Effectivement, les cauchemars semblent jouer un rôle crucial dans la gestion de notre santé mentale et émotionnelle. N'est-ce pas particulièrement vrai pour les enfants, dont le cerveau est encore en plein développement? Est-il alors judicieux de craindre ces rêves perturbants, ou sont-ils plutôt une façon de nous libérer des tensions émotionnelles accumulées au quotidien?

Les cauchemars sont-ils réellement bénéfiques pour notre santé ?

Dans des périodes chargées de stress et d'anxiété, comme celles que nous vivons actuellement, n'est-il pas courant de voir une recrudescence de cauchemars? Les tensions dues à des crises mondiales, des inquiétudes économiques, des soucis de santé publique, ou même des bouleversements dans notre vie quotidienne, ne contribuent-elles pas toutes à troubler nos nuits?

Quand la pression devient intense, notre esprit travaille-t-il encore, pendant notre sommeil, à traiter ces émotions, ce qui se manifeste par des cauchemars? Les préoccupations diurnes ne se reflètent-elles pas dans les scénarios nocturnes de nos rêves? Le stress et l'anxiété ne perturbent-ils pas notre cycle de sommeil, intensi-

fiant ainsi la vivacité de nos rêves et la fréquence de nos cauchemars?

Les cauchemars, ne sont-ils pas un moyen pour notre esprit de traiter les émotions difficiles et non résolues? En exprimant nos peurs et nos angoisses à travers les rêves, notre esprit cherche-t-il des solutions ou des stratégies de coping?

Ne nous aident-ils pas, malgré le fait qu'ils puissent perturber notre sommeil, à mieux réguler nos émotions? En effet, durant le sommeil, surtout pendant les phases de mouvement oculaire rapide (MOR), ne sommes-nous pas en train de réorganiser et d'archiver les expériences émotionnellement chargées de la journée, préservant ainsi notre équilibre émotionnel?

Selon les chercheurs, les mouvements oculaires rapides durant le sommeil ne reflètent-ils pas simplement les scènes que nous 'voyons' dans nos rêves, mais plutôt, ne sont-ils pas une manière de passer d'une scène à l'autre, aidant ainsi à réguler nos émotions une fois éveillés?

Plus quelqu'un expérimente de cauchemars et ressent de la peur dans ses rêves, moins les centres émotionnels du cerveau sont-ils activés en réponse à des situations stressantes éveillées, n'est-ce pas? Les études

n'ont-elles pas montré que les niveaux de cortisol, l'hormone de stress, sont plus élevés le matin, suggérant que notre corps se prépare à affronter les défis du jour?

Enfin, selon une étude récente de l'université de Lyon pendant le premier confinement, l'augmentation de la fréquence des cauchemars n'est-elle pas à interpréter comme une nécessité accrue de régulation émotionnelle plutôt que simplement une réactivation de souvenirs traumatiques?

**Les résultats n'indiquent-ils pas que les cauchemars ne sont pas un simple « replay » des événements vécus, mais plutôt une réponse complexe à des stress prolongés?**



# LES PEPTIDES DE COLLAGÈNE LA CLÉ DE LA JEUNESSE ÉTERNELLE ?

**De la peau éclatante aux articulations souples en passant par une digestion saine, ces petites particules ont captivé l'attention de nombreux chercheurs et consommateurs.**

## Une révolution silencieuse

Dans le paysage de la santé et du bien-être, une révolution silencieuse mais significative est en cours, portée par un ingrédient aux multiples facettes : les peptides de collagène.

Ces petites molécules, souvent méconnues du grand public, sont en train de conquérir le monde de la nutrition et de la santé, offrant une panoplie de bienfaits allant de la beauté de la peau à la santé des articulations.

## Comprendre le collagène : fondations de la structure humaine

Le collagène est bien plus qu'une simple protéine dans le corps humain ; il est littéralement le pilier de notre structure biologique.

Composant principal des tissus conjonctifs, le collagène représente jusqu'à 30 % de la masse protéique totale d'un individu.

Présent dans la peau, les os, les tendons, les ligaments et même les vaisseaux sanguins, sa fonction principale est de conférer résistance, élasticité et intégrité structurelle à ces tissus vivants.

## Une révélation dans le monde de la nutrition

Alors, qu'est-ce qui distingue les peptides de collagène du collagène ordinaire ? La réponse réside dans leur structure et leur biodisponibilité.

Les peptides de collagène sont des fragments de collagène hydrolysé, résultant d'un processus de décomposition enzymatique du collagène.

Cette hydrolyse les rend plus petits et plus digestibles, permettant une absorption plus efficace par l'organisme. En d'autres termes, les peptides de collagène sont mieux assimilés et plus facilement utilisés par le corps que le collagène non hydrolysé.

## Les bienfaits multiples des peptides de



## collagène

**Santé de la peau et beauté :** La peau est souvent le premier endroit où les signes du vieillissement se manifestent.

Les peptides de collagène peuvent aider à restaurer la jeunesse de la peau en augmentant l'hydratation, en améliorant l'élasticité et en réduisant l'apparence des rides et ridules.

**Soutien articulaire et mobilité :** Avec l'âge, la production naturelle de collagène diminue, ce qui peut entraîner une détérioration des articulations.

Les peptides de collagène peuvent aider à renforcer les articulations en favorisant la régénération du tissu cartilagineux, réduisant ainsi la douleur et améliorant la mobilité.

**Santé digestive et intestinale :** Le collagène est également un composant essentiel de la paroi intestinale.

Des études suggèrent que les peptides de collagène peuvent aider à renforcer la muqueuse intestinale, réduisant ainsi l'inflammation et favorisant une digestion saine.

**Cheveux et ongles forts :** En plus de la peau, le collagène est également présent dans les cheveux et les ongles. La supplémentation en peptides de collagène peut contribuer à renforcer les cheveux et à favoriser la croissance des ongles, réduisant ainsi la casse et la fragilité.

## Intégrer les peptides de collagène dans votre routine

Les peptides de collagène sont disponibles sous différentes formes, notamment des poudres, des capsules et des liquides.

Ils peuvent être facilement incorporés dans votre alimentation quotidienne en les mélangeant à des boissons, des smoothies, des soupes ou même de l'eau.

Il est recommandé de suivre les instructions du fabricant concernant la posologie et de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout nouveau supplément.

## Considérations et précautions

Bien que les peptides de collagène soient généralement considérés comme sûrs, il est important de noter que leur efficacité peut varier d'une personne à l'autre.

**De plus, les personnes allergiques au poisson ou à d'autres sources de collagène devraient éviter les produits à base de peptides de collagène dérivés de ces sources.**

**Comme toujours, il est conseillé de consulter un professionnel de la santé avant d'ajouter tout nouveau supplément à votre routine, en particulier si vous avez des conditions médicales préexistantes ou si vous êtes enceinte ou allaitez.**

## LA MICRO-ONDE, AMI OU ENNEMI ?

**L'utilisation du four à micro-ondes est devenue une méthode de cuisson extrêmement populaire en raison de sa commodité et de sa rapidité. Il permet de réchauffer un large éventail d'aliments en un clin d'œil. Cependant, il est important de prendre en considération que certaines méthodes de cuisson, y compris le micro-ondes, peuvent avoir des effets indésirables sur la qualité nutritionnelle et la sécurité de certains aliments, en particulier ceux riches en matières grasses..**

Attention à la modification des structures des graisses, il y a bien un vrai risques pour la Santé

Le chauffage d'aliments riches en graisses dans un micro-ondes peut entraîner des modifications de la structure moléculaire des graisses. Ce phénomène est dû à la manière dont les micro-ondes chauffent les aliments : elles excitent les molécules d'eau contenues dans l'aliment, provoquant ainsi leur échauffement rapide. Lorsque cet échauffement rapide se produit dans les aliments riches en graisses, il peut altérer leur composition chimique. Les graisses animales, par exemple, peuvent subir des transformations chimiques qui les rendent potentiellement nocives pour la santé humaine.

Le chauffage de produits laitiers, comme le lait, est particulièrement

préoccupant. Les modifications chimiques des graisses présentes dans le lait peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé, notamment en ce qui concerne le lait destiné aux nourrissons. Les graisses modifiées peuvent être plus difficiles à digérer et potentiellement toxiques. De plus, les repas préparés, souvent riches en graisses transformées, peuvent devenir encore plus nocifs une fois réchauffés dans un micro-ondes. Les graisses transformées, déjà considérées comme nocives pour la santé cardiovasculaire, peuvent subir d'autres modifications chimiques, augmentant ainsi leur toxicité.

### Alternatives Sûres

Il est important de noter que tous les aliments ne sont pas affectés de la même manière par la cuisson au micro-ondes. Les aliments riches en glucides, tels que le pain ou les céréales sans matières grasses, peuvent être chauffés sans risque significatif de modification chimique nocive. Cela suggère que la sélection des aliments à chauffer dans un micro-ondes peut jouer un rôle crucial dans la minimisation des risques pour la santé.

Pour réduire les risques associés au chauffage des aliments dans un micro-ondes, voici quelques recommandations :

Lorsque cela est possible, optez pour d'autres méthodes de cuisson, comme la cuisson à la vapeur ou au four, qui sont moins susceptibles de modifier la composition chimique des graisses.

Évitez de chauffer des aliments riches en graisses dans le micro-ondes, en particulier les produits laitiers et les repas préparés riches en graisses transformées.

Utilisez des récipients spécialement conçus pour le micro-ondes afin de minimiser les risques de réactions chimiques indésirables.

Évitez de surchauffer les aliments, car des températures plus élevées peuvent accroître les modifications chimiques des graisses.

Pratique mais potentiellement nocif

Bien que le four à micro-ondes soit un outil de cuisson pratique et largement utilisé, il est essentiel de comprendre les effets potentiels de cette méthode de chauffage sur la sécurité et la qualité nutritionnelle de certains aliments.

En étant sélectif quant aux aliments à chauffer et en optant pour des méthodes de cuisson alternatives lorsque cela est possible, il est possible de minimiser les risques pour la santé associés à l'utilisation du micro-ondes.



# COMMENT PRÉVENIR LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

**Dans un monde où la démence neurodégénérative est une préoccupation croissante, des lueurs d'espoir émergent dans la lutte contre l'Alzheimer.**

## Des millions de personnes affectées

Dans le paysage médical contemporain, l'Alzheimer reste l'une des maladies les plus redoutées, tant pour ses effets dévastateurs sur la qualité de vie que pour son absence de remède.

Caractérisée par une dégénérescence progressive des fonctions cognitives, cette forme de démence affecte des millions de personnes à travers le monde.

Cependant, des recherches récentes suggèrent qu'il est possible de réduire les risques de développer la maladie d'Alzheimer, voire de la prévenir dans une

certaine mesure.

## Comprendre l'Alzheimer

L'Alzheimer est une maladie neurodégénérative progressive qui se manifeste principalement par des problèmes de mémoire, de pensée et de comportement.

La maladie détruit lentement les connexions entre les cellules nerveuses du cerveau, entraînant une détérioration des fonctions mentales.

Bien que les causes exactes de l'Alzheimer ne soient pas encore complètement comprises, il est largement accepté que des facteurs génétiques et environnementaux interagissent pour déclencher la maladie.

## Les facteurs de risque modifiables

Des recherches récentes ont mis en lumière certains facteurs de risque modifiables qui peuvent influencer le développement de la maladie d'Alzheimer.

Parmi ceux-ci, l'activité physique, la santé cardiovasculaire et le régime alimentaire jouent un rôle crucial.

Des études ont montré que les personnes qui mènent une vie active et qui maintiennent une alimentation équilibrée ont un risque moindre de développer la maladie.

De plus, le contrôle des facteurs de risque cardiovasculaires tels que l'hypertension artérielle, le diabète et l'hypercholesté-



rolémie peut également contribuer à réduire les risques de démence.

## L'importance de l'activité cérébrale

Outre les facteurs de risque physiques, l'activité mentale joue également un rôle crucial dans la prévention de l'Alzheimer.

Des études ont montré que la stimulation cognitive régulière, comme la lecture, les jeux de mémoire et les activités sociales, peut aider à maintenir le cerveau en bonne santé et à réduire les risques de démence.

Il est donc recommandé de rester mentalement actif tout au long de la vie pour préserver les fonctions cognitives.

## La gestion du stress et du sommeil

Le stress chronique et le manque de sommeil peuvent également contribuer à l'augmentation du risque de démence.

Des recherches suggèrent que le stress prolongé peut endommager les cellules cérébrales et favoriser l'accumulation de protéines associées à l'Alzheimer.

De même, un sommeil insuffisant peut perturber les processus de nettoyage naturels du cerveau, favorisant ainsi la formation de plaques amyloïdes caractéristiques de la maladie.

Il est donc essentiel de pratiquer des techniques de gestion du stress et d'adopter de bonnes habitudes de sommeil pour maintenir la santé cérébrale.

## Le rôle de la vie sociale

Une vie sociale riche et stimulante peut également contribuer à la prévention de l'Alzheimer.

Des études ont montré que le maintien de relations sociales étroites et la participation à des activités sociales peuvent aider à préserver les fonctions cognitives et à réduire les risques de démence.

L'isolement social, en revanche, a été associé à un risque accru de développer la maladie. Il est donc recommandé de maintenir des liens sociaux forts tout au long de la vie pour protéger la santé mentale.

## Investir dans la prévention

Bien qu'il n'existe pas de remède miracle contre la maladie d'Alzheimer, des mesures simples peuvent être prises pour réduire les risques de développer cette terrible maladie.

En adoptant un mode de vie sain, en restant physiquement et mentalement actif, en gérant le stress et le sommeil, et en entretenant des relations sociales étroites, il est possible de préserver la santé du cerveau et de retarder, voire de prévenir, l'apparition de la démence.

En investissant dans la prévention dès maintenant, nous pouvons espérer un avenir où l'Alzheimer sera une menace beaucoup moins redoutée pour les générations à venir.



Interview avec Pr. Raja Aghzadi

## UNE VIE DÉDIÉE À LA LUTTE CONTRE LE CANCER : ENTRETIEN AVEC UNE CHIRURGIENNE ONCOLOGUE MILITANTE AU MAROC

Cet entretien explore le parcours inspirant d'une chirurgienne oncologue marocaine, mettant en lumière son dévouement à la lutte contre le cancer. De ses premières expériences dans les blocs opératoires à son rôle de professeure et mentor, elle partage ses réflexions sur les défis, les avancées et l'avenir de la chirurgie oncologique au Maroc.

**1-Parcours professionnel : Pourriez-vous nous parler de votre parcours et de ce qui vous a motivée à choisir la spécialisation en chirurgie des cancers ?**

Depuis mes études à la faculté de médecine de Rabat, j'ai toujours été passionnée par la chirurgie ; je trouvais toujours le moyen de rentrer dans un bloc opératoire, fascinée par l'atmosphère, la discipline, la rigueur qui y règne. Le désir d'aider les autres a toujours été au cœur de mes motivations.

Au fil de mes études, j'ai réalisé que la chirurgie oncologique était un domaine où je pouvais avoir un impact significatif sur la vie des patients en les aidant à combattre le cancer : Une bataille pour la vie. La complexité des cas, le défi intellectuel, physique et émotionnel, ainsi que la possibilité de contribuer à la recherche et aux progrès médicaux ont renforcé ma décision de me spécialiser dans la chirurgie des cancers. Mon parcours professionnel m'a ensuite amené à me former dans ce domaine, où chaque jour je m'efforce d'apporter le meilleur soin possible à mes patients et de lutter contre l'insupportable déchéance humaine.

**Défis et avancées : Quels sont les principaux défis auxquels vous êtes confrontée dans votre pratique quotidienne en chirurgie oncologique au Maroc ?**

**Y a-t-il des avancées récentes dans ce domaine qui vous inspirent particulièrement ?**

Les défis sont nombreux en chirurgie cancérologique. Ils incluent surtout l'iniquité à l'accès aux équipements de pointe partout sur le territoire, parfois un manque des professionnels de santé rompus à ce type de techniques chirurgicales sophistiquées et codifiées, et souvent des ressources financières limitées chez les malades, le coût des soins, et surtout des soins de qualité est élevé. Cependant, il existe des avancées encourageantes, telles que l'amélioration des protocoles de traitement, l'introduction de nouvelles techniques chirurgicales



moins invasives, et, une sensibilisation à la prévention et au dépistage précoce du cancer. Ces avancées offrent de l'espoir pour une meilleure prise en charge des patients atteints de cancer au Maroc.

Aujourd'hui on pratique des techniques de moins en moins invasives, de plus en plus conservatrices, et de plus en plus personnalisées. Pour mon domaine d'expertise qui est la chirurgie du cancer du sein, beaucoup d'avancées sont faites ; on fait beaucoup moins d'ablation (moins de 30%) on fait des techniques combinées de chirurgie cancérologique et esthétiques (oncoplastie) on préserve la fonction du bras par des techniques du sentinelle. La sécurité, l'esthétique et le confort de la patiente est l'objectif

**Impact de la recherche : Comment la recherche en oncologie influence-t-elle votre pratique chirurgicale ? Pouvez-vous partager un exemple de recherche récente qui a changé votre approche des traitements chirurgicaux ?**

En tant que chirurgienne, la recherche en oncologie joue un rôle crucial dans ma pratique en m'aidant à rester à jour sur les dernières avancées et techniques. Il faut être à l'affût des congrès et forum où les experts discutent des grandes avancées et consensus. Ce qui a amené à reconsidérer les approches chirurgicales, en particulier pour les cas complexes où une précision accrue est nécessaire. Sans oublier les discussions collégiales en RCP tous les cas, et tous les

dossiers ; un cancer se traite par une équipe et non par une personne

**Éducation et mentorat : En tant que professeure, quel rôle l'éducation et le mentorat jouent-ils dans votre carrière ? Comment encouragez-vous les jeunes médecins, en particulier les femmes, à poursuivre une carrière en chirurgie oncologique ?**

En tant que professeure, l'éducation et le mentorat sont essentiels pour guider et inspirer les jeunes médecins. J'encourage les femmes à poursuivre une carrière en chirurgie oncologique en leur offrant un soutien professionnel, des opportunités de réseautage et en partageant mon expérience pour les aider à surmonter les défis spécifiques qu'elles pourraient rencontrer. Je crois fermement que la diversité dans la profession médicale enrichit la pratique et améliore les résultats pour les patients.

En général ce métier de chirurgien s'apprend par le compagnonnage, et on garde toujours l'empreinte de celui qui nous a appris des choses qu'on ne retrouve pas sur les ouvrages

**Vision pour l'avenir : Quelles innovations ou changements espérez-vous voir dans le traitement chirurgical des cancers au cours des prochaines années ? Quels conseils donneriez-vous aux institutions pour améliorer les soins oncologiques au Maroc ?**

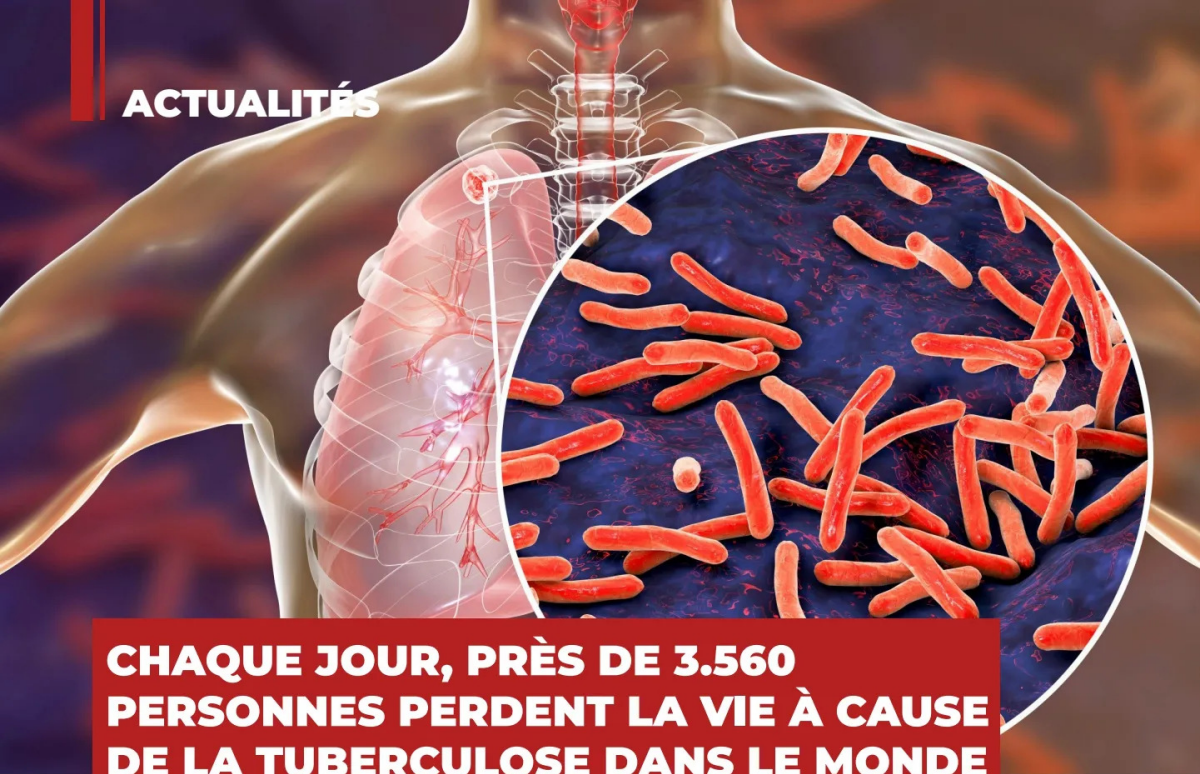
Dans le domaine du traitement chirurgical des cancers, j'espère voir des avancées dans les techniques mini-invasives, permettant des in-

terventions plus précises avec des temps de récupération plus courts pour les patients. De plus, l'intégration de technologies telles que la chirurgie robotique pourrait améliorer la précision et les résultats des interventions.

Les maladies cancérologiques sont en nette augmentation, pour multiples raisons : démographiques, épidémiologiques, nutritionnel, et environnementaux ; pour cela il est essentiel de mettre en place une politique et des stratégies à la fois de prévention, et de soins de qualité, avec accès facile et fluide, avec des centres d'excellence.

Pour améliorer les soins oncologiques au Maroc, il est recommandé de se concentrer sur le renforcement des infrastructures de santé, y compris l'accès aux équipements de diagnostic et de traitement de pointe, ainsi que sur la formation continue du personnel médical pour garantir des pratiques basées sur les preuves et une prise en charge multidisciplinaire des patients atteints de cancer. De plus, sensibiliser davantage la population à l'importance du dépistage précoce et de modes de vie sains pourrait également contribuer à réduire le fardeau du cancer dans le pays. Il est important d'avoir un équilibre entre le coût des soins, la qualité des soins et les caisses d'assurance pour la pérennité du système de santé





## CHAQUE JOUR, PRÈS DE 3.560 PERSONNES PERDENT LA VIE À CAUSE DE LA TUBERCULOSE DANS LE MONDE

**Au Maroc, selon les chiffres officiels du ministère de la santé et de la protection sociale, 30.503 cas de tuberculose sous toutes ses formes ont été enregistrés en 2022, et 239 cas de tuberculose pharmacorésistante ont été signalés.**

***La lutte contre la tuberculose, en particulier au Maroc, illustre les défis complexes auxquels les systèmes de santé publique sont confrontés à travers le monde.***

Le Maroc, avec ses efforts pour détecter plus de 85% des cas et maintenir un taux de guérison proche de 90%, montre un engagement notable dans cette lutte. Cependant, la faible décroissance de l'incidence de la tuberculose et les défis posés par la sous-détection et les formes pharmacorésistantes de la maladie soulignent l'importance de stratégies

intégrées qui vont au-delà des interventions médicales.

Pour renforcer l'efficacité de la lutte contre la tuberculose, il est crucial d'adopter une approche multisectorielle par :

Comme la tuberculose est étroitement liée à des conditions de vie précaires, des efforts pour améliorer le logement, réduire la densité de population, et combattre la pauvreté peuvent contribuer significativement à réduire l'incidence de la maladie.

Cela passe par l'amélioration de la détection des cas, particulièrement chez les enfants de moins de 5 ans et dans les populations à risque. Il est également essentiel de renforcer les capacités de prise en charge des formes résistantes de la tuberculose.

Il est crucial d'accroître la sensibilisation sur les symptômes de la tuberculose et les voies de transmission pour encourager les diagnostics précoces. L'éducation sur les mesures préventives, telles que l'amélioration de l'hygiène et la réduction de la consommation de tabac, est également essentielle.

Le développement de nouveaux outils diagnostiques, de traitements plus efficaces contre les formes résistantes, et éventuellement d'un vaccin plus efficace, sont essentiels pour accélérer l'élimination de la tuberculose.

Une collaboration étroite entre les pays, les organisations internationales de santé, et les acteurs non gouvernementaux est cruciale pour partager les connaissances, les ressources, et les meilleures pratiques.

La journée mondiale de lutte contre la tuberculose placée sous le thème «Oui ! Nous pouvons mettre fin à la tuberculose!» est l'occasion d'agir pour mettre fin à cette maladie. Ce thème souligne une vision optimiste et proactive.

Pour transformer cette vision en réalité, il est impératif d'adopter une approche holistique qui tient compte des multiples déterminants sociaux, économiques, et environnementaux de la santé. Il est également crucial de mobiliser les communautés, les décideurs politiques, et les professionnels de santé dans une action collective et concertée.



# LA GAMME DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES « GRANIONS® » AU MAROC

SoPharma, acteur marocain de premier plan œuvrant dans le domaine de la santé et du bien-être, est heureux d'annoncer la signature d'un contrat de distribution exclusive avec la société EA Pharma/Olyos Group, acteur international reconnu dans le domaine de l'oligothérapie et de la santé naturelle.

Ce partenariat stratégique marque le lancement de la distribution de la prestigieuse gamme de compléments alimentaires « Granions® » au Maroc, renforçant ainsi la position de SoPharma sur le marché des solutions de santé innovantes.

Cette nouvelle gamme, qui fait son entrée au Maroc, comprend, entre autres, les produits suivants :

- **Granions Fer Bisglycinate 14 mg** : à base de Fer bisglycinate, Vitamines B2, B9 et B12, dont la formulation se distingue par une meilleure absorption du fer.
- **Granions Oméga 3 Cardio** : à base d'oméga 3, contribuant à une fonction cardiaque normale.

## GRANIONS®

Laboratoire

L'OLIGOTHÉRAPIE DEPUIS 1948

- **Granions Confort U**, à base d'extraits naturels de plantes et d'antioxydants, contribuant au fonctionnement normal de la prostate et au confort urinaire.

- **Granions Décontractant Musculaire**, en ampoules buvables à prendre en prévention d'un effort physique soutenu ou à l'apparition d'une crampes musculaire.

- **Granions ZINC Gelule 15 mg**, à base de gluconate de Zinc, puissant anti-oxydant contribuant principalement au renforcement du système immunitaire.

- **Granions MAGNESIUM MARIN 300MG**, à base de Magnésium marin, contribuant au fonctionnement normal des muscles et à réduire la fatigue, en une prise répartie en 3 fois pour assurer une meilleure

assimilation du magnésium.

- **Granions 23 Multivitamines**, Minéraux et Plantes, un complexe multivitaminé associant 11 vitamines, 10 oligo-éléments et minéraux ainsi que le ginseng pour un effet tonifiant et le poivre noir pour une meilleure assimilation.

Ainsi, que toute une gamme de sirops pour enfants, fabriqués en France, sans colorants ni conservateurs, sans arômes artificiels ni sucres et certifiés BIO.

Les deux groupes ont annoncé l'introduction de toute la gamme « Granions® » au Maroc, au fur et à mesure, avec des plans d'élargissement de la gamme prévus tous les trimestres.



# 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.

Effets immédiats du tabac sur le système immunitaire

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. Les fumeurs sont plus susceptibles de souffrir d'infections respiratoires, telles que la bronchite et la pneumonie, et ont un risque accru de développer des maladies auto-immunes, comme la polyarthrite rhumatoïde. De plus, le tabac peut exacerber les symptômes des maladies auto-immunes existantes, rendant leur gestion plus difficile.

Le tabac modifie également la réponse inflammatoire du corps. Normalement, l'inflammation est une réponse protectrice contre les infections et les blessures. Cependant, chez les fumeurs, cette réponse peut devenir excessive et chronique, contribuant au développement de maladies inflammatoires chroniques, telles que la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse. De plus, cette inflammation chronique est un facteur de risque pour le développement de maladies

cardiovasculaires.

Impact sur la guérison et la vaccination.

Le système immunitaire perturbé par le tabac affecte également la capacité du corps à guérir. Les fumeurs peuvent expérimenter une guérison plus lente des plaies et une réduction de l'efficacité des vaccinations. Cela est dû à la réduction de la production d'anticorps et à l'altération de la fonction des cellules immunitaires nécessaires pour une réponse immunitaire efficace après la vaccination.

L'impact du tabac sur le système immunitaire est profond et multifacette, affectant à la fois la réponse immunitaire innée et adaptative.

Les effets néfastes du tabac sur l'immunité soulignent l'importance de la cessation tabagique pour la préservation de la santé immunitaire et la prévention des maladies. Les programmes de sevrage tabagique et les interventions de santé publique jouent un rôle crucial dans la lutte contre les effets délétères du tabac sur la santé globale, y compris le système immunitaire. En arrêtant de fumer, les individus peuvent améliorer significativement leur réponse immunitaire et réduire leur risque de maladies associées à une immunité affaiblie.



**L'CDJ**  
R212

**M**



**D**

**+750.000**

**AUDITEURS PAR MOIS**

**LA WEB RADIO**

**#MDM**

**DES MAROCAINS  
DU MONDE**

**ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIQUE**

**M**

DISPONIBLE SUR  
**Google Play**



**SCAN ME!**



**Entretien avec Leslee THOMPSON**  
 PDG de l'Organisation des normes  
 en santé et d'accréditation Canada.

## L'ACCRÉDITATION DES ÉTABLISSEMENTS DES SOINS AU MAROC, UN PROCESSUS EN COURS ?

Cet entretien avec Leslie Thompson, PDG de l'Organisation des normes en santé et d'accréditation Canada, explore l'importance croissante de l'accréditation des établissements de soins au Maroc. Alors que le secteur de la santé marocain se restructure et que le secteur libéral prend de l'ampleur, l'accréditation devient une nécessité pour garantir la qualité des soins et la sécurité des patients. L'interview aborde les différents modèles d'accréditation, leurs avantages, les étapes du processus et la volonté du Maroc de s'engager dans cette démarche.

Il faut rappeler que les principaux modèles d'accréditation des établissements de soins dans le monde comprennent l'accréditation canadienne, le modèle américain (Joint Commission International), l'accréditation européenne (EAHC), l'accréditation australienne (ACHS), et le modèle britannique (Accreditation for International Hospitals).

Pour mieux comprendre ce processus d'accréditation des établissements de soins, Lodj médecine et santé s'est entretenu avec l'une des représentantes des systèmes d'accréditation des établissements de soins dans le monde, Mme Leslie THOMPSON, PDG de l'Organisation des normes en santé et d'accréditation Canada.

**Dr Anwar CHERKAoui :** on parle dans le monde entier de l'obligation de l'accréditation des établissements de soins, de quoi s'agit-il exactement ?

**Leslie THOMPSON :** Chaque modèle a ses propres normes et critères d'évaluation, mais tous visent à garantir la qualité et la sécurité des soins de santé.

Certains modèles sont plus axés sur les aspects cliniques, tandis que d'autres mettent davantage l'accent sur la gestion des risques et la gouvernance.

Les avantages d'un établissement de soins appliquant les critères d'accréditation, notamment canadienne, sont multiples.

Tout d'abord, cela garantit un standard élevé de qualité des soins et des services offerts aux patients, assurant leur sécurité et leur bien-être. L'accréditation favorise également l'amélioration continue des pratiques et des processus, permettant



à l'établissement de rester à la pointe des avancées médicales et technologiques.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Vous avez eu plusieurs contacts avec des responsables de la santé au Maroc ?

**Mme Leslie THOMPSON :** Effectivement, cela fait plusieurs années, que j'ai eu des échanges professionnels avec plusieurs responsables des établissements de santé aussi bien du secteur public, universitaire ainsi que du secteur libéral.

Des programmes sont mis en place et un suivi régulier par nos instances se fait de façon régulière .

J'ai eu plusieurs réunions avec des hauts cadres notamment M.le ministre de la santé, les directeurs de CHUs ainsi que plusieurs établissements de soins dans le secteur libéral

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Quel est l'apport de l'accréditation à un établissement de soins ?

**Leslie THOMPSON :** Il faut préciser qu'en suivant les critères d'accréditation, les établissements de soins bénéficient d'une meilleure gestion des risques, réduisant les erreurs médicales et les complications potentielles.

Cela renforce la confiance des patients, des familles et de la communauté dans l'établissement, ce qui peut conduire à une augmentation de la fréquentation et à une meilleure réputation.

De plus, l'accréditation facilite l'harmonisation des pratiques cliniques et administratives, ce qui peut simplifier les processus de collaboration interprofessionnelle et améliorer la coordination des soins. Cela peut également faciliter l'accès à des financements supplémentaires et à des partenariats avec d'autres institutions de santé.

Sur le plan professionnel, l'accréditation encourage le développement des compétences du personnel, en mettant l'accent sur la formation continue et le perfectionnement professionnel. Cela peut conduire à une plus grande satisfaction au travail et à une rétention accrue du personnel qualifié.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** J'imagine que l'accréditation d'un établissement de soins est un long processus qui comprend plusieurs étapes ?

**Leslie THOMPSON :** Les principales étapes que doit respecter un établissement de soins pour bénéficier de l'accréditation d'une instance mondialement reconnue comprennent l'évaluation initiale de la conformité aux normes d'accréditation, la mise en œuvre des mesures correctives nécessaires pour combler les éventuels écarts, la soumission d'une demande d'accréditation et la participation à des audits ou des évaluations périodiques pour maintenir le statut accrédité.

Ces étapes nécessitent souvent une planification minutieuse, une mobilisation des ressources et une collaboration entre les différentes parties prenantes de l'établissement de soins. Une fois accrédité, l'établissement doit continuer à respecter les normes et à démontrer son engagement envers l'amélioration continue pour conserver son statut accrédité.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Est ce que la structure mentale de la santé au Maroc est prête pour l'adoption les exigences d'un système d'accréditation ?

**Leslie THOMPSON :** Lors de mes différents entretiens avec des responsables de santé au Maroc, j'ai senti une adhésion complète manifesté par tous les acteurs de la santé au Maroc, des secteurs publics, universitaires et libéral, pour se lancer dans ce processus d'accréditation, hautement bénéfique pour offrir un service de santé de qualité centré sur le patient.



# ALLÔ, DOCTEUR MON URINE SENT FORT !

**Quelles sont les causes (infection, médicaments, déshydratation ou alimentation...) et quand faut-il s'inquiéter ?**

L'odeur de l'urine est un indicateur souvent négligé de notre état de santé général. Bien que de nombreuses variations soient normales, certaines peuvent signaler des problèmes de santé sous-jacents. Explorons les causes principales d'une odeur d'urine forte, incluant les infections, les médicaments, la déshydratation, et l'alimentation, et précisons quand il est nécessaire de consulter un médecin.

**Quelles sont les causes communes de l'odeur forte d'urine ?**

Il y a bien 4 causes principales et elles sont les plus courantes.

La cause la plus simple et la plus courante d'une odeur d'urine forte est la déshydratation. Lorsque l'apport en

eau est insuffisant, l'urine devient plus concentrée en déchets, ce qui peut lui donner une odeur plus prononcée.

Certains aliments peuvent influencer l'odeur de l'urine. Par exemple, l'asperge est célèbre pour causer une odeur singulière due à son contenu en asparagusic acid, que le corps décompose en composés soufrés. D'autres aliments, comme l'ail, le café et certains types de poisson, peuvent également affecter l'odeur de l'urine.

Plusieurs médicaments et suppléments peuvent modifier l'odeur de l'urine. Par exemple, la vitamine B6, certains antibiotiques et médicaments contenant du soufre peuvent conduire à une odeur plus forte.

Une infection urinaire peut provoquer

une odeur d'urine désagréable, en plus d'autres symptômes comme une sensation de brûlure pendant la miction, une envie fréquente d'uriner et une urine trouble. Les IVU nécessitent une attention médicale pour éviter des complications.

Certaines conditions métaboliques, comme le diabète non contrôlé, peuvent rendre l'urine plus odorante. Dans le cas du diabète, un excès de sucre dans l'urine peut causer une odeur sucrée ou fruitée.

Quand faut-il s'inquiéter et quelles préventions et mesures à prendre

Une odeur d'urine inhabituellement forte qui persiste malgré une hydratation adéquate et une alimentation équilibrée mérite une attention mé-





dicale. Il est particulièrement important de consulter un médecin si cette odeur s'accompagne d'autres symptômes, tels que:

- Douleur ou sensation de brûlure pendant la miction
- Changements dans la fréquence des mictions
- Urine trouble ou sanglante
- Fièvre ou frissons

Ces symptômes peuvent indiquer une infection des voies urinaires ou une autre condition médicale nécessitant un traitement.

Pour maintenir une odeur d'urine normale, il est recommandé de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée, de maintenir une alimentation équilibrée et de limiter les aliments et les médicaments connus pour affecter l'odeur de l'urine. Si vous

prenez des médicaments prescrits qui influencent l'odeur de votre urine, discutez avec votre médecin des alternatives possibles ou des moyens de minimiser cet effet.

Bien que l'odeur de l'urine puisse varier pour de nombreuses raisons, une odeur persistamment forte peut être un signe d'un problème de santé sous-jacent. Une attention aux habitudes de vie et une consultation médicale en temps opportun peuvent aider à identifier et à traiter tout problème de santé, assurant ainsi un bien-être général.

La miction est le processus d'excrétion de l'urine hors de la vessie à travers l'urètre et hors du corps.

Ce processus est vital pour l'élimination des déchets et des excès de liquides du corps, aidant ainsi à

maintenir l'équilibre des liquides et des électrolytes, ainsi que l'équilibre acido-basique. La miction est contrôlée par un ensemble complexe de réflexes nerveux qui gèrent la relaxation et la contraction des muscles de la vessie et de l'urètre, permettant à l'urine de s'écouler.

Chez les humains et de nombreux animaux, la miction peut être volontairement contrôlée grâce à l'apprentissage, ce qui est une partie importante du développement chez les jeunes enfants. La capacité de contrôler ce processus permet d'attendre des moments socialement appropriés pour uriner. Des problèmes avec le processus de miction, tels que l'incontinence urinaire ou la rétention urinaire, peuvent indiquer la présence de conditions médicales qui nécessitent une attention.

**AB & IA**

# J'AI VU UN SOPHROLOGUE POUR M'AIDER À MIEUX DORMIR

On m'a dit qu'en intégrant les principes de la sophrologie dans ma routine nocturne, je pouvais non seulement améliorer la qualité de mon sommeil, mais également enrichir mon bien-être général. La clé résiderait dans la régularité et dans la patience. Avec le temps, ces techniques de la sophrologie peuvent transformer mes nuits et mes jours. Alors, j'ai pris RENDEZ-VOUS avec un sophrologue recommandé par des amis.

Le récit de ma consultation chez le sophrologue

**Le sophrologue :** Bonjour, je suis ravi de vous accueillir dans mon cabinet. Comment puis-je vous aider aujourd'hui ?

**Moi :** Bonjour, je viens vous voir parce que j'ai des problèmes de sommeil. J'ai du mal à m'endormir, et quand j'y arrive enfin, mon sommeil est souvent interrompu. J'ai entendu dire que la sophrologie pourrait m'aider.

**Le sophrologue :** En effet, la sophrologie, créée dans les années 60 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, est une méthode efficace pour traiter les troubles du sommeil. Elle agit sur le stress et l'anxiété, qui sont souvent à l'origine des difficultés à trouver le sommeil. Pouvez-vous me parler un peu plus de vos habitudes de sommeil ?

**Moi :** Eh bien, je passe beaucoup de temps devant des écrans, et je pense

que cela affecte mon sommeil. J'essaie de me coucher tôt, mais je me retrouve souvent à tourner en rond dans mon lit, incapable de me détendre.

**Le sophrologue :** Je vois. La sophrologie propose une approche psycho-corporelle qui pourrait vous être bénéfique. Elle se base sur la respiration, le relâchement musculaire et la visualisation positive. Je vais vous montrer une technique simple pour vous aider à vous endormir plus facilement. Êtes-vous prêt à l'essayer ?

**Moi :** Oui, je suis prêt à tout pour améliorer mon sommeil.

**Le sophrologue :** Très bien. Maintenant, je vais vous apprendre une petite méthode simple qui vous permettra de vous endormir en moins de 2 minutes. Nous allons la pratiquer ensemble et à vous de la pratiquer chaque soir dans votre lit.

Commençons par nous étirer légèrement pour libérer les tensions de la journée. C'est une étape importante pour préparer votre corps au sommeil.

Nous prenons quelques minutes pour nous étirer.

**Le sophrologue :** Maintenant, allongez-vous confortablement et fermez les yeux. Portez votre attention sur votre respiration. À chaque inspiration, je veux que vous visualisiez le mot "CALME". Inspirez le calme pro-

fondément et laissez-le remplir tout votre être.

**Moi :** (je respire profondément) D'accord, je ressens déjà une certaine légèreté.

**Le sophrologue :** C'est parfait. À chaque expiration, imaginez que vous expulsez ce calme à l'extérieur, englobant tout votre être, votre chambre et votre lit. L'idée est de faire en sorte que votre environnement soit également imprégné de cette sensation de calme.

**Moi :** (après quelques respirations) C'est incroyable... Je me sens beaucoup plus détendu.

**Le sophrologue :** Continuez à pratiquer cette routine chaque soir avant de dormir. La sophrologie, grâce à ses techniques et à l'établissement d'une routine, crée les conditions optimales pour faciliter l'endormissement et vous assurer une bonne nuit de sommeil récupérateur.

**Moi :** Je vous remercie. Je me sens déjà mieux après cette séance. Je vais essayer de faire cela chaque soir.

**Le sophrologue :** N'hésitez pas à revenir me voir si vous avez besoin d'autres conseils ou techniques. La sophrologie a beaucoup à offrir pour améliorer la qualité de votre vie, pas seulement votre sommeil. Prenez soin de vous et bonne nuit.



# LE REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN EST VRAIMENT DÉRANGEANT.

**Le reflux gastro-œsophagien (RGO) est un trouble digestif courant qui survient lorsque le contenu acide de l'estomac remonte dans l'œsophage, le conduit reliant la bouche à l'estomac. Cette remontée peut provoquer une sensation de brûlure dans la poitrine ou la gorge, connue sous le nom de brûlures d'estomac, et d'autres symptômes désagréables. Le RGO peut affecter les personnes de tous âges, y compris les enfants et les adultes.**



Comprendre les causes de ce trouble et les mesures préventives à adopter est essentiel pour gérer et minimiser ses impacts sur la santé.

Le RGO est principalement causé par un dysfonctionnement du sphincter œsophagien inférieur (SOI), un anneau musculaire qui s'ouvre pour laisser passer la nourriture dans l'estomac et se ferme pour empêcher le contenu gastrique de remonter. Si le SOI se détend inappropriément ou est affaibli, le contenu acide de l'estomac peut remonter dans l'œsophage, provoquant les symptômes du RGO.

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à cette condition, notamment : Les habitudes alimentaires, Le surpoids ou l'obésité, La grossesse, Le tabagisme et la consommation d'alcool et Certaines conditions médicales

La consommation de certains aliments et boissons, tels que les aliments épicés, gras, le café, l'alcool, et le chocolat, peut provoquer ou aggraver le RGO.

Un excès de poids peut exercer une pression supplémentaire sur l'abdomen, poussant le contenu gastrique vers l'œsophage.

Les changements hormonaux et la pression exercée par le fœtus en croissance peuvent favoriser le RGO.

Les maladies telles que la hernie hiatale, la gastroparésie et certaines maladies

auto-immunes peuvent augmenter le risque de RGO.

Ces habitudes peuvent affaiblir le SOI et aggraver les symptômes du RGO.

Prévention du RGO chez les enfants et certains adultes

La prévention du RGO implique souvent des changements de mode de vie et alimentaires.

Voici quelques stratégies efficaces :

**Adopter une alimentation équilibrée :** Réduire la consommation d'aliments et de boissons qui déclenchent le RGO. Inclure des fruits, des légumes, des grains entiers et des protéines maigres dans l'alimentation peut aider.

**Manger de petites portions :** Des repas plus petits et plus fréquents peuvent réduire la pression sur l'estomac et le SOI.

**Élever la tête du lit :** Dormir avec la tête légèrement élevée peut empêcher le contenu gastrique de remonter pendant la nuit.

**Éviter les vêtements serrés :** Les vêtements qui serrent l'abdomen peuvent augmenter la pression sur l'estomac et favoriser le RGO.

**Gérer le poids :** Pour les personnes en surpoids ou obèses, perdre du poids peut réduire la pression sur l'abdomen et diminuer les symptômes du RGO.

**Éviter le tabac et l'alcool :** Cesser de fu-

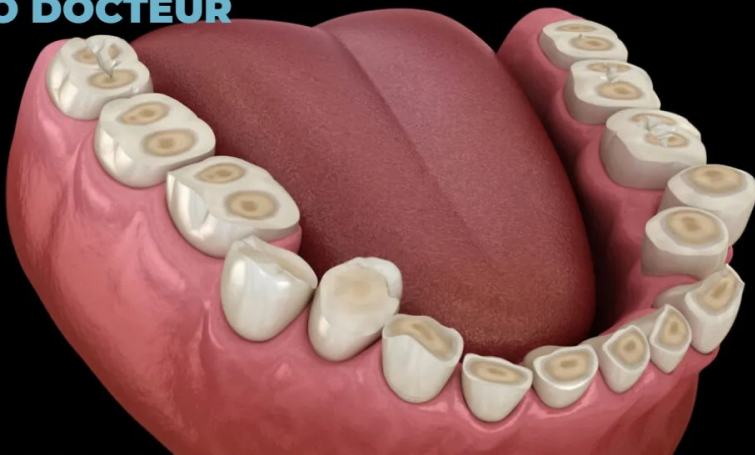
mer et limiter la consommation d'alcool peut réduire les symptômes du RGO.

Chez les enfants, il est important d'adopter des habitudes alimentaires saines dès le plus jeune âge et de les encourager à manger lentement. Pour les nourrissons souffrant de RGO, des mesures telles que les faire rotter fréquemment et éviter de les coucher immédiatement après les repas peuvent être bénéfiques.

Dans certains cas, lorsque les modifications du mode de vie ne suffisent pas à contrôler les symptômes du RGO, des médicaments ou, rarement, une intervention chirurgicale peuvent être nécessaires. Il est crucial de consulter un médecin pour un diagnostic et des recommandations de traitement adaptés.

Le reflux gastro-œsophagien est une condition gérable avec les bonnes stratégies de prévention et de traitement.

En comprenant les causes et en adoptant des changements de mode de vie et alimentaires appropriés, il est possible de minimiser les impacts du RGO sur la qualité de vie, tant chez les enfants que chez certains adultes. La consultation médicale est essentielle pour une prise en charge adéquate et pour éviter les complications potentielles associées au RGO.



### ENTRETIEN AVEC LE DENTISTE SUR LE BRUXISME : COMMENT ARRÊTER DE GRINCER DES DENTS ?

Cet entretien offre un aperçu des options disponibles pour ceux qui souffrent de bruxisme et souligne l'importance de traiter à la fois les symptômes et les causes sous-jacentes.

**Bonjour Docteur, je pense que je souffre de bruxisme. Je me réveille souvent avec une sensation de douleur au niveau de la mâchoire et des maux de tête. Pouvez-vous m'aider à comprendre ce que c'est et comment je peux arrêter de grincer des dents ?**

Dentiste : Bonjour, je suis heureux que vous ayez pris rendez-vous pour en parler. Le bruxisme, c'est le terme médical pour désigner le grincement ou le serrement des dents, souvent inconscient, qui se produit principalement pendant le sommeil. Cela peut causer des douleurs à la mâchoire, des maux de tête, ainsi qu'une usure prématurée des dents.

**Cela semble correspondre à ce que je ressens. Quelles en sont les causes ?**

Dentiste : Les causes du bruxisme peuvent être variées. Elles incluent souvent le stress et l'anxiété, mais des facteurs comme une mauvaise occlusion dentaire, certains troubles du sommeil comme l'apnée, ou même des habitudes de vie comme la consommation excessive de caféine ou d'alcool peuvent aussi jouer un rôle.

**Et pour ce qui est du traitement, que pouvez-vous recommander ?**

Dentiste : Le traitement dépend en grande partie de la cause sous-jacente. Par exemple, si le stress est un facteur déclenchant, des techniques de relaxation ou une thérapie pour gérer le stress peuvent être bénéfiques. D'un point de vue dentaire, nous pouvons envisager l'utilisation d'une gouttière occlusale à porter la nuit. Cette gouttière est conçue sur mesure pour s'adapter à vos dents et empêcher le grincement.

**Cela semble utile. Est-ce confortable à utiliser ?**

Dentiste : Oui, les gouttières sont faites de matériaux légers et conçues spécifiquement pour votre bouche, ce qui les rend relativement confortables à porter pendant la nuit. Vous pourriez sentir une légère gêne au début, mais la plupart des patients s'y habituent rapidement.

**Y a-t-il d'autres choses que je peux faire à la maison pour aider avec cette condition ?**

Dentiste : Absolument. Voici quelques conseils :

Évitez ou limitez les substances stimulantes comme la caféine et l'alcool, surtout en fin de journée.

Établissez une routine de détente avant de dormir pour aider à réduire le stress, comme la méditation ou la lecture.

Pratiquez des exercices de relaxation de la mâchoire et des étirements. Je peux vous montrer quelques techniques simples.

Assurez-vous que votre environnement de sommeil est confortable et propice à un sommeil de qualité.

**Merci, Docteur. Cela me donne plusieurs pistes à suivre. Comment évaluons-nous si le traitement fonctionne ?**

Dentiste : Nous planifions des suivis réguliers pour évaluer vos symptômes et ajuster le traitement si nécessaire. Il est également utile de tenir un journal des symptômes pour voir s'il y a des améliorations ou des patterns particuliers qui émergent avec le temps.

Très bien, je vais suivre vos conseils et nous verrons comment les choses évoluent.

**Dentiste : Parfait, n'hésitez pas à revenir vers moi si vous avez d'autres questions ou préoccupations. Nous sommes là pour vous aider à gérer votre bruxisme efficacement.**



# L'ODJ .MA

PRESSPLUS.MA

# I-MAG

LE MAGAZINE MENSUEL  
100% CONNECTÉ & AUGMENTÉ



SCAN ME!

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



# اڤيكانو

# I-WEEK

LES HEBDOMADAIRE EN BRÈVES



SCAN ME!

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



SCANNEZ LES QR-CODE ET VIVEZ UNE EXPÉRIENCE INÉDITE !



## DR HASSAN AFILAL NOUS DIT TOUT SUR LA PÉDIATRIE AU MAROC

À l'occasion du salon international de la santé, Dr Hassan Afilal nous a accordé un entretien exclusif : Parcours professionnel, défis spécifiques et avancées médicales et progrès technologiques de la pédiatrie, santé au Maroc en général et Conseils aux parents.

### **Parcours professionnel : Pourriez-vous nous parler de votre parcours et ce qui vous a motivé à choisir la pédiatrie comme spécialité ?**

En ce qui concerne mon parcours personnel, après un long cursus d'environ 10 ans, en réanimation néonatale et pédiatrique à Paris, j'ai ouvert au Maroc, la première réanimation pour les enfants très graves, notamment les grands prématurés, et le premier système de transport médicalisé d'enfants en situation critique au Maroc, et cela dans le système privé.

Mon parcours associatif est assez riche, je remercie tous les collègues qui m'ont fait confiance et m'ont fait l'honneur et le privilège d'être leur président.

Il existe de nombreux aspects de la spécialité de la pédiatrie qui ont été source de motivation pour moi, et qui m'ont amené à aimer cette spécialité.

Parmi les raisons qui m'ont motivé, à choisir, cette spécialité, c'est l'opportunité de travailler avec des enfants de tous âges, en établissant des relations uniques et enrichissantes avec eux.

Il faut dire aussi que la spécialité que j'ai eu le plus exercé tant en France, qu'au Maroc, c'est la réanimation néonatale et pédiatrique qui est certes difficile, mais qui est très gratifiante lorsqu'on arrive à sauver les enfants.

C'est vrai que c'est un domaine complexe, exigeant, stressant et émotionnellement impactant, tant pour moi-même que pour ma famille, mais c'est une véritable passion, et un défi de tous les jours.

J'ai beaucoup travaillé en néonatalogie, et il est bien connu que le nouveau-né peut être le patient, qui bien pris en charge, peut guérir complètement, et c'est le patient qui a la plus longue espérance de vie.

Malheureusement, quand il y a des séquelles, elles sont aussi là pour la vie, et beaucoup d'entre elles sont évitable, et demande une prise en charge adéquate dans des conditions optimales.

Pour la pédiatrie en général, c'est un domaine très spécial qui modèle les adultes de demain. Généralement toutes les pathologies pédiatriques peuvent impacter l'avenir adulte des personnes.

Ainsi, certaines maladies de l'enfant peuvent faire le nid de l'hypertension, du diabète, de l'insuffisance rénale qui aboutit aux dialyses etc.

En général, le pédiatre va prendre en charge les différentes pathologies, surveiller la croissance et détecter les anomalies avant qu'elles n'aient d'impact sur l'avenir de l'enfant.

### **Défis spécifiques : Quels sont les défis les plus courants auxquels vous êtes confronté en tant que pédiatre au Maroc ?**

Si vous vous permettez, je répondrai de façon générale, aux défis auxquels sont confrontés les pédiatres du Maroc, car ils sont les mêmes pour tout le monde.

Dans certaines régions du Maroc, l'accès aux soins de santé, y compris les soins pédiatriques, peut être limité en raison de la distance géographique, du manque d'infrastructures médicales adéquates ou de ressources financières insuffisantes.

Le Maroc fait face à une pénurie de personnel de santé qualifié en pédiatrie. Cela peut entraîner une surcharge de travail pour les pédiatres et nuire à la qualité des soins fournis aux enfants.

Le domaine des soins pédiatriques évolue constamment avec de nouvelles avancées médicales. Les pédiatres ont besoin d'un accès à une formation continue et à des ressources éducatives pour rester à jour quant aux pratiques cliniques les plus récentes.

Il est important de sensibiliser la population aux enjeux de santé infantile, y compris l'importance de la vaccination, de la nutrition et du suivi médical régulier des enfants. Une sensibilisation accrue peut contribuer à améliorer les résultats pour la santé des enfants.

En mettant en œuvre des stratégies pour améliorer l'accès aux soins de santé, renforcer la formation des professionnels de santé et sensibiliser la population, il est possible d'améliorer



les soins pédiatriques au Maroc et de promouvoir la santé et le bien-être des enfants.

### **Avancées médicales : Comment la pédiatrie a-t-elle évolué au Maroc au cours des dernières années ?**

Incontestablement en premier lieu le développement des programmes de vaccination, avec 94% de couverture, ce qui fait que la place du Maroc au niveau mondial est plus qu'honorable.

Des efforts ont été déployés pour améliorer l'accès des enfants aux soins de santé, notamment en renforçant les infrastructures médicales, en ouvrant de nouvelles cliniques et en déployant des unités de santé mobiles dans les zones reculées, mais malheureusement c'est loin d'être suffisant.

Un travail énorme est fait par les sociétés scientifiques et les associations pour assurer la formation continue, et cela impacte vraiment la qualité des soins fournis aux enfants.

Des campagnes de sensibilisation ont été lancées pour informer les parents et les communautés sur des sujets tels que la nutrition infantile, l'importance de l'allaitement maternel, la prévention des maladies infantiles et les bonnes pratiques en matière de soins pédiatriques.

L'intégration des technologies de santé, telles que les dossiers médicaux électroniques et la télémédecine, facilite la communication entre les professionnels de santé et améliore la coordination des soins pour les enfants.

### **Y a-t-il des progrès technologiques ou médicaux que vous trouvez particulièrement excitants ?**

Les nouveaux vaccins ont apporté une avancée indéniable dans le domaine, que ce soit chez l'adulte ou l'enfant, ainsi, beaucoup de maladie sont en régression totale, par exemple il y a moins d'infection pulmonaire, moins de méningite, moins d'otite, etc.

En réanimation, qui est mon domaine de prédilection il y a eu des grands progrès, notamment les méthodes non invasives, ou plus communément, moins agressives, c'est-à-dire qu'on n'est pas obligé de mettre un tube dans le poumon de l'enfant, une pression suffit devant le nez pour maintenir le poumon ouvert et bien

ventilé.

Nous avons aussi des nouveaux antibiotiques, et surtout des détecteurs d'infection sans prélèvement sanguin.

En chirurgie pédiatrique aussi on opère actuellement de plus en plus par coelioschirurgie, donc on n'est pas obligé d'ouvrir de plusieurs centimètres l'abdomen ce qui permet un rétablissement plus rapide.

Une énorme avancée aussi en chirurgie cardiaque avec le cathétérisme cardiaque, qui évite l'ouverture du cœur donc une guérison plus rapide avec beaucoup moins de séquelles.

Les explorations radiologiques avec reconstruction d'images exceptionnelles, qui permettent de savoir exactement où se trouve les anomalies et de faire des diagnostics très précis, et donc une prise en charge optimal.

La thérapie génique est incontestablement le must des dernières découvertes, elle permet de guérir des maladies jusque-là, incurables.

Et pour conclure la télémédecine qui permet de faire des diagnostics, de traiter, et même d'opérer à distance, malheureusement, ça n'existe pas encore au Maroc dans toute sa latitude.

Santé publique : Selon vous, quelles actions pourraient être prises pour améliorer les soins pédiatriques au niveau national ?

L'amélioration des soins au niveau national passe par une formation avec des spécialisations qui permettent de s'approfondir dans certaines disciplines, par exemple pneumologue d'enfants, endocrinologue d'enfants, etc.

Il faut former le paramédical de façon convenable, tant sur le plan technique, que comportemental.

Il faut une reconnaissance et une considération pour le personnel médical, et paramédical, ainsi que l'assurance d'un salaire décent à la hauteur du mérite exceptionnel de ces personnes.

Il faut fournir un matériel de dernière technologie avec un service après-vente, réglé à l'avance de telle sorte que les machines soit utilisé en permanence, et il faut aussi les médicaments nécessaires au traitement des enfants.

Il faut aussi faire en sorte que les patients soient pris en charge psychologiquement, car cette approche et quasi inexistantes laissant les parents seul face à leur détresse.

Le rôle des médias est très important, leur rôle est d'informer de façon impartiale et juste sur les actions du milieu médical, sans un a priori préjudiciable, et pour les patients et pour les médecins.

Le dépistage précoce est extrêmement important pour certaines maladies, il permet d'éviter les séquelles dues aux diagnostics tardifs.

Conseils aux parents : Quels conseils donneriez-vous aux parents marocains pour assurer une croissance saine et un développement optimal de leurs enfants ?

Je dirais aux parents que le premier conseil, c'est l'allaitement maternelle qui évite énormément de maladie chez l'enfant et chez l'adulte

Il permet d'améliorer les défenses immunitaires donc de protéger les enfants, et d'apporter les nutriments nécessaires à une bonne croissance cérébrale

Il faut suivre les conseils du Pédiatre, en terme d'alimentation pas trop de sucre, ni de sel, pour éviter les obésités et les hypertension à l'âge adulte.

Une alimentation équilibrée sur les conseils des Pédiatres.

Il faut être à jour en termes de Vaccination, ça permet d'éviter les maladies les plus invasives et les plus agressives, ainsi que les hospitalisations avec les souffrances que cela engendre, et en conclusion d'éviter les séquelles et les décès avec leur impact catastrophique sur les familles.

Il faut de l'exercice physique car les enfants marocains à l'instar des autres pays du monde sont dans une tendance vers l'obésité.

Il faut demander à votre pédiatre de vous conseiller, en ce qui concerne les écrans qu'il faut interdire avant trois ans, et réguler par la suite avec un accès Internet surveillé.

J'espère avoir répondu à vos questions, et merci pour toute l'attention que vous portez à l'enfant marocain.

## DES PROTÉINES ET DU MOUVEMENT POUR CONTRER LA PERTE DE MASSE MUSCULAIRE LIÉE À L'ÂGE

**La perte de masse musculaire liée à l'âge, aussi connue sous le nom de sarcopénie, est un processus naturel qui commence généralement après l'âge de 30 ans et s'accroît au-delà de 50 ans.**

Cette réduction de la masse musculaire et de la force affecte non seulement la mobilité et l'équilibre mais peut aussi augmenter le risque de chutes et de fractures, impactant ainsi la qualité de vie. Une alimentation riche en protéines est souvent recommandée comme stratégie pour contrer ce phénomène. Cet article explore les différentes formes et quantités de protéines nécessaires pour lutter efficacement contre la sarcopénie.

L'importance des protéines et Conseils pratiques

Les protéines jouent un rôle crucial dans la croissance, la réparation et le maintien de tous les tissus corporels, y compris les muscles. Elles sont composées d'acides aminés, certains étant dits «essentiels» car le corps ne peut pas les produire et ils doivent être obtenus par l'alimentation. Avec l'âge, le corps devient moins efficace dans la synthèse des protéines musculaires, d'où l'importance d'une

consommation suffisante pour maintenir la masse musculaire.

Quelle quantité de protéines et sous quelle forme consommer des protéines ?

La quantité de protéines recommandée peut varier selon l'âge, le sexe, le niveau d'activité physique et l'état de santé général.

Les directives générales suggèrent un apport d'environ 0,8 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel par jour pour les adultes. Cependant, pour les personnes âgées et celles visant à contrer la perte de masse musculaire, les besoins peuvent être plus élevés, allant de 1,2 à 2,0 grammes par kilogramme de poids corporel par jour.

Les protéines peuvent être trouvées dans une variété d'aliments, tant d'origine animale que végétale :

**Protéines animales :** viandes, poissons, œufs et produits laitiers sont d'excellentes sources de protéines complètes, contenant tous les acides aminés essentiels. Les protéines de lactosérum (whey), en particulier, sont rapidement absorbées et peuvent être bénéfiques après l'exercice pour

stimuler la croissance musculaire.

**Protéines végétales :** légumineuses, noix, graines et céréales complètes sont d'importantes sources de protéines pour ceux qui suivent un régime végétarien ou végétalien. Bien que souvent considérées comme incomplètes car elles manquent d'un ou plusieurs acides aminés essentiels, la combinaison de différentes sources peut fournir un profil complet d'acides aminés.

Conseils pratiques

Il est préférable de consommer des protéines à chaque repas pour maximiser la synthèse des protéines musculaires.

Pratiquer l'activité physique, en particulier la musculation, en combinaison avec un apport suffisant en protéines, est essentielle pour maintenir et augmenter la masse musculaire.

Privilégier les sources de protéines riches en acides aminés essentiels et facilement digestibles.

Ainsi, la consommation de protéines, en quantité suffisante et sous diverses





formes, est un élément clé pour contraindre la perte de masse musculaire liée à l'âge. En adoptant une approche équilibrée, combinant une alimentation riche en protéines de haute qualité avec une activité physique régulière, il est possible de maintenir la force musculaire et la fonctionnalité, contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie.

Consulter un professionnel de santé : pour un plan personnalisé, surtout en cas de conditions médicales, il est conseillé de consulter un nutritionniste ou un médecin.

#### Diabète et perte de la masse musculaire

Le diabète est une affection métabolique chronique qui, en plus de ses impacts bien documentés sur la glycémie, peut également contribuer à la perte de masse musculaire, un phénomène préoccupant pour les patients diabétiques.

Cette détérioration musculaire est principalement attribuée à l'hyperglycémie chronique et à

l'insulinorésistance, des caractéristiques centrales du diabète, qui entravent la capacité du corps à synthétiser les protéines musculaires efficacement.

De plus, le diabète est souvent accompagné d'une inflammation chronique et d'une altération de la circulation sanguine, exacerbant encore la dégradation musculaire. Cette perte musculaire peut non seulement diminuer la qualité de vie en réduisant la mobilité et l'indépendance mais peut également aggraver le contrôle glycémique, créant un cercle vicieux qui rend la gestion du diabète encore plus difficile.

Ainsi, une approche intégrée comprenant une alimentation équilibrée, riche en protéines de qualité, associée à un programme d'exercices physiques adaptés, est essentielle pour atténuer la perte de masse musculaire chez les personnes atteintes de diabète, soulignant l'importance d'une gestion globale de cette condition.



### L'AMMONIAC : DES BISCUITS NOIRS... ET TOXIQUES ?

L'enrobage noir des célèbres biscuits Oreo cacherait un ingrédient redoutable : l'ammoniac ! Une révélation qui fait trembler l'industrie agroalimentaire et soulève des questions alarmantes sur la santé des consommateurs et l'environnement.

#### Des risques pour la santé ?

L'usine de cacao Olam, aux Pays-Bas, est accusée d'utiliser de grandes quantités d'ammoniac pour noircir les biscuits Oreo. Un procédé qui suscite l'indignation des riverains incommodés par des odeurs nauséabondes

et inquiets des risques environnementaux.

L'ammoniac, un gaz irritant et corrosif, est utilisé pour traiter les fèves de cacao et donner aux biscuits leur couleur noire caractéristique. Mais les rejets importants d'ammoniac générés par l'usine Olam menacent l'environnement et la santé des habitants.

Olam assure que l'ammoniac présent dans les biscuits est inoffensif pour le consommateur. Mais des experts s'inquiètent des effets potentiels sur la santé à long terme, d'autant plus que les Oreo font partie des biscuits les plus consommés au monde, notamment par les enfants.

Outre les nuisances olfactives et les risques sanitaires, l'utilisation d'ammoniac pose un problème environnemental majeur. L'ammoniac contribue à l'acidification des sols, à l'eutrophisation des eaux et à la formation de particules fines.

L'affaire des biscuits Oreo met en lumière les dérives de l'industrie agroalimentaire. La course au profit au détriment de la santé et de l'environnement ne peut plus durer. Les consommateurs doivent être informés des risques encourus et pouvoir faire des choix éclairés.



# CHEVEUX BLANCS

## 6 ALIMENTS POUR PRÉSERVER VOTRE JEUNESSE CAPILLAIRE

Vous souhaitez ralentir l'apparition des cheveux gris de manière naturelle ? Découvrez six aliments à intégrer dans votre alimentation pour préserver la beauté de votre chevelure.

### Des solutions naturelles

Vous vous réveillez un matin et admirez dans le miroir la tête que vous avez aujourd'hui. Cependant, vous vous apercevez bien vite de la présence d'un cheveu blanc.

Après étude approfondie, ce n'est pas un, mais plusieurs cheveux qui sont atteints par ce 'mal'. Si cela vous complexe, vous pensez déjà à les arracher (très mauvaise idée !) ou encore à les teindre naturellement ou avec des produits chimiques.

Toutefois, avant d'avoir recours à la coloration chimique ou naturelle, des solutions naturelles alimentaires

peuvent vous aider. Voici 6 aliments à consommer pour ralentir la pousse des cheveux blancs ou gris.

### Quels aliments contre les cheveux blancs ou gris ?

Assurez-vous avant tout de consommer suffisamment de nutriments essentiels comme les vitamines B, le fer et les acides gras oméga-3, qui sont tous importants pour la santé des cheveux. Voici des aliments à incorporer absolument dans votre alimentation.

#### Le saumon

Vous pouvez dire merci au saumon si vous en mangez. Et si vous n'en consommez pas, on ne saurait que trop vous conseiller d'en acheter.

Le saumon est riche en oméga-3, en vitamine D et en acides gras, ce qui fortifiera vos cheveux et les rendra

beaux. En plus de cela, consommer du saumon est très bon en cas de cheveux gris. En effet, il aidera à lutter contre le vieillissement de votre sublime chevelure.

#### Les noix et amandes

Les oléagineux tels que les noix, amandes ou noisettes sont extrêmement bons pour vos cheveux. Riches en vitamines et en minéraux, ils constituent un aliment intéressant pour fortifier le cheveu, le densifier, mais également ralentir son vieillissement.

Les noix et amandes comportent également du cuivre, qui aide à la production de mélanine. Cette production est importante dans la pousse et la coloration du cheveu. Une cure de ces oléagineux vous permettra d'obtenir une splendide crinière qui fera des jaloux.



### La levure de bière

Mélangée dans votre salade ou dans tout autre plat, la levure de bière constitue un allié de taille pour lutter contre l'apparition de cheveux blancs.

Riche en sels minéraux, en vitamines et en oligo-éléments, cet ingrédient sera tout indiqué si vous êtes concernés par ce petit problème capillaire.

Son pouvoir détoxifiant et antioxydant sont d'autres avantages pour votre corps et pour votre cuir chevelu où les petits cheveux gris seront moins nombreux à pousser.

### Les lentilles

Sources de protéines, de fer ou encore de zinc, les lentilles sont idéales pour lutter contre les cheveux gris.

Elles aideront à maintenir la couleur de vos cheveux grâce aux vitamines B12 et B9. Riche en cuivre, la lentille aidera à la production de mélanine, ce qui retardera l'apparition de ces petits désagréments capillaires.

Ce sont des aides très précieuses si vous souhaitez avoir le moins de cheveux gris possible.

### Les champignons

Les champignons sont riches en cuivre, qui comme expliqué précédemment aide à la production de mélanine. Ils contiennent également de la vitamine D ainsi que du sélénium qui sont très importants pour lutter contre le vieillissement des cellules.

Une consommation de champignons vous permettra de lutter contre les cheveux gris et d'empêcher que vos cheveux ne vieillissent trop vite et blanchissent.

### Les légumes verts contre les cheveux gris

Épinards, brocolis... tous ces aliments sont de délicieux et incroyables alliés pour lutter contre les cheveux gris. Dites adieu à la grisaille et bonjour à la consommation de ces légumes verts.

Riches en fibres, en vitamines et en cuivre, ils rendent vos cheveux plus beaux et en bien meilleure santé. Grâce à eux, votre crinière ne grisonne plus. De plus, ils renforcent le sang, nourrissent vos cheveux et éloignent le gris qui pointe le bout de son nez.

### Des astuces simples contre les cheveux gris et blancs

Avant tout, sachez que le stress peut contribuer à accélérer le processus de grisonnement des cheveux.

Des techniques de gestion du stress telles que la méditation, le yoga ou simplement prendre du temps pour des activités relaxantes peuvent donc aider à fortifier vos cheveux et à limiter l'apparition des cheveux grisonnants.

**Ces produits peuvent aider à protéger les cheveux contre les dommages oxydatifs et à maintenir leur santé globale.**

Limitez l'utilisation de produits capillaires contenant des produits chimiques agressifs comme l'ammoniac et le peroxyde qui peuvent endommager les cheveux et accélérer l'apparition des cheveux gris.

Utilisez au contraire des produits capillaires doux et hydratants adaptés à votre type de cheveux. Et surtout, évitez les coiffures qui tirent trop sur les cheveux, comme les queues de cheval serrées.

Utilisez aussi des traitements spécifiques contre les cheveux gris et blancs

Certains traitements capillaires peuvent en effet aider à retarder l'apparition des cheveux gris. Par exemple, des produits contenant des antioxydants comme la vitamine E peuvent aider à protéger les follicules pileux du stress oxydatif.

Or, l'apparition des cheveux gris est souvent associée à ce processus naturel au cours duquel les radicaux libres endommagent les cellules capillaires et réduisent la production de mélanine, le pigment responsable de la couleur des cheveux.

Pour contrer ce processus, vous pouvez avoir recours à des compléments alimentaires oraux contenant des antioxydants comme la vitamine E, la vitamine C et le sélénium. Ils peuvent en effet aider à réduire les dommages causés par les radicaux libres et à protéger les follicules pileux du stress oxydatif.

Ces suppléments peuvent être pris en complément d'une alimentation équilibrée pour renforcer les défenses naturelles de votre corps contre les dommages causés par les radicaux libres.

De nombreux shampooings, revitalisants et traitements capillaires contiennent également des ingrédients antioxydants tels que l'extrait de thé vert, l'huile de pépins de raisin et l'huile de jojoba.

Enfin, certains traitements capillaires topiques contiennent des ingrédients spécifiques qui peuvent aider à restaurer la pigmentation des cheveux.

Par exemple, la mélatonine, la catalase et l'extrait de graines de moringa sont des ingrédients couramment utilisés dans les produits capillaires anti-gris. Ces traitements agissent en nourrissant les follicules pileux et en favorisant la production de mélanine, ce qui peut contribuer à retarder l'apparition des cheveux gris.

**NISRINE JAOUADI**



**VOICI LES ALIMENTS  
À ÉVITER ABSOLUMENT  
POUR UNE BONNE HUMEUR**





**Ces aliments sont les coupables qui peuvent transformer votre journée en un voyage émotionnel tumultueux.**

#### **Effet sur l'humeur**

Dans notre quête quotidienne pour une santé optimale et un bien-être général, nous sommes souvent avertis des aliments qui devraient constituer notre régime alimentaire pour favoriser une bonne humeur et un esprit sain.

Mais que dire des aliments qui ont l'effet inverse ? Ceux qui, une fois consommés, semblent plonger notre humeur dans les abysses de la morosité ?

Voici un zoom sur ces aliments notoires, leurs effets sur notre humeur et pourquoi il vaut mieux les éviter autant que possible.

#### **Les sucres raffinés**

Ces délices sucrés, présents dans une multitude d'aliments transformés, sont un coupable notoire en matière de perturbation de l'humeur.

Bien qu'ils procurent une poussée initiale d'énergie, elle est rapidement suivie d'une chute brutale, entraînant fatigue et irritabilité.

De plus, la consommation excessive de sucre raffiné est associée à une inflammation dans le corps, ce qui peut avoir un impact négatif sur notre état mental.

#### **Les aliments transformés**

Les aliments transformés, riches en gras trans, en conservateurs et en colorants artificiels, peuvent influencer négativement notre humeur.

Les produits chimiques contenus dans ces aliments peuvent perturber l'équilibre chimique du cerveau, contribuant ainsi à l'anxiété et à la dépression.

De plus, leur faible teneur en nutriments essentiels peut laisser notre corps et notre esprit en état de carence, ce qui peut également affecter notre humeur.

#### **Les boissons caféinées**

Bien que la caféine puisse initialement fournir un coup de pouce d'énergie et de concentration, une consommation excessive peut entraîner une augmentation du stress et de l'anxiété.

De plus, la caféine peut perturber le sommeil, ce qui peut avoir un impact négatif sur notre humeur et notre capacité à gérer le stress.

#### **Les aliments frits**

Les aliments frits, souvent riches en gras saturés et en calories vides, peuvent affecter notre humeur de plusieurs façons.

Non seulement ils peuvent contribuer à un sentiment de léthargie et de fatigue, mais ils peuvent également entraîner des fluctuations de la glycémie, ce qui peut influencer notre humeur de manière négative.

#### **Les aliments riches en Glutamate Monosodique (MSG)**

Le glutamate monosodique, un additif communément utilisé pour rehausser la saveur des aliments, est associé à des maux de tête, des nausées et une sensation générale de malaise chez certaines personnes.

Ces symptômes physiques peuvent avoir un impact sur notre humeur, nous laissant sentir irritable et mal à l'aise.

#### **Les aliments très salés**

Une consommation excessive de sel peut entraîner une rétention d'eau et une augmentation de la pression artérielle, ce qui peut affecter notre humeur et notre niveau d'énergie.

De plus, les aliments très salés peuvent entraîner une déshydratation, ce qui peut également avoir un impact négatif sur notre humeur et notre bien-être général.

#### **Les aliments à Index Glycémique élevé**

Les aliments à indice glycémique élevé, tels que les pâtes blanches, le pain blanc et les céréales sucrées, peuvent entraîner des fluctuations rapides de la glycémie, ce qui peut contribuer à l'irritabilité et à la fatigue.

Opter pour des aliments à indice glycémique plus bas peut aider à maintenir une humeur plus stable et un niveau d'énergie plus constant.

Il est clair que notre alimentation a un impact significatif sur notre humeur et notre bien-être mental.

**En évitant les aliments mentionnés ci-dessus et en privilégiant une alimentation riche en fruits, légumes, grains entiers et protéines maigres, nous pouvons non seulement favoriser une meilleure humeur, mais aussi améliorer notre santé globale.**

# LA CURE DE MIEL CONTRE LES ALLERGIES AU POLLEN : MYTHE OU RÉALITÉ ?

**Quelle est réellement l'efficacité de la cure de miel contre les allergies au pollen ?**

Défi pour les allergiques au pollen

La saison des pollens peut être un véritable cauchemar pour les personnes allergiques, confrontées à des symptômes désagréables tels que le nez bouché, l'écoulement nasal, les éternuements incessants ou les yeux rouges et larmoyants.

Face à ces désagréments, de nombreuses personnes se tournent vers des remèdes naturels pour soulager leurs symptômes ou prévenir les réactions allergiques, comme la consommation de miel local.

Mais cette pratique est-elle vraiment efficace pour se désensibiliser aux allergies au pollen ? Décryptage.

Sur quoi repose cette croyance ?

L'idée d'utiliser du miel local à des fins préventives repose sur les principes de l'immunothérapie. On suppose que le miel, récolté par les abeilles dans les environs, contient du pollen local.

Ainsi, en consommer régulièrement permettrait de se désensibiliser naturellement et de réduire les symptômes du rhume des foins.

Selon cette théorie, il est recommandé de commencer une cure de miel local deux mois avant le début de la saison pollinique et de la poursuivre jusqu'à la fin de cette période critique.

La réalité derrière cette théorie

Bien que le miel contienne effective-

ment du pollen, il ne s'agit pas nécessairement de celui auquel on est allergique.

En effet, les abeilles ont tendance à butiner des fleurs et des plantes peu allergènes, ce qui signifie que la quantité de pollen allergène dans le miel peut être relativement faible.

De plus, même si le pollen est présent dans le miel, sa concentration est souvent insuffisante pour induire une désensibilisation efficace de l'organisme allergique.

Contrairement à l'immunothérapie pratiquée par les professionnels de santé, qui repose sur des doses précises et contrôlées d'allergènes, la quantité de pollen dans le miel est souvent minime.

Malgré les affirmations de certains sites sur l'efficacité de cette méthode, peu d'études scientifiques sérieuses ont confirmé ces allégations. En réalité, certaines recherches ont même conclu à l'inefficacité de cette pratique dès 2002.

Ainsi, il est important de prendre du recul par rapport à ces informations et de se tourner vers des traitements et des conseils médicaux éprouvés pour gérer les allergies au pollen.

Comment se protéger des allergies au pollen ?

En cas d'allergie au pollen, il est essentiel de consulter un médecin généraliste ou un allergologue pour obtenir un diagnostic précis et des conseils adaptés.

Des antihistaminiques non sédatifs, disponibles en vente libre en pharmacie, ainsi que des corticostéroïdes nasaux peuvent être prescrits pour soulager les symptômes.

De plus, l'immunothérapie, pratiquée sous la supervision d'un professionnel de santé, peut aider à renforcer la tolérance de l'organisme aux allergènes.

Parallèlement, il est recommandé d'adopter certaines mesures au quotidien pour réduire l'exposition aux pollens

Eviter de sortir lors des pics de pollinisation, utiliser un aspirateur équipé d'un filtre HEPA pour nettoyer l'intérieur, adapter son alimentation et protéger ses voies respiratoires avec des lunettes, un chapeau et un masque peuvent contribuer à limiter les réactions allergiques.

Enfin, il est conseillé de changer de vêtements et de se doucher après une sortie en extérieur pour éliminer les pollens présents sur la peau et les vêtements.

Si la consommation de miel local peut sembler être une solution naturelle pour prévenir les allergies au pollen, les preuves scientifiques de son efficacité sont limitées.

Pour une gestion efficace des allergies saisonnières, il est préférable de se tourner vers des traitements médicaux éprouvés et des mesures de prévention recommandées par les professionnels de santé.



# 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 impli-

qué 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 Dr Melaku souligne l'importance de ces résultats, mettant en avant que les facteurs de risque de l'AOS ne se limitent pas à la génétique ou à d'autres conditions médicales, mais incluent également le comportement alimentaire. Cette étude vient donc appuyer l'idée que des modifications du régime alimentaire pourraient être une stratégie préventive efficace contre l'AOS, en plus des traitements médicaux existants.

L'apnée du sommeil est une condition qui, si elle est négligée, peut conduire à des complications graves, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, et l'hypertension. La réduction du risque associé à cette condition par des moyens naturels et accessibles, tels que l'alimentation, offre une voie prometteuse pour la santé publique.

Les chercheurs encouragent donc vivement l'adoption d'un régime alimen-

taire centré sur les plantes, riche en fruits, légumes, céréales complètes, et noix, comme moyen de réduire le risque d'AOS. Cette approche alimentaire, en plus de ses bienfaits sur la prévention de l'apnée du sommeil, présente également d'autres avantages pour la santé, notamment une réduction du risque de maladies chroniques, une meilleure gestion du poids, et une amélioration globale du bien-être.

**En conclusion, cette étude apporte une contribution significative à la compréhension des liens entre l'alimentation et l'apnée du sommeil. Elle ouvre la voie à de futures recherches sur les interventions diététiques comme moyen de prévention de l'AOS et souligne l'importance d'une alimentation équilibrée et riche en nutriments pour la santé respiratoire et globale. Adopter un régime alimentaire sain à base de plantes pourrait donc être une stratégie simple et efficace pour réduire le risque d'apnée du sommeil et améliorer la qualité de vie de millions de personnes.**

■ AB & IA



## MAROC

### L'ESSOR DES REPAS RAPIDES MENACE LA SANTÉ ET LES TRADITIONS CULINAIRES

Le Maroc connaît une transformation inquiétante de ses habitudes alimentaires. La consommation de repas rapides, tels que les tacos mexicains, pizzas et sandwiches accompagnés de frites, gagne du terrain au sein des familles marocaines, détrônant les plats traditionnels comme le tajine et le pain maison.

Risques pour la santé et Perte de lien social et culturel

Cette tendance, bien que pratique pour les familles au rythme effréné, n'est pas sans danger. Ces «nouvelles recettes» de la restauration rapide regorgent de produits industriels, de sauces chargées d'additifs et de colorants chimiques potentiellement néfastes pour la santé. Le benzoate de sodium et le E950, présents dans les sauces pour tacos, en sont des

exemples préoccupants.

L'essor des repas rapides impacte également la dimension sociale et culturelle du repas. Autrefois un moment sacré et chaleureux rassemblant la famille autour d'une table commune, le repas tend à devenir un acte solitaire et individualiste. Cette évolution prive les familles d'une occasion privilégiée de partage et d'éducation des enfants.

La question de l'hygiène ne peut être ignorée. La préparation de grandes quantités de nourriture dans des espaces fermés rend difficile le respect d'une hygiène quotidienne optimale. De plus, le prix élevé de ces repas rapides incite à reconsidérer leur place dans le budget familial, d'autant plus que les spécialistes recommandent de les limiter.

Enfin, l'abandon des plats traditionnels marocains menace un patrimoine culinaire riche et précieux. Le tajine, le couscous et autres mets transmis de génération en génération font partie intégrante de l'identité marocaine et constituent un trésor à préserver.

Un appel à l'action

Face à ce constat alarmant, il est crucial de sensibiliser les familles marocaines aux dangers de l'hyperconsommation de repas rapides et de promouvoir le retour à une alimentation saine et équilibrée, ancrée dans les traditions culinaires du pays.

Des initiatives éducatives et des campagnes de sensibilisation s'avèrent nécessaires pour inverser cette tendance et préserver la santé des citoyens ainsi que leur héritage culturel.

**ZAKARIA BERALA**



تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس نصره الله  
Sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI

# SALON INTERNATIONAL DE LA SANTÉ



FORUM  
AFRIQUE  
GLOBAL  
SANTÉ



## L'ODJ MEDIA



*Dr Anwar Cherkaoui*

La Web TV de L'ODJ Média sera présente au **SALON INTERNATIONAL DE LA SANTÉ** organisé sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI au Parc d'exposition d'El Jadida et ce du 23 au 26 mai 2024

"L'ODJ médecine et santé donne RDV dans son studio L'ODJ TV", aux professionnels, leaders d'opinions, décideurs et aux industriels de la santé.

Réalisations d'interviews par Dr Anwar CHERKAOUI sur leurs principaux points d'intérêt

Le comité d'organisation du Salon MOROCCO MÉDICAL EXPO & l'équipe de LODJ MÉDECINE ET SANTÉ seront ravis de vous retrouver



**Du 23 au 26 Mai 2024**



**PARC D'EXPOSITION MOHAMMED VI EL JADIDA**

ORGANISATEURS :



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



## ZUT ... FUMER FAIT GROSSIR AUSSI !

**Ah, le dilemme éternel : arrêter de fumer et voir son poids monter en flèche, ou continuer à fumer et... grossir quand même ?**

Oui, vous avez bien lu. Alors que l'on pensait jusqu'à récemment que la cigarette était l'ami minceur par excellence, voilà que des chercheurs danois viennent bousculer ce mythe avec une découverte pour le moins surprenante.

D'abord, revenons sur cette croyance bien ancrée dans l'imaginaire collectif : fumer aide à garder la ligne.

Cette idée, aussi répandue qu'elle est erronée, trouve son origine dans les effets coupe-faim de la nicotine. Mais si la silhouette de certains fumeurs peut paraître élancée, ce n'est qu'une façade cachant une réalité beaucoup moins glamour. En effet, une récente étude danoise vient de mettre en lumière que si abandonner le tabac a bien pour conséquence une prise de poids, la continuation de cette mau-

vaïse habitude mène également à l'augmentation de la graisse abdominale, ou graisse viscérale.

Cette dernière, loin d'être un simple désagrément esthétique, est particulièrement nocive pour la santé, car elle s'accumule autour des organes vitaux et augmente significativement le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers.

Alors, comment expliquer ce phénomène contre-intuitif ? Il semble que la nicotine et les autres composés chimiques présents dans les cigarettes perturbent le métabolisme, favorisant l'accumulation de cette graisse dangereuse. Ce constat est d'autant plus ironique que nombre de fumeurs, soucieux de leur ligne, se sont en fait infligés un mal bien plus grand en pensant échapper à la prise de poids.

Face à cette révélation, le choix semble évident : arrêter de fumer est

la meilleure décision à prendre pour sa santé. Certes, cette décision peut entraîner une augmentation de poids à court terme, mais comparée aux risques associés à la graisse abdominale liée au tabagisme, quelques kilos en plus paraissent un moindre mal. De plus, cette prise de poids n'est souvent que temporaire, le corps finissant par trouver un nouvel équilibre.

La solution ? Se libérer de l'emprise du tabac, et adopter un mode de vie plus sain, avec une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Ce n'est pas seulement votre balance qui vous remerciera, mais tout votre corps.

En somme, si l'on pensait auparavant devoir choisir entre sa silhouette et sa cigarette, il s'avère maintenant que le meilleur choix pour rester mince... est aussi celui qui permet de rester en bonne santé. Ironique, n'est-ce pas ?



# LE CHANGEMENT D'HEURE A-T-IL DES EFFETS SUR LA SANTÉ ?

**Le changement d'heure, que ce soit pour des raisons culturelles comme le Ramadan ou des ajustements saisonniers comme le passage à l'heure d'été, est une pratique courante dans de nombreuses parties du monde. Quels sont les effets potentiels de ces ajustements horaires sur la santé humaine, en se basant sur les recherches et les études existantes dans le domaine ?**

Le concept de changement d'heure peut être divisé en deux catégories principales: les ajustements saisonniers et les changements pour des motifs religieux ou culturels. L'ajustement saisonnier le plus connu est le passage à l'heure d'été, qui vise à mieux utiliser la lumière du jour pendant les mois les plus chauds. D'un autre côté, des changements horaires spécifiques sont observés pendant le Ramadan, où les pratiquants ajustent leur emploi du temps quotidien pour le jeûne du lever au coucher du soleil.

Les recherches indiquent que le passage à l'heure d'été peut perturber le rythme circadien, l'horloge biologique interne qui régule les cycles de sommeil. Cette perturbation peut entraîner un sommeil de moins bonne qualité et une durée de sommeil réduite, au moins dans les jours suivant immédiatement le changement d'heure. Des études suggèrent également une augmentation temporaire des risques d'accidents cardiaques et de troubles de l'humeur tels que la dépression.

Le Ramadan impose aux pratiquants de jeûner du lever au coucher du soleil, ce qui entraîne des modifications significatives de leur emploi du temps quotidien, notamment en ce qui concerne les

heures de repas et de sommeil. Bien que le jeûne puisse avoir des effets bénéfiques sur la santé, comme l'amélioration de la sensibilité à l'insuline et la réduction du poids, le changement d'horaires peut aussi perturber le rythme circadien. Cela peut affecter le sommeil et, pour certains, causer des troubles digestifs ou de l'humeur.

Conseils pour minimiser les effets négatifs :

- Pour atténuer les effets négatifs associés aux changements d'heure, qu'ils soient dus au passage à l'heure d'été ou au Ramadan, les experts suggèrent plusieurs stratégies :
- Adapter progressivement son emploi du temps quelques jours avant le changement, en modifiant légèrement les heures de coucher et de lever.

- Maintenir une routine de sommeil régulière, même pendant les week-ends ou les jours de jeûne, pour aider à stabiliser l'horloge interne.
- Pratiquer une bonne hygiène de sommeil, comme réduire l'exposition à la lumière bleue émanant des écrans avant de se coucher.
- Manger équilibré et s'hydrater suffisamment pendant les heures autorisées, pour maintenir un bon état de santé général.

**Les changements d'heure, qu'ils soient saisonniers ou liés à des pratiques culturelles ou religieuses, peuvent avoir un impact significatif sur la santé humaine. En comprenant ces effets et en adoptant des stratégies pour les atténuer, il est possible de minimiser les conséquences négatives tout en tirant le meilleur parti des avantages que ces ajustements horaires peuvent offrir.**





## MADAME VOUDRAIT SE DÉBARRASSER DE SA MOUSTACHE !

Les poils sur le visage, et en particulier la zone de la moustache, constituent une réalité pour de nombreuses femmes. Bien que cela soit parfaitement naturel, certaines préfèrent opter pour l'épilation pour des raisons esthétiques ou personnelles.

Nous avons demandé à une technicienne spécialisée dans l'épilation de nous guider à travers les différentes techniques disponibles, en mettant l'accent sur leur efficacité, leur durabilité, et leur impact sur la peau, afin de vous aider à choisir la méthode qui vous convient le mieux.

L'épilation à la cire est l'une des méthodes les plus populaires et les plus accessibles pour retirer les poils du visage.

Cette technique arrache le poil depuis la racine, ce qui permet d'obtenir une peau lisse pendant plusieurs semaines. Il existe différentes types de cires (cire tiède, cire chaude, bandes de cire froide), chacune ayant ses avantages.

La cire chaude, par exemple, est souvent recommandée pour le visage car elle ouvre les pores et facilite le retrait des poils. Cependant, cette méthode peut être douloureuse et n'est pas recommandée pour les peaux sensibles, car elle peut causer des rougeurs et des irritations.

Il y a aussi : L'épilation au fil est une technique ancestrale qui nous vient d'Asie. Elle consiste à utiliser un fil de coton torsadé pour arracher les poils à la racine. Cette méthode est très précise, ce qui la rend idéale pour modeler les sourcils et retirer les duvets fins sur la lèvre supérieure. Elle est également moins irritante pour la peau par rapport à la cire, ce qui en fait une bonne option pour les personnes ayant une peau sensible. Cependant, l'épilation au fil nécessite un certain savoir-faire et est mieux réalisée par un professionnel.

Mais aussi : Les crèmes dépilatoires sont une méthode indolore pour enlever les poils du visage. Elles agissent

en dissolvant la protéine qui compose le poil, permettant ainsi de l'essuyer facilement. Bien qu'étant une option rapide et sans douleur, les crèmes dépilatoires peuvent contenir des produits chimiques forts qui peuvent irriter la peau, en particulier les zones sensibles du visage. Il est important de toujours effectuer un test cutané avant leur utilisation et de choisir des produits spécifiquement formulés pour le visage.

Et tout le monde parle de l'épilation laser qui est une option plus permanente pour celles qui cherchent à réduire de manière significative la croissance des poils du visage. Cette technique utilise des faisceaux lumineux pour cibler et détruire les follicules pileux, réduisant ainsi la croissance des poils au fil du temps. Bien que coûteuse et nécessitant plusieurs séances, l'épilation laser est une solution à long terme pour les poils indésirables. Elle est particulièrement efficace sur les poils foncés et les peaux claires. Néanmoins, elle peut ne pas



être adaptée à tous les types de peau et de poils et nécessite une consultation avec un spécialiste pour évaluer sa faisabilité.

Pour les poils isolés ou les retouches rapides, la pince à épiler est une solution simple et efficace. Elle permet d'enlever les poils un à un avec précision. Bien que cette méthode soit peu coûteuse et facile à réaliser soi-même, elle peut être fastidieuse pour des zones plus étendues et peut causer des poils incarnés si elle n'est pas effectuée correctement.

Maintenant, on a fait le tour de la question et on retiendra que :

Choisir la méthode d'épilation adaptée dépend de plusieurs facteurs, dont le type de peau, la sensibilité, le budget, et le niveau de confort avec la douleur. Il est important de se renseigner auprès d'un professionnel et, si possible, de tester une petite zone avant de procéder à l'épilation de toute une zone du visage. Peu importe la méthode choisie, l'objectif est de se sentir bien dans sa peau, avec ou sans poils.

Pour les petites filles ..... C'est plus délicat !

Pour les petites filles, la présence de poils sur le visage, comme un petit duvet au-dessus de la lèvre, peut parfois être source de gêne ou de malaise, surtout à un âge où l'on commence à prendre conscience de son apparence. Il est important de rappeler que ces poils sont tout à fait naturels et font partie des changements du corps.

Avant d'envisager toute forme d'épilation pour une jeune fille, il est essentiel de discuter avec elle pour comprendre ses sentiments et ses inquiétudes. Il convient également de consulter un professionnel de la santé ou un dermatologue pour obtenir des conseils adaptés à son âge et à son

type de peau.

Souvent, pour les enfants, les méthodes douces et non invasives sont privilégiées pour éviter toute irritation ou dommage à la peau délicate.

La communication ouverte, l'éducation sur la diversité des corps humains et le renforcement de la confiance en soi sont cruciaux pour aider les jeunes filles à naviguer dans ces questions avec assurance et sérénité.

Les publicités pour des petits appareils d'épilation au laser ou à lumière pulsée (IPL) destinés à un usage domestique sont devenues courantes sur des plateformes comme TikTok.

Ces dispositifs promettent souvent des résultats comparables à ceux des traitements professionnels, mais à une fraction du coût et avec la commodité de pouvoir les utiliser chez soi. Avant de succomber à l'attrait de ces publicités, il est important de considérer quelques points clés.

Les appareils d'épilation au laser ou IPL à domicile sont généralement moins puissants que ceux utilisés par les professionnels. Cela signifie que, bien qu'ils puissent être efficaces pour réduire la croissance des poils sur le long terme, les résultats peuvent prendre plus de temps à se manifester et nécessiter des séances plus fréquentes. De plus, la sécurité est un aspect crucial. Les traitements professionnels sont réalisés par des techniciens formés qui savent comment éviter les brûlures ou les lésions cutanées, un risque qui peut être accru lors de l'utilisation d'appareils à domicile sans supervision professionnelle.

Les appareils d'épilation au laser et IPL sont plus efficaces sur les personnes ayant une combinaison de peau claire et de poils foncés. Les personnes ayant une peau plus foncée ou des poils clairs peuvent ne pas ob-

server les mêmes résultats, en raison de la manière dont la lumière cible la mélanine dans les poils.

Certains appareils à domicile sont maintenant conçus pour s'adapter à une gamme plus large de types de peau et de couleurs de poils, mais il est crucial de vérifier cette compatibilité avant l'achat.

L'achat d'un appareil d'épilation à domicile représente un investissement initial qui peut sembler élevé, mais il pourrait être rentable à long terme en comparaison avec le coût des séances répétées en clinique. Cependant, si l'appareil n'est pas efficace pour votre type de peau ou de poil, ou si vous finissez par chercher des traitements professionnels en complément, cet investissement peut ne pas en valoir la peine.

Avant de prendre une décision, il est essentiel de rechercher et de lire des avis sur l'appareil qui vous intéresse. Cherchez des retours d'utilisateurs ayant un profil similaire au vôtre en termes de type de peau et de poils. Prenez également le temps de vérifier les certifications de sécurité de l'appareil et, si possible, consultez un dermatologue ou un professionnel de l'épilation pour un avis éclairé.

Les appareils d'épilation au laser et à lumière pulsée à domicile peuvent être une option attrayante pour ceux qui cherchent une solution pratique et potentiellement économique à l'épilation de la moustache et d'autres zones. Toutefois, il est crucial de faire preuve de prudence, de se renseigner en profondeur et de considérer les limitations et les risques potentiels avant de faire un achat. La sécurité et l'efficacité doivent toujours être vos priorités.



## COMMENT SOULAGER L'ALLERGIE AU POLLEN DURANT LA SAISON DES FLORAISONS ?

A l'heure où les fleurs dévoilent leurs pollens, nombreux sont ceux parmi nous qui subissent les assauts répétés contre la muqueuse nasale, rendant notre quotidien difficile avec un nez souvent bouché.

**Heureusement, des remèdes existent pour retrouver le confort d'une respiration aisée.**

Pour commencer, le lavage nasal se présente comme une solution efficace. Utiliser une solution d'eau de mer stérilisée, riche en minéraux et oligo-éléments comme le soufre ou le manganèse, contribue à hydrater et purifier la muqueuse tout en diminuant la viscosité du mucus. Cela facilite grandement son expulsion. Les sprays à base de plantes, incluant l'huile essentielle d'eucalyptus et l'hydrolat de camomille romaine, sont également de précieux alliés pour leur

effet anti-inflammatoire et peuvent être utilisés aussi souvent que nécessaire.

Il y a aussi, Le thym, réputé pour ses propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes grâce au thujanol, au thymol et au linalol, peut être infusé pour maximiser ces bienfaits. Une cuillère à café de sommités fleuries de thym dans 250 ml d'eau chaude, infusée pendant 5 minutes, est une méthode simple pour préparer une tisane apaisante que vous pouvez consommer jusqu'à quatre fois par jour. Ajouter une cuillère de miel de thym ou de lavande augmente les vertus antiseptiques de la préparation.

Mais aussi, L'acupression, pratique ancestrale de la médecine traditionnelle chinoise, consiste à appuyer sur des points spécifiques pour soulager la congestion nasale. Les points du Gros Intestin, du Rein et du Poumon sont particulièrement efficaces pour dégager les voies respiratoires et renforcer l'immunité. Appuyez fermement et faites de petits cercles pen-

dant 10-15 secondes sur chaque point.

L'inhalation de vapeur, notamment avec des huiles essentielles comme le Niaouli, riche en 1,8-cinéol, facilite la fluidification et l'expulsion du mucus. Pour une inhalation efficace, ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle de Niaouli à un bol d'eau chaude, couvrez-vous la tête avec une serviette et inhalez profondément pendant 5-10 minutes. Cette méthode peut être pratiquée 2 à 3 fois par jour pour des résultats optimaux.

**Ces méthodes naturelles et accessibles proposent un soulagement significatif pour ceux d'entre nous qui sont affectés par les allergies saisonnières au pollen. En adoptant ces pratiques, vous pourrez respirer plus librement et profiter pleinement de la saison sans les désagréments habituels. Prenez soin de vous et n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé pour des conseils personnalisés.**



# VOUS VOULEZ VIVRE PLUS LONGTEMPS ? MONTEZ LES ESCALIERS !

À une époque où la recherche de la longévité est devenue un enjeu majeur de santé publique, des solutions simples et accessibles méritent une attention particulière. L'une de ces solutions, étonnamment simple mais souvent sous-estimée, est l'activité de monter les escaliers. Récemment, une recherche présentée lors du congrès de la Société européenne de cardiologie (ESC) a mis en lumière les bienfaits substantiels de cette pratique quotidienne sur notre longévité.

Selon cette étude, monter régulièrement les escaliers est associé à une réduction significative du risque de décès prématuré.

Vous voulez vivre plus longtemps ? Montez les escaliers !

Cette activité, que beaucoup considèrent comme une corvée ou une nuisance mineure dans leur quotidien, s'avère en fait être un véritable allié pour la santé. En effet, l'étude a démontré que l'ascension des escaliers peut diminuer de 24 % le risque de décès toutes causes confondues, et de 39 % le risque de décès lié à des maladies cardiovasculaires.

Pourquoi une activité aussi banale que la montée d'escaliers peut-elle avoir un impact aussi profond ?

La réponse réside dans la nature même de l'exercice. Monter des escaliers est une forme d'activité physique qui combine cardio et force, engageant plusieurs groupes musculaires majeurs, y compris les jambes et le tronc. Cette activité stimule non seulement le système cardiovasculaire mais améliore également la force musculaire, la coordination, et l'équilibre.

L'importance de cette étude ne peut être sous-estimée, surtout dans un contexte où plus d'un quart des adultes dans le monde ne respecte pas les niveaux recommandés d'activité physique. Le



manque d'exercice est un facteur de risque reconnu pour de nombreuses maladies, y compris les maladies cardiovasculaires qui restent l'une des principales causes de mortalité globale. Dans ce cadre, monter les escaliers apparaît non seulement comme un exercice bénéfique mais également comme une alternative pratique et facilement accessible à tous.

En outre, l'accessibilité de la montée des escaliers est un avantage majeur. Contrairement à d'autres formes d'exercice qui nécessitent des équipements spéciaux ou un abonnement à une salle de sport, monter les escaliers est une activité qui peut être intégrée dans la vie quotidienne sans préparation supplémentaire. Que ce soit au bureau, dans les stations de métro, ou même chez soi, choisir l'escalier au lieu de l'ascenseur peut contribuer de manière significative à notre quota d'activité physique quotidienne.

L'étude mentionnée a inclus des participants de divers profils, allant de personnes en bonne santé à celles ayant des antécédents de problèmes cardiaques ou de maladies artérielles périphériques. Cela souligne que les bénéfices de mon-

ter les escaliers ne se limitent pas à une catégorie de personnes, mais s'étendent à un large éventail d'individus.

Il est également important de noter que ces effets bénéfiques ne sont pas limités aux personnes qui montent beaucoup d'escaliers ou qui le font à une vitesse élevée. L'étude a inclus des participants indépendamment du nombre de marches montées et de la vitesse de montée, ce qui suggère que même des engagements modérés en termes de montée d'escaliers peuvent offrir des avantages significatifs.

Ainsi, alors que nous cherchons tous des moyens de vivre plus longtemps et en meilleure santé, il semble que l'une des clés pourrait être aussi simple que de choisir l'escalier au lieu de l'ascenseur.

**Cette petite décision, lorsqu'elle est prise régulièrement, peut non seulement augmenter notre espérance de vie mais aussi améliorer considérablement notre qualité de vie. Donc, la prochaine fois que vous vous trouvez devant un escalier, rappelez-vous que chaque marche montée est un pas vers une vie plus longue et plus saine.**



# JE DOIS FAIRE 10000 PAS PAR JOUR MAIS J'AI LA SENSATION D'AVOIR UN «CAILLOU» DANS LA CHAUSSURE !

La recommandation de marcher 10 000 pas par jour est largement diffusée comme un pilier de la santé et du bien-être. Elle vise à encourager l'activité physique régulière, essentielle pour maintenir le corps en forme et prévenir diverses maladies. Toutefois, pour certaines personnes, réaliser cet objectif peut s'avérer douloureux, voire nuisible, surtout si elles souffrent de conditions spécifiques telles que le névrome de Morton.

Qu'est-ce que le Névrome de Morton et comment le reconnaître ?

Le névrome de Morton est une affection douloureuse affectant le pied, plus précisément l'espace entre les troisièmes et quatrièmes métatarses. Cette pathologie se caractérise par l'épaississement du tissu nerveux, causant douleur, brûlure, ou une sensation d'avoir un «caillou» dans la chaussure. La douleur est souvent exacerbée par la marche, rendant le défi des 10 000 pas par jour particulièrement ardu pour les personnes atteintes.

Les symptômes du névrome de Morton peuvent varier d'une personne à l'autre mais incluent typiquement une douleur aiguë, une sensation de brûlure, ou un engourdissement entre les orteils et dans la plante du pied. Ces

sensations peuvent s'aggraver en marchant, en se tenant debout pendant longtemps, ou en portant des chaussures serrées ou à talons hauts. Le fait de retirer la chaussure et de masser le pied peut temporairement soulager la douleur, offrant un indice que vous pourriez souffrir de cette condition.

Comment Soulager ou Guérir le Névrome de Morton

Opter pour des chaussures larges, confortables, avec un soutien adéquat de la voûte plantaire et un rembourrage suffisant. Éviter les talons hauts ou les chaussures étroites qui augmentent la pression sur les pieds.

Des semelles conçues sur mesure peuvent aider à redistribuer la pression sur le pied, réduisant ainsi la douleur causée par le névrome de Morton.

Il ya bien un traitement Médical dont les options incluent des injections de corticostéroïdes pour réduire l'inflammation et la douleur. Dans certains cas, un traitement par ondes de choc ou une thérapie par ultrasons peut être recommandé.

Si les traitements conservateurs ne sont pas efficaces, la chirurgie peut être envisagée. Celle-ci vise à retirer le tissu nerveux épaissi, offrant un

soulagement à long terme.

Exercices de Renforcement et d'Étirement

Des exercices spécifiques peuvent aider à renforcer et à étirer les muscles du pied, réduisant la pression sur le nerf affecté.

Vivre Avec le Névrome de Morton

Atteindre l'objectif de 10 000 pas par jour peut sembler décourageant si vous souffrez du névrome de Morton. Il est crucial de reconnaître vos limites et de ne pas ignorer la douleur. Adapter votre routine d'exercice pour inclure des activités à faible impact, comme la natation ou le vélo, peut être une alternative bénéfique. Toujours consulter un professionnel de la santé pour un diagnostic et un plan de traitement adaptés à votre condition spécifique.

Ainsi, bien que le névrome de Morton puisse présenter des défis significatifs dans la poursuite d'un mode de vie actif, il existe de nombreuses stratégies pour gérer la douleur et améliorer la qualité de vie. L'engagement envers un traitement approprié et des ajustements dans les habitudes de vie peut permettre de continuer à profiter des bienfaits de l'exercice tout en minimisant l'inconfort.



# YOGA FACIAL : LA RÉVÉLATION DU LIFTING NON- CHIRURGICAL

Découvrons l'incroyable pouvoir du yoga facial, une approche novatrice pour contrer les effets du temps sans passer par la chirurgie ni les injections.

## Une technique efficace

Le yoga facial, cette méthode peu conventionnelle mais incroyablement efficace pour lutter contre les signes du vieillissement, prend d'assaut le monde de la beauté.

Bien que le yoga soit souvent associé à la flexibilité et à la relaxation du corps, son application au visage n'est pas moins impressionnante.

Imaginez un lifting sans chirurgie, sans injections de botox, mais avec des exercices simples, réalisables en seulement dix minutes par jour. Voici tout ce que vous devez savoir sur cette tendance émergente et ses avantages inattendus.

## Les fondements du yoga facial

Qu'est-ce que le yoga facial exactement ? En bref, il s'agit d'une série de techniques visant à tonifier et à renforcer les muscles du visage et du cou.

En activant ces muscles, le yoga facial stimule la circulation sanguine, oxygénant ainsi les cellules du derme et favorisant la production de collagène et d'élastine.

Cette action combinée rend la peau plus ferme, plus souple et plus radieuse, sans recourir à des méthodes invasives.

## La pratique quotidienne

Alors, comment s'implique-t-on dans cette pratique ? Tout commence par la dedication à une routine simple mais régulière.

En investissant seulement dix minutes par jour, six jours par semaine, vous pouvez obtenir des résultats remarquables.

L'heure de la journée importe peu ; que ce soit avant de vous coucher pour une relaxation totale ou juste après le réveil pour donner un coup de fouet à votre journée, le choix vous appartient.

De plus, le yoga facial peut être pratiqué sans équipement, mais vous pouvez également utiliser des outils tels que



la pierre Gua Sha ou le rouleau de jade pour améliorer les résultats.

## Les exercices clés

Pour les paupières et la ride du lion :

En gardant le dos droit, regardez vers le haut en haussant les sourcils, puis ouvrez et fermez les yeux doucement tout en respirant profondément.

Répétez cet exercice huit fois, puis terminez en ouvrant les yeux et en abaissant les sourcils simultanément.

Répétez ce mouvement pour la ride du lion en haussant les sourcils de manière exagérée, en maintenant cette posture pendant cinq secondes avant de relâcher. Répétez cela environ dix fois.

## Pour les pattes d'oie :

Placez vos deux index au niveau des tempes, à l'extrémité des yeux, et réalisez de petits mouvements circulaires de l'intérieur vers l'extérieur pendant une minute. Cela permet d'irriguer les petits muscles pour un contour de l'œil revitalisé.

Pour les pommettes, les lèvres, les joues et la mâchoire :

Gonflez la bouche et faites circuler l'air de gauche à droite tout en exerçant une légère pression avec votre doigt. Pour tonifier les muscles de la mâchoire, remplissez les joues d'air tout en plaçant deux doigts sur la bouche.

## Pour le cou et l'ovale du visage :

Pressez les lèvres l'une contre l'autre, étirez le cou en levant le menton vers le ciel, contractez les muscles du cou pendant cinq secondes, puis relâchez. Répétez ce mouvement dix fois pour raffermir la peau fine du cou.

## Massage du cuir chevelu :

Passer vos doigts dans les cheveux en massant doucement le crâne du haut vers le bas pour favoriser la circulation sanguine.

Les bienfaits du yoga facial

Outre le simple fait de tonifier les muscles, le yoga facial offre une pléthore d'avantages.

En associant des massages ciblés à des exercices de respiration profonde, cette pratique améliore la circulation sanguine, prévient l'apparition des rides et maintient la jeunesse de la peau. Et ce n'est pas tout, pratiquer le yoga facial régulièrement peut être une expérience ludique et enrichissante.

**En conclusion, le yoga facial émerge comme une alternative séduisante au lifting chirurgical et aux injections de botox.**

**Avec ses exercices simples et ses résultats probants, il offre une approche holistique pour maintenir la jeunesse et la vitalité de votre visage. Alors, pourquoi ne pas ajouter cette pratique innovante à votre routine beauté dès aujourd'hui ?**

**NISRINE JAOUADI**



# **POURQUOI FAUT-IL ÉVITER DE FAIRE DU SPORT LE SOIR AVANT DE DORMIR ?**



Dans la quête d'un mode de vie sain, le rôle crucial de l'exercice physique ne peut être contesté. Cependant, la question du timing de ces activités physiques demeure sujette à débat

Des débats subsistent

**L'importance d'un sommeil de qualité n'est plus à démontrer, et de nombreux facteurs peuvent influencer la qualité de notre sommeil.**

Parmi eux, l'exercice physique joue un rôle crucial, mais des débats subsistent quant au moment idéal pour pratiquer une activité sportive.

Une question qui a particulièrement retenu l'attention des chercheurs est celle de savoir si le sport en soirée peut affecter le sommeil. Examinons de plus près les raisons scientifiques pour lesquelles il pourrait être préférable d'éviter le sport le soir avant de se coucher.

#### **La température corporelle : un facteur clé**

L'un des éléments cruciaux régulant le cycle du sommeil est la température corporelle. Pratiquer une activité sportive élève la température du corps, un effet qui peut persister pendant plusieurs heures après l'exercice.

Or, notre corps a besoin de refroidir légèrement pour faciliter l'endormissement. Faire du sport le soir pourrait donc perturber ce processus naturel en maintenant une température corporelle élevée au moment où le corps devrait se préparer à dormir.

De récentes études en chronobiologie ont mis en lumière l'importance de la synchronisation de la température corporelle avec le cycle du sommeil. Il a été observé que la diminution naturelle de la température corporelle en soirée favorise l'endormissement.

Des exercices intenses en soirée peuvent retarder ce processus, laissant le corps en état d'alerte pendant une période critique pour le sommeil.

#### **Les effets sur les hormones du sommeil**

L'exercice physique a un impact direct sur la libération d'hormones liées au sommeil, notamment la mélatonine. Cette hormone, souvent appelée hormone du sommeil, est responsable de la régulation des cycles veille-sommeil.

Des études suggèrent que l'exercice intense en soirée peut retarder la sécrétion de mélatonine, ce qui pourrait décaler l'heure d'endormissement et potentiellement perturber le sommeil.

Plusieurs expériences ont été menées pour évaluer l'effet du timing de l'exercice sur la production de mélatonine.

Les résultats indiquent une corrélation entre des niveaux élevés d'activité physique en soirée et des taux de mélatonine plus bas, suggérant une possible perturbation des cycles naturels de sommeil.

#### **Le stress physique et mental**

Si le sport est généralement reconnu comme un moyen de réduire le stress, des séances trop intenses en soirée pourraient avoir l'effet inverse.

En effet, le corps réagit à un exercice intense en libérant des hormones de stress comme le cortisol. Une libération tardive de cortisol pourrait stimuler le système nerveux, rendant difficile la transition vers un état de relaxation nécessaire pour s'endormir paisiblement.

Des études longitudinales ont suivi des individus pratiquant un exercice intensif en soirée et ont observé une corrélation avec des niveaux de stress perçus plus élevés avant le coucher.

Cela souligne l'importance de prendre en compte le contexte individuel et les préférences pour l'heure de l'exercice.

#### **Individu et chronotype**

Chacun a son propre rythme biologique, également appelé chronotype, qui influence le moment optimal pour différentes activités, y compris le sport.

Certains individus se sentent plus énergiques le soir, tandis que d'autres préfèrent l'activité physique le matin. Respecter son propre chronotype peut contribuer à maximiser les bienfaits de l'exercice sans compromettre le sommeil.

Des études sur les chronotypes et l'exercice suggèrent que les per-

sonnes du soir peuvent tolérer l'exercice en fin de journée sans perturbation majeure de leur sommeil, tandis que d'autres pourraient bénéficier de séances plus légères ou de pratiques matinales.

#### **Une pratique du sport sans impact négatif sur le sommeil**

Bien que l'idée d'éviter le sport en soirée puisse sembler restrictive, des alternatives existent pour concilier activité physique et sommeil de qualité.

Privilégier des exercices modérés en soirée, tels que la marche ou le yoga, semble moins susceptible d'avoir des effets néfastes sur le sommeil.

De plus, donner à son corps au moins deux heures pour récupérer après l'exercice peut permettre à la température corporelle de revenir à des niveaux propices à l'endormissement.

Des approches individualisées basées sur les préférences de chronotype et les réponses individuelles à l'exercice pourraient être élaborées avec l'aide de professionnels de la santé et de l'exercice.

L'utilisation de technologies telles que les dispositifs de suivi de la santé pourrait également offrir des informations précieuses sur la manière dont le corps réagit à différentes heures d'exercice.

#### **Trouver l'équilibre personnalisé**

En conclusion, bien que la relation entre le sport en soirée et la qualité du sommeil soit complexe et individuelle, des preuves scientifiques suggèrent que certaines personnes pourraient bénéficier d'une modification de leurs habitudes d'exercice pour optimiser leur repos nocturne.

Adapter son programme d'activité physique en fonction de son propre rythme biologique pourrait être la clé pour tirer pleinement parti des bienfaits de l'exercice sans compromettre une bonne nuit de sommeil.

Alors que la recherche continue d'explorer les nuances de cette interaction, il est clair que la personnalisation des routines d'exercice en fonction des besoins individuels peut être une approche judicieuse pour maximiser les avantages pour la santé, tout en préservant la qualité du sommeil.

**NISRINE JAOUADI**

## FAUT-IL OUI OU NON DORMIR AVEC UNE CULOTTE ?



Ah, le grand dilemme nocturne qui hante l'humanité depuis la nuit des temps : dormir avec ou sans culotte ? C'est un peu comme demander si l'ananas a sa place sur la pizza, une question qui divise les foules et les générations. Mon grand-père, sage et mystérieux, a toujours esquivé cette interrogation existentielle, me laissant dans un abîme de perplexité. Peut-être craignait-il de dévoiler les secrets anciens de la fratrie des dormeurs en sous-vêtements ou des nudistes nocturnes.

***Tout d'abord, il faut admettre qu'aborder ce sujet avec les membres de sa famille peut être aussi délicat que de leur demander leur opinion sur la politique ou la religion.***

Imaginez la scène au dîner familial : «Alors, grand-père, tu es plutôt team boxer ou team fesses à l'air la nuit ?» Sans parler du malaise palpable si papa et maman se lancent dans un débat animé sur les mérites thermorégulateurs des uns et des autres, pendant que vous essayez juste de passer le sel.

La question divise non seulement les familles mais aussi les experts.

D'un côté, les partisans du «tout nu sous la couette» vantent les mérites de la liberté, de la ventilation naturelle et du contact peau contre peau avec les draps en satin (ou en coton, chacun ses goûts). Ils arguent que dormir sans entraves favorise la régulation de la température corporelle et permet à tout le monde de se sentir plus... aéré.

De l'autre, les défenseurs du pyjama ou de la simple culotte nocturne insistent sur le confort, l'hygiène, et peut-être un soupçon de pudeur. Ils soulignent que les sous-vêtements peuvent prévenir

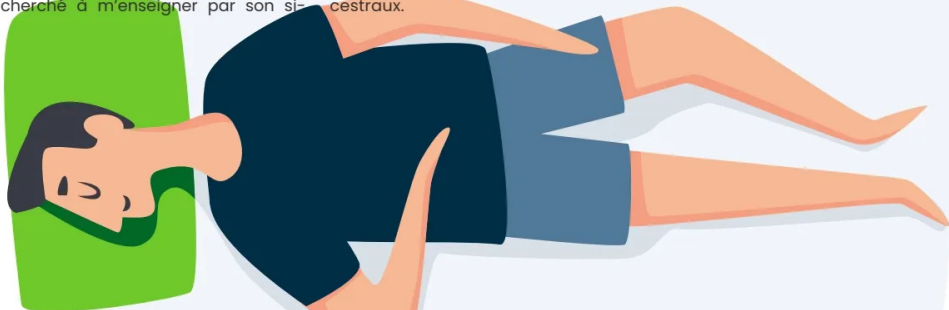
certaines situations gênantes, surtout si vous avez l'habitude de vous lever en pleine nuit pour grignoter devant le frigo ou si vous vivez dans un lieu où les fenêtres donnent directement sur la rue (ou pire, sur la maison du voisin curieux).

Mais alors, que choisir ? Comme dans tout bon débat, tout réside dans l'équilibre et la personnalité de chacun. Peut-être que la vraie sagesse, celle que mon grand-père a toujours cherchée à m'enseigner par son si-

lence, c'est que la question n'est pas de savoir si on doit dormir avec ou sans, mais comment on dort le mieux.

En fin de compte, que vous optiez pour le commando nocturne ou que vous préférerez vous emmitoufler jusqu'aux oreilles, l'important est de trouver votre confort personnel. Après tout, les meilleures habitudes à adopter sont celles qui nous conviennent personnellement, peu importe si elles défient la logique, la mode ou les conseils ancestraux.

Donc, cher lecteur, la prochaine fois que vous vous glissez sous vos draps, souvenez-vous que la seule opinion qui compte vraiment sur le sujet, c'est la vôtre. Et qui sait, peut-être qu'un jour, grand-père décidera de partager sa préférence, ajoutant ainsi un nouveau chapitre à cette éternelle saga des habitudes nocturnes. Jusque-là, bonne nuit, que vous soyez en tenue d'Adam, en pyjama, ou quelque part entre les deux.







## EN BOUGEANT PLUS, VOUS RÉDUISEZ LE RISQUE DE MORTALITÉ PRÉCOCE DE 52 %

Une étude britannique a été menée par la London School of Economics et Vitality (compagnie d'assurance spécialisée santé) sur les bienfaits de la marche au quotidien : les résultats indiquent que 15 000 pas par semaine permettraient d'allonger son espérance de vie jusqu'à 3 ans.

Besoin d'un vrai plan national pour la Marche !

D'après l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité, 47 % des femmes et 29 % des hommes seraient physiquement inactifs aujourd'hui. Cela n'est pas sans danger pour votre santé. Des habitudes simples peuvent pourtant être mises en place dans votre quotidien pour

augmenter votre activité physique.

Cette étude a permis de démontrer que le fait de marcher contribuait à préserver sa santé physique. Une modification simple de nos habitudes pourrait ainsi, allonger l'espérance de vie. En faisant 5 000 pas, trois fois dans la semaine, durant 2 ans, l'espérance de vie s'allonge de 3 ans pour les femmes et pour les hommes 2 ans et demi de plus.

Les effets bénéfiques ont particulièrement été constatés sur les personnes âgées. Elles sont davantage touchées par la sédentarité et cette étude pourrait leur permettre de prendre conscience de l'importance de se déplacer à pied, lorsque que cela est

possible.

Par ailleurs, les chercheurs ont constaté une réduction de 52 % du risque de mortalité précoce, pour les 65 ans et plus, s'ils réalisaient 7 500 pas, trois fois par semaine.

Les conclusions de cette étude doivent permettre aux représentants politiques de promouvoir les bienfaits de l'activité physique sur la santé. La prévention pourrait ainsi, allonger l'espérance de vie, en réduisant le risque de développer les maladies liées à l'inactivité physique et à la sédentarité.

■ AB & AI



# LE SIROP DE YACON, UNE ALTERNATIVE AU SUCRE BLANC

Dans l'univers toujours plus vaste de la nutrition et des choix alimentaires conscients, l'intérêt pour des alternatives plus saines au sucre blanc classique a considérablement augmenté. Ces dernières années, nous avons assisté à l'émergence de multiples options sur les étals des supermarchés et dans les rayons des épiceries bio, offrant aux consommateurs, y compris ceux atteints de diabète, un large éventail de choix. Parmi ces alternatives, le sirop d'agave, le sucre de coco, le xylitol, le muscovado et le rapadura ont gagné en popularité.

**Cependant, une alternative mérite une attention particulière : le sirop de yacon.**

Le yacon (*Smallanthus sonchifolius*), parfois surnommé la « poire de terre », est une plante originaire d'Amérique du Sud, où elle jouit d'une grande popularité, notamment au Pérou. Cette plante produit des tubercules dont le goût et la forme sont comparables à ceux de la poire, utilisés pour fabriquer le sirop de yacon.

Ce produit se distingue par sa composition : 54 % de prébiotiques (fructo-oligosaccharides (FOS) et inuline), bénéfiques pour le microbiote intestinal, de l'eau et 30 % de fructose. Grâce à son index glycémique très

bas, le sirop de yacon n'a quasiment aucun impact sur la glycémie, ce qui en fait une option adaptée aux personnes diabétiques.

Le sirop de yacon, en plus d'être un choix judicieux pour les personnes cherchant à contrôler leur glycémie, offre d'autres avantages notables.

Sa richesse en prébiotiques favorise une flore intestinale saine, contribuant ainsi à améliorer la digestion et à renforcer le système immunitaire. De plus, bien qu'il soit sucré, le sirop de yacon est relativement faible en calories, ce qui le rend attrayant pour ceux qui surveillent leur apport calorique dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré ou d'une perte de poids.

Cependant, comme pour toute alternative au sucre, il est crucial d'adopter une approche modérée. Bien que le sirop de yacon présente des avantages indéniables, son utilisation devrait s'inscrire dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

Les consommateurs doivent également être vigilants quant à la qualité du produit choisi, privilégiant les sirops de yacon purs et de haute qualité, sans additifs ni conservateurs.

Pour les consommateurs diabétiques ou simplement pour ceux désireux de

réduire leur consommation de sucre, le choix de l'alternative sucrée est crucial. Il est essentiel de se renseigner sur l'index glycémique, le contenu en fructose et les bénéfices additionnels pour la santé des différentes options disponibles. Le sirop de yacon, grâce à son profil nutritionnel avantageux, se positionne comme une alternative prometteuse, capable d'offrir douceur et bienfaits sans les inconvénients liés au sucre blanc traditionnel.

L'exploration des alternatives au sucre blanc est une démarche louable pour ceux qui cherchent à améliorer leur santé et leur bien-être. Le sirop de yacon, en particulier, se distingue par ses avantages pour les personnes atteintes de diabète et celles attentives à leur santé digestive et à leur silhouette.

Toutefois, il est important de rappeler que la modération et la diversité dans les choix alimentaires restent les clés d'une alimentation saine et équilibrée. Les nutritionnistes recommandent d'intégrer le sirop de yacon à votre alimentation avec discernement, en complément d'une variété d'aliments nutritifs, pour profiter pleinement de ses bienfaits tout en maintenant un régime alimentaire équilibré et satisfaisant.



# L'AIL SUPER ALIMENT MAIS COMMENT RENDRE SA CONSOMMATION D'AIL PLUS AGRÉABLE

L'ail est un super-aliment aux multiples bienfaits pour la santé. Sa richesse en sélénium lui confère des propriétés antioxydantes, protégeant les cellules contre les dommages des radicaux libres et réduisant ainsi le risque de maladies chroniques. De plus, l'ail est reconnu pour son action bénéfique sur le système cardiovasculaire. Il aide à réduire l'hypertension artérielle,

un facteur de risque majeur pour les maladies cardiaques. L'ail agit également sur le cholestérol en diminuant les niveaux de LDL, tout en prévenant l'accumulation de plaques dans les artères, réduisant ainsi le risque d'athérosclérose.

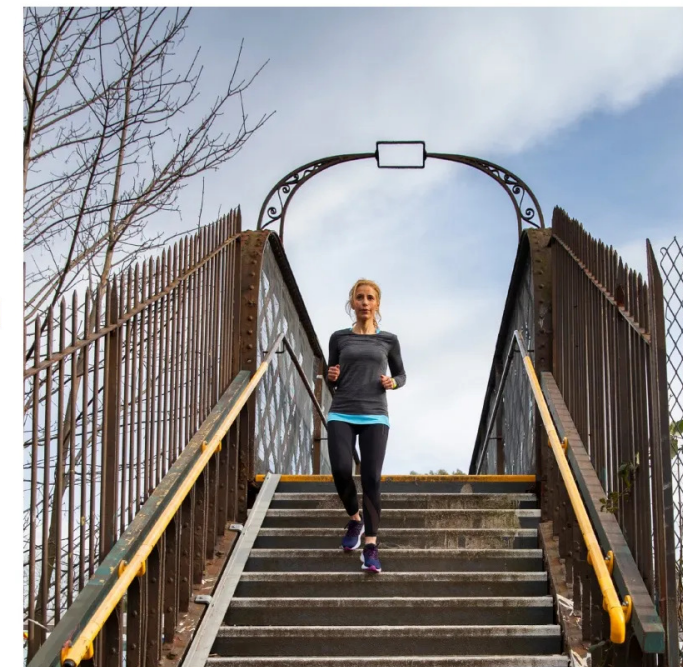
Pour profiter pleinement de ces avantages, il est recommandé de consommer jusqu'à quatre gousses d'ail par jour.

Cependant, le goût fort et parfois piquant de l'ail peut rendre cette recommandation difficile à suivre pour certains.

Heureusement, il existe plusieurs façons de consommer l'ail qui peuvent atténuer son goût fort tout en préservant ses propriétés bénéfiques :

**Ail confit :** Faire confire l'ail dans de l'huile d'olive à basse température transforme les gousses en une préparation douce et crémeuse, facile à étaler sur du pain ou à intégrer dans des plats.

**Ail en poudre :** L'ail en poudre peut être une alternative pour ceux qui trouvent le goût de l'ail frais trop fort. Bien qu'un peu moins puissant en termes de bienfaits pour la santé, il reste une bonne option pour incor-



porer l'ail dans votre alimentation.

**Suppléments d'ail :** Pour ceux qui ne peuvent pas surmonter le goût de l'ail, les suppléments d'ail en capsules sont une alternative pratique. Ils offrent les mêmes avantages pour la santé sans le goût prononcé de l'ail frais.

**Incorporation dans les plats :** Ajouter de l'ail émincé ou écrasé dans les sauces, les soupes, les ragoûts ou les marinades peut aider à masquer son goût tout en bénéficiant de ses propriétés.

**Ail noir :** L'ail noir, obtenu par fermentation, a un goût beaucoup plus doux et sucré comparé à l'ail frais. Il peut être consommé tel quel ou ajouté à des plats pour une touche de saveur unique.

Sous quelle forme consommer l'ail ?

La forme sous laquelle vous choisissez de consommer l'ail dépendra de vos préférences personnelles et de votre tolérance au goût de l'ail. Que ce soit sous forme fraîche, confite, en poudre, en suppléments, ou même noir, l'important est d'intégrer l'ail à votre alimentation quotidienne pour bénéficier de ses nombreux bienfaits pour la santé.

En conclusion, l'ail est un super-aliment aux multiples vertus, notamment pour la santé cardiovasculaire. Bien que son goût puisse être un obstacle pour certains, il existe de nombreuses façons de le consommer qui peuvent rendre son inclusion dans votre régime quotidien à la fois agréable et bénéfique.

En explorant différentes méthodes et formes de consommation, vous pouvez profiter des avantages de l'ail tout en satisfaisant votre palais.

De l'ail dans une vinaigrette de base est la préparation la plus facile à faire pour cela !

Une ou deux gousses d'ail finement hachées constituent le complément idéal pour une petite bouteille de vinaigrette.

Hachez une grosse gousse d'ail avec deux ou trois feuilles de basilic frais.

Battez 3 cuillerées à soupe (45 ml) d'huile d'olive et une cuillerée à soupe (15 ml) de vinaigre

Ajoutez l'ail et le basilic avec 2 cuillerées de café (10 ml) de sucre brun et ½ cuillerée de café (2,5 ml) de moutarde de Dijon.

Assaisonnez avec du poivre et du sel selon votre goût.

## LA RACINE DE L'ÉLEUTHÉROCOQUE AUX MULTIPLES VERTUS PHYSIQUES ET INTELLECTUELLES

«L'Élixir Sibérien: Comment le Ginseng Russe Peut Transformer Votre Hiver en Aventure Énergétique

L'éleuthérocoque, souvent surnommé le ginseng sibérien ou russe, est un arbuste originaire des forêts de Sibérie, de Chine, de Corée et du Japon. Depuis des siècles, il est utilisé dans la médecine traditionnelle russe et asiatique pour ses multiples vertus.

### Accroissement des performances physiques et intellectuelles.

Aujourd'hui, il gagne en popularité dans le monde entier, notamment pour ses effets bénéfiques sur l'accroissement des performances physiques et intellectuelles, la stimulation du système immunitaire et le renforcement général du corps. Dans cet article, nous explorerons les propriétés exceptionnelles de l'éleuthérocoque et comment il peut vous aider à passer un hiver en pleine forme.

L'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*) tire son surnom de «ginseng sibérien» de sa haute résistance aux conditions climatiques extrêmes de Sibérie. Contrairement au vrai ginseng (*Panax ginseng*), l'éleuthérocoque n'appartient pas au même genre, mais il partage plusieurs de ses propriétés adaptogènes. Les adaptogènes sont des substances naturelles qui aident le corps à s'adapter au stress et à l'exercice d'une influence normalisatrice sur divers processus corporels.

### Vertus et bienfaits

L'éleuthérocoque est réputé pour sa

capacité à augmenter l'endurance, la concentration et la capacité de travail. Des études ont montré qu'il peut améliorer la performance physique en augmentant la tolérance à l'exercice et en réduisant le temps de récupération. Sur le plan intellectuel, il stimule la mémoire et la concentration, ce qui en fait un allié précieux lors de périodes de travail intense ou d'étude.

L'un des bienfaits les plus remarquables de l'éleuthérocoque est son effet stimulant sur le système immunitaire. Il augmente la production de lymphocytes T, des cellules clés de la réponse immunitaire, et renforce la capacité du corps à combattre les infections et les maladies. Cela en fait un complément idéal pour se préparer à affronter les rigueurs de l'hiver et les périodes de grippe.

L'éleuthérocoque aide à renforcer le corps de manière générale, en améliorant la santé cardiovasculaire, en réduisant les niveaux de stress et en combattant la fatigue. Ses propriétés adaptogènes aident le corps à mieux gérer les facteurs de stress physiques et psychologiques, contribuant ainsi à une meilleure santé globale et à une plus grande résilience face aux défis quotidiens.

### Utilisation et recommandations de l'éleuthérocoque

L'éleuthérocoque se consomme généralement sous forme de compléments alimentaires, disponibles en capsules, en poudre ou en teinture. Il est important de suivre les recommandations de dosage fournies par

les fabricants ou un professionnel de la santé, car une consommation excessive peut entraîner des effets indésirables tels que des maux de tête, de l'irritabilité ou de l'insomnie.

L'éleuthérocoque, avec ses multiples vertus, est un allié précieux pour renforcer le corps et l'esprit, surtout pendant les mois d'hiver. Ses effets sur l'amélioration des performances physiques et intellectuelles, la stimulation du système immunitaire et le renforcement général du corps en font un complément idéal pour ceux qui cherchent à maintenir une bonne santé et à améliorer leur bien-être. Comme pour tout complément, il est conseillé de consulter un professionnel de la santé avant de commencer une cure, afin de s'assurer qu'il convient à vos besoins spécifiques et à votre état de santé général.

L'éleuthérocoque, plante adaptogène, est utilisé en Chine depuis plus de 4000 ans, où il était apprécié pour son action bénéfique sur l'état général de santé.

L'éleuthérocoque a été utilisé par les militaires russes pour renforcer l'endurance des combattants ou pour les cosmonautes Russes, afin d'optimiser leur adaptation à l'espace. Il faut également noter que de l'éleuthérocoque a été distribué à la population soviétique à la suite de la catastrophe de Tchernobyl, en raison de sa possible efficacité sur les radiations et les intoxications chimiques.



L'ODJ  
TV



**GLISSA M3A BASMA**

**NOTRE PEAU, MIROIR DE NOTRE SANTÉ :  
LES SECRETS DE SOINS AVEC  
ABDESSALAM SAKLI !**



### COLÈRE ET RISQUE CARDIAQUE : LE LIEN RÉVÉLÉ

Des études récentes montrent que la colère peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) en altérant la dilatation des vaisseaux sanguins. L'effet persiste jusqu'à 40 minutes après un épisode de colère. Ni la tristesse ni l'anxiété n'ont eu des effets similaires.

Ces résultats renforcent le lien entre émotions négatives et problèmes cardiaques. Les chercheurs cherchent à comprendre les mécanismes exacts derrière ces effets.

### POURQUOI CLIGNONS-NOUS DES YEUX PLUS QUE NÉCESSAIRE ?

Cligner des yeux ne fait pas que les humidifier, une étude récente révèle qu'ils jouent un rôle crucial dans le traitement des informations visuelles. Les humains clignent souvent des yeux jusqu'à 20 fois par minute en moyenne, malgré les perturbations potentielles sur la rétine.

Les clignements augmentent la stimulation rétinienne, améliorant la visibilité malgré la perte de temps perdue. Ils agissent comme une étape de traitement de l'information visuelle en reformant efficacement les signaux de luminance.



### LES MALADIES NON TRANSMISSIBLES CAUSENT PLUS DE 80% DES DÉCÈS

Le ministre de la Santé, Khalid Ait Taleb, a présenté un plan d'action contre les maladies non transmissibles (MNT) au Maroc, lors d'une cérémonie à Salé.

Les MNT, telles que les maladies cardiovasculaires et le cancer, représentent 83% des décès dans le pays, avec 24% des décès prématurés chez les adultes de 30 à 70 ans.

### CANCER DE LA PROSTATE : NOMBRE DE CAS DOUBLÉ D'ICI 2040

Une nouvelle étude publiée dans The Lancet prévoit un doublement du nombre annuel de nouveaux cas de cancer de la prostate d'ici à 2040, avec une incidence particulièrement forte dans les pays les moins riches. Les chercheurs attribuent cette tendance à l'augmentation de l'espérance de vie et aux changements démographiques observés.

Actuellement le cancer de la prostate est déjà le plus courant chez les hommes, représentant 15% de l'ensemble des cancers masculins, et sa fréquence augmente avec l'âge.







## POURQUOI LES BÉBÉS SE FROTTENT-ILS AUTANT LES YEUX ?

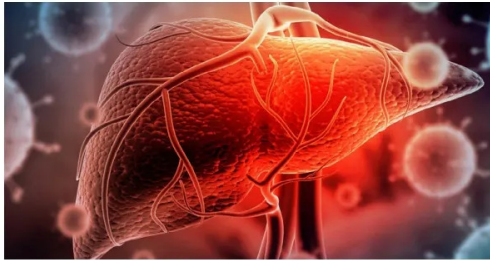
Les bébés se frottent souvent les yeux pour plusieurs raisons. Premièrement, cela peut indiquer qu'ils sont fatigués et qu'ils ont besoin de se reposer. Deuxièmement, cela peut être un réflexe naturel pour nettoyer leurs yeux ou se débarrasser des irritations.

Enfin, certains bébés se frottent les yeux lorsqu'ils sont confrontés à un environnement lumineux ou à des stimuli visuels intenses.

## TROUBLES PSYCHIQUES : UN DIAGNOSTIC SUR SIMPLE PRISE DE SANG !

Un nouveau test sanguin, «myEDIT-B», permet de diagnostiquer la bipolarité chez les patients dépressifs avec une fiabilité de 80%. La bipolarité, souvent confondue avec la dépression, peut prendre de 8 à 10 ans à être diagnostiquée correctement.

Le test analyse des biomarqueurs spécifiques dans l'ARN sanguin, facilitant ainsi une prise en charge rapide des patients et évitant l'errance médicale. Bien que coûteux, ce test pourrait révolutionner la gestion des troubles psychiques, avec une nouvelle étude clinique en cours pour évaluer son impact à long terme.



## ALERTE DE L'OMS : AUGMENTATION DES DÉCÈS LIÉS À L'HÉPATITE VIRALE

Le rapport de l'OMS souligne une augmentation des décès liés à l'hépatite virale dans le monde entre 2019 et 2022. Malgré la disponibilité de médicaments génériques abordables, de nombreux pays ne parviennent pas à les obtenir.

L'OMS appelle à des mesures urgentes pour inverser cette tendance, alors que chaque jour, 3 500 personnes décèdent des suites d'une infection par les hépatites, principalement B (83%) et C (17%). En 2022, 254 millions de personnes étaient atteintes de l'hépatite B et 50 millions de l'hépatite C.

## SUCCÈS DE L'OPÉRATION D'IMPLANT D'UN CAPTEUR NEURALINK DANS UN PATIENT

Elon Musk vient d'annoncer le succès de l'opération d'implant d'un capteur Neuralink dans un patient. Celui-ci est maintenant capable de contrôler avec son cerveau une souris d'ordinateur.

Un peu plus de six mois après avoir obtenu la tant attendue autorisation d'effectuer des tests sur l'homme, Neuralink annonçait avoir effectué son premier implant.

Une opération chirurgicale qui avait eu lieu à la fin du mois de janvier dernier.





Interview avec Mr. Adnane Benchakroun

## PLAIDOYER POUR UNE LOI DE FINANCEMENT DE LA PROTECTION SOCIALE SPÉCIFIQUE POUR RÉUSSIR L'ÉTAT SOCIAL

En sa qualité de Vice-président de l'AEI, Alliance des économistes Istiqlaliens, M. Adnane Benchakroun a bien voulu nous accorder cet entretien. Une entrevue le long de laquelle il a plaidé, avec l'enthousiasme qu'on lui reconnaît, une cause socio-économique plutôt d'actualité à savoir, la bonne réussite de l'État social" moyennant, entre autre, une Loi de Financement de la Protection Sociale qui, soutient-il, aurait le mérite de mieux clarifier les rapports entre parties prenantes et de faire, intelligemment, fédérer l'ensemble des concernés autour d'une même visée dont la philosophie, la portée, le financement ne seraient que, durablement, assurés.

**L'ODJ Média :** Conformément à la vision Royale, la construction de l'État social est érigée en priorité absolue pour le gouvernement qui s'inspire aussi du nouveau modèle de développement pour lui consacrer toute une bonne partie de la déclaration de confiance prononcée par le chef du gouvernement devant le Parlement marocain pour présenter les orientations politiques et les priorités du gouvernement.

**Depuis, cette notion d'Etat social revient comme un leitmotiv dans la littérature officielle et les débats publics. La question qui va avec aussi, à savoir comment, justement, réussir cet "État social" ?**

AB : L'édification d'un État social robuste repose sur plusieurs piliers essentiels : une réforme institutionnelle effective, une architecture de gouvernance forte, une stabilité financière durable et un volontarisme politique inébranlable, le tout soutenu par une adhésion consensuelle des partenaires sociaux.

Donc, premièrement, des réformes institutionnelles, comme par exemple une Loi de Financement de la Protection Sociale (LFSS) comme en France, sont nécessaires pour déterminer le cadre juridique et financier des services sociaux. Elle aura le mérite d'apporter une certaine prévisibilité et structure à la distribution des ressources.

Ensuite, une nouvelle architecture de gouvernance est indispensable pour faciliter une coordination efficace entre les différentes entités impliquées dans la prestation des services sociaux. Cette coordination doit être suffisamment flexible pour s'adapter à l'évolution des besoins de la population, tout en garantissant une gestion transparente et responsable. Le gouvernement sur ce chantier avance bien, il faut le reconnaître.

En outre, la pérennité de l'État social dépend de la disponibilité de ressources financières stables. Ces ressources doivent être suffisamment importantes pour répondre aux demandes croissantes et prévisibles des services sociaux.

Enfin, un fort volontarisme politique est requis pour guider et soutenir ces réformes à travers les inévitables défis et résistances. Il doit être appuyé par l'adhésion des partenaires sociaux, qui sont des acteurs clés dans la mise en œuvre effective de ces réformes.

En somme, pour consolider l'État social, une approche multidimensionnelle est nécessaire, intégrant des réformes institutionnelles, une gouvernance forte, une stabilité financière et une volonté politique inébranlable.

**L'ODJ Média :** Partant de là, la construction d'un État social, en tant qu'objectif politique, passe-t-elle, nécessairement, par la mise en place d'une LFSS ?

AB : La construction d'un État social, c'est-à-dire un État qui joue un rôle actif dans la protection sociale de ses citoyens, ne nécessite pas, nécessairement, une LFSS spécifique. Cependant, une LFSS peut être un outil très utile pour, justement, atteindre cet objectif et ce, pour plusieurs raisons :

Une LFSS permet une plus grande transparence-responsabilité dans la gestion des dépenses de la sécurité sociale. Dans la mesure où elle oblige le gouvernement à rendre des comptes sur la manière dont il a respecté les objectifs de dépenses fixés dans la LFSS qui avait précédé, ce qui peut aider à s'assurer que les fonds aient été utilisés de manière efficace et équitable.

Une LFSS oblige également le gouvernement à présenter des prévisions de recettes et de dépenses pour la sécurité sociale



pour les années à venir. Cela peut aider à anticiper les problèmes financiers futurs et à prendre des mesures pour les éviter, ce qui est d'une extrême importance pour la durabilité de l'État social dans le long terme.

Parallèlement, en donnant au Parlement un rôle plus important dans la définition du budget de la sécurité sociale, une LFSS aide à ce que les décisions sur les dépenses sociales soient prises de manière plus démocratique et plus représentative.

Une LFSS aide aussi à assurer la stabilité financière de l'État social dans la mesure où elle permet de fixer les objectifs de dépenses afférentes à la sécurité sociale et de prendre les mesures pour les atteindre.

Aussi, faut-il noter que, pour construire un État social, la LFSS n'est qu'un outil parmi d'autres.

La volonté politique, la capacité administrative et le soutien de l'opinion publique sont autant de facteurs à prendre, également, en considération pour atteindre un tel objectif.

**L'ODJ Média : Permettez moi cette provocation : encore la France, toujours la France ?**

AB : Je suis un pragmatique, quand je mène une réflexion ou propose modestement une idée, je ne me mets jamais hors champ.

Le Maroc reste pour le moment, que qu'on le veuille ou pas et on peut même le déplorer, dans un corpus législatif très inspiré de la France.

Et puis l'Etat a bien choisi un modèle d'"État social" très inspiré de celui de la France et non Anglo saxon ni Canadien ni Chinois ni Russe que je sache. Je parie d'avance que cet argument sera mis en avant par les détracteurs à cette proposition.

Alors pour éviter ce procès, nous l'appellerons au Maroc : Loi de Financement de la Protection Sociale (LFPS) et je reconnais que cette formulation est plus adaptée.

**L'ODJ Média : Le principe d'une loi de financement de la sécurité sociale existe-il ailleurs qu'en France ?**

AB : La loi de financement de la sécurité sociale est une caractéristique spécifique du système français.

Cependant, le concept général d'établir une loi pour financer les systèmes de sécurité sociale ou de santé existe

dans de nombreux pays, bien qu'il puisse prendre différentes formes et noms.

Par exemple, aux États-Unis, la loi «Affordable Care Act» (aussi appelée «Obamacare») a été mise en place pour financer l'expansion de l'assurance maladie pour les Américains qui n'étaient pas auparavant assurés.

En Allemagne, le système d'assurance maladie est financé par des contributions des employeurs et des employés, encadrées par la loi.

Cependant, ces lois peuvent ne pas être directement comparables à la loi de financement de la sécurité sociale en France, qui est une loi annuelle spécifiquement dédiée à la détermination des revenus et des dépenses de la sécurité sociale.

Les autres pays ont des systèmes et des procédures législatives qui peuvent différer significativement. Chaque système de sécurité sociale a ses propres caractéristiques en fonction de la culture, de l'histoire et de la politique du pays dans lequel il s'applique. Cela sera aussi le cas pour le Maroc.

**L'ODJ Média : Alors, quand et pourquoi la France a-t-elle modifié la loi organique des finances pour créer la LFSS ?**

AB : La LFSS a été créée en France en 1996 pour répondre à plusieurs besoins et problèmes identifiés dans le système de financement de la sécurité sociale.

Je peux vous citer les principales raisons pour lesquelles cette loi a été mise en place :

Avant la création de la LFSS, le budget de la sécurité sociale était principalement décidé par les partenaires sociaux (syndicats et organisations patronales) sans beaucoup de contrôle parlementaire. La LFSS a été créée pour donner au Parlement un rôle plus important dans la définition du budget de la sécurité sociale, augmentant ainsi la transparence et le contrôle démocratique.

La LFSS a également été mise en place pour aider à assurer la stabilité financière de la sécurité sociale. Avant la LFSS, la sécurité sociale avait souvent des déficits importants. La LFSS permet au gouvernement de fixer des objectifs de dépenses pour la sécurité sociale et de prendre des mesures pour les atteindre.

La LFSS permet également une meilleure planification à long terme. Elle oblige le gouvernement à présenter des prévisions de recettes et de dépenses pour la sécurité sociale pour les années à venir, ce qui aide à anticiper les problèmes financiers futurs et à prendre, au bon moment, des mesures pour les éviter.

Enfin, la LFSS a été créée pour s'assurer d'une certaine responsabilité.

Elle oblige le gouvernement à rendre des comptes sur la manière dont il a respecté les objectifs de dépenses fixés dans la précédente LFSS, ce qui permet de mieux contrôler les dépenses de la sécurité sociale.

Il est important de noter que la LFSS est une loi organique, ce qui signifie qu'elle a une importance constitutionnelle et qu'elle ne peut être modifiée que par une majorité spéciale du Parlement.

C'est-à-dire l'importance de la sécurité sociale dans le système français et la nécessité de la gérer de manière responsable et transparente.

**L'ODJ Média : Pourquoi créer une loi de financement de la protection sociale alors qu'il est toujours possible d'intégrer le tout dans une loi de finances classique ?**

AB : Au risque de me répéter, la création d'une LFPS distincte de la loi de finances classique (qui concerne le budget de l'État) répond à plusieurs objectifs spécifiques :

Les dépenses de la sécurité sociale (assurance maladie, retraites, allocations familiales, etc.) sont de nature très différente de celles de l'État.

Elles sont principalement des dépenses sociales et sont financées par des cotisations sociales et non par l'impôt normalement. Il est donc logique de les traiter séparément.

Avoir une loi distincte pour le financement de la sécurité sociale permet d'assurer une plus grande visibilité et transparence sur ces dépenses. Cela permet aux citoyens et aux décideurs politiques de mieux comprendre comment l'argent est dépensé et de prendre des décisions plus éclairées. L'adhésion des salariés aux différentes cotisations qui sont sur la feuille de paie me paraît important.

Sans LFSS, le Parlement ne peut disposer que d'un rôle limité dans le contrôle des dépenses de la sécurité



sociale. La LFSS permet d'accroître le rôle du Parlement dans ce domaine, renforçant ainsi le contrôle démocratique.

La sécurité sociale n'a pas vocation d'être éternellement déficitaire ni à être financée par la dette et il y a lieu de le graver sur le marbre dans la loi organique de LFPS.

Avoir une loi distincte permet de fixer des objectifs de dépenses spécifiques pour la sécurité sociale et de prendre des mesures pour atteindre ces objectifs, contribuant ainsi à une meilleure gestion financière.

La LFSS oblige le gouvernement à présenter des prévisions de recettes et de dépenses pour la sécurité sociale pour les années à venir, ce qui aide à anticiper les problèmes financiers futurs et à prendre des mesures pour les éviter.

Tout cela fait que par l'instauration d'une LFSS permet une meilleure gestion, un meilleur contrôle et une plus grande transparence des dépenses de la sécurité sociale.

**L'ODJ Média : La gestion des retraites relève-t-elle du champ d'intervention de la LFSS ?**

**AB :** Oui, en France par exemple, la gestion des retraites en fait partie et couvre toutes les branches de la sécurité sociale, y compris l'assurance maladie, les accidents du travail et les maladies professionnelles, la famille, et les retraites.

La branche des retraites est principalement financée par les cotisations sociales payées par les employeurs et les employés, ainsi que par certaines taxes et contributions. La LFSS définit les objectifs de dépenses pour la branche des retraites, ainsi que les mesures pour atteindre ces objectifs.

Cela signifie que le Parlement, lorsqu'il examine et vote la LFPS, a un rôle dans la définition du budget pour les retraites. Cela comprend des décisions sur des questions telles que le niveau des pensions de retraite, l'âge de la retraite, et les règles pour l'accumulation et le versement des droits à la retraite.

Ainsi toute réforme, je dirais plutôt toutes les réformes des retraites qui suivront, qu'elles soient paramétriques ou systémiques, trouvera à travers une LFPS un véhicule législatif plus judicieux à mon avis.

Il est important de noter que, bien que

la LFSS donnerait au Parlement un rôle dans la gestion des retraites, d'autres acteurs, tels que le gouvernement, les partenaires sociaux (syndicats et organisations patronales), et les caisses de retraite, jouent également un rôle important dans ce domaine.

**L'ODJ Média : Qu'en est-il des allocations familiales, des aides directes et des indemnités pour perte d'emploi ?**

**AB :** Les allocations familiales et les indemnités de perte d'emploi font également partie de la LFSS en France.

Pour les allocations familiales : Elles sont gérées par la branche « Famille » de la sécurité sociale. Les allocations familiales sont destinées à aider les familles à couvrir les coûts associés à l'éducation des enfants. La LFSS définit les objectifs de dépenses pour cette branche, y compris les allocations familiales, et les mesures pour atteindre ces objectifs.

S'agissant des Indemnités de perte d'emploi : En France, les indemnités de perte d'emploi sont gérées par l'Assurance Chômage, qui est distincte de la sécurité sociale et n'est pas couverte par la LFSS.

L'Assurance Chômage est gérée par



les partenaires sociaux (syndicats et organisations patronales) avec une supervision de l'État. Cependant, certaines prestations liées à la perte d'emploi, comme le Revenu de Solidarité Active (RSA) ou la Prime d'Activité, sont gérées par la sécurité sociale et sont donc couvertes par la LFSS.

Il est important de noter que bien que la LFSS donne au Parlement un rôle dans la définition du budget pour ces prestations, d'autres acteurs, tels que le gouvernement, les partenaires sociaux, et les caisses d'allocations familiales, jouent également un rôle important dans leur gestion.

#### **L'ODJ Média : Quid d'un revenu universel, pour sortir progressivement de la compensation, dans une éventuelle LFPS ?**

AB : L'introduction d'un revenu universel, aussi appelé allocation universelle ou revenu de base, représenterait un changement majeur dans tout système de sécurité sociale. Si un tel programme était mis en place, il serait probablement inclus dans la Loi de Financement de la Protection Sociale (LFPS), car il s'agirait d'une prestation sociale financée par des cotisations sociales ou des taxes.

La LFPS définirait alors les objectifs de dépenses pour le revenu universel et les mesures pour atteindre ces objectifs. Cela pourrait inclure des décisions sur le montant du revenu universel, les critères d'éligibilité, et les sources de financement.

Cependant, il est important de noter que la mise en place d'un revenu universel nécessiterait une volonté politique forte et un large soutien public. Il y a de nombreux débats sur les avantages et les inconvénients du revenu universel, et sa mise en place nécessiterait une réflexion approfondie sur des questions telles que son coût, son impact sur l'incitation au travail, et sa justice sociale.

Enfin, il convient de mentionner que la mise en place d'un revenu universel pourrait nécessiter des modifications législatives importantes, en fonction de la manière dont il est conçu et financé.

#### **L'ODJ Média : A-t-on, préalablement, besoin d'une révolution culturelle**

#### **avant d'asseoir cet État social ?**

AB : L'instauration d'un État social fort et durable nécessite des changements substantiels qui peuvent être qualifiés de «révolutionnaires», mais cela ne signifie pas nécessairement une «révolution culturelle» au sens classique du terme.

Plutôt que d'une révolution violente ou radicale, l'État social nécessite une transformation progressive et consensuelle des valeurs, des attitudes et des comportements de la société.

En effet, pour que les réformes institutionnelles, la nouvelle architecture de gouvernance, et la pérennité des ressources financières se concrétisent et soient acceptées par la population, il faut un changement culturel qui valorise la solidarité, l'égalité, et la justice sociale. Cela implique de favoriser une culture d'inclusion sociale, d'équité et de respect des droits de l'Homme.

Ce changement culturel peut être facilité par l'éducation, la sensibilisation, et l'engagement des citoyens et des partenaires sociaux. Il peut aussi être encouragé par des leaders politiques et sociaux qui défendent ces valeurs et modèles.

En somme, plutôt qu'une «révolution culturelle» au sens tumultueux, il faut une évolution culturelle ayant pour connotation plus de solidarité et d'égalité.

#### **L'ODJ Média : Dispose-t-on des ressources humaines qu'il faut au niveau de la gouvernance pour, justement, mener à bien cette évolution culturelle ?**

AB : La réussite de cette évolution culturelle vers un État social plus fort dépend fortement des ressources humaines, en particulier au niveau de la gouvernance. Les personnes qui occupent des postes de gouvernance et de leadership jouent un rôle clé dans le façonnement de la culture organisationnelle et sociale, et leur engagement en faveur de la solidarité et de l'égalité est crucial pour stimuler le changement.

Tout d'abord, les leaders doivent posséder une vision claire de ce que signifie un État social fort et équitable. Ils doivent comprendre et promouvoir

les principes de justice sociale, d'inclusion et d'équité, et avoir aussi la capacité de traduire cette vision en politiques et pratiques efficaces.

Ensuite, ils ont besoin de compétences en gestion du changement pour naviguer à travers les résistances et les obstacles qui peuvent surgir lors de la mise en œuvre de réformes institutionnelles et de changements dans la gouvernance.

Cela inclut la capacité de communiquer efficacement la nécessité du changement, de gérer les conflits, et d'encourager l'adhésion des partenaires sociaux et de la population en général.

En outre, ils doivent être capables de mobiliser et de développer les talents au sein de leur organisation, en favorisant une culture de l'apprentissage continu et en valorisant la diversité et l'inclusion.

Enfin, les leaders doivent faire preuve d'intégrité et d'exemplarité. Ils doivent être perçus comme des modèles de comportement éthique et social, pour inspirer et gagner la confiance des citoyens et des partenaires sociaux.

En somme, les ressources humaines, en particulier au niveau de la gouvernance, sont essentielles pour conduire l'évolution culturelle nécessaire à l'instauration d'un État social fort.

Je reste convaincu qu'un tel projet peut faire l'unanimité dans la classe politique marocaine.

#### **L'ODJ Média : vous êtes optimiste pour ce projet d'État social ?**

AB : Vous savez, à mon âge j'ai certes plusieurs maladies chroniques comme tout le monde mais j'ai aussi la maladie du triplement de la personnalité, je m'explique : au petit déjeuner, je suis optimiste, au déjeuner je suis sceptique et au dîner je suis pessimiste mais j'ai encore la chance d'avoir un sommeil profond pendant lequel je rêve en couleur d'un Maroc émergent.

Et ce n'est qu'une idée, une proposition une contribution lancée comme une bouteille à la mer, elle s'échouera, j'espère, un jour sur le rivage d'une plage de la capitale entre les pieds d'un ministre des finances.

**NOUREDDINE BATIJE**

LIFE 2 VEC

DREDICT DEATH PREDICTIONS

23 1980 1000 1P

# L'IA "LIFE2VEC" PRÉTEND POUVOIR PRÉDIRE LA DATE DE DÉCÈS D'UN INDIVIDU

Dans une ère où l'intelligence artificielle (IA) franchit des frontières autrefois inimaginables, un projet ambitieux émerge des laboratoires de recherche danois et américains, suscitant à la fois fascination et scepticisme. Baptisée «Life2vec», cette IA prétend pouvoir prédire avec une précision notable la date de décès d'un individu, se basant sur l'architecture des Transformers, similaire à celle employée par des modèles tels que ChatGPT.

**Mais peut-on vraiment prédire l'inévitabilité avec des données et des algorithmes ?**

L'initiative soulève des interrogations quant à la portée et l'éthique de telles avancées.

Les chercheurs derrière Life2vec ambitionnent de repousser les frontières de notre compréhension de la mort, suggérant une approche quasi prédictive de l'espérance de vie basée sur l'analyse de données massives. Le modèle a été entraîné sur une période de plusieurs années, exploitant une base de données détaillée sur la vie des résidents danois sur une décennie. Ces données incluent des informations professionnelles et de santé, allant des visites médicales aux changements de statut professionnel, le tout pseudonymisé pour construire des «séquences de vie».

Cependant, l'idée qu'une machine puisse déterminer avec une précision

de 78,8 %, selon les tests, le moment de notre départ de ce monde, soulève une multitude de questions. La première concerne la fiabilité même de cette prédiction. Peut-on réellement se fier à une machine pour une question aussi définitive et personnelle que la mort ? De plus, bien que les chercheurs clament une précision supérieure à celle des méthodes traditionnelles, on ne peut s'empêcher de se demander si la complexité de la vie humaine peut être réduite à des données analysables.

Les facteurs de risque identifiés par Life2vec, tels que l'âge, le sexe, et la catégorie socio-professionnelle, ne sont pas particulièrement révolutionnaires. Ils confirment des tendances déjà bien documentées dans les études épidémiologiques.

Ainsi, le scepticisme naît de la question suivante : l'IA apporte-t-elle un réel progrès dans notre compréhension de la mortalité, ou ne fait-elle que réitérer des connaissances existantes à travers un prisme high-tech ?

L'aspect éthique de l'utilisation d'une telle technologie ne peut être ignoré. Les implications de la prédiction de la date de décès sur les individus et la société en général sont profondes.

*Quelles seraient les conséquences psychologiques pour une personne sachant avec une certaine «prédiction» la période de sa mort ?*

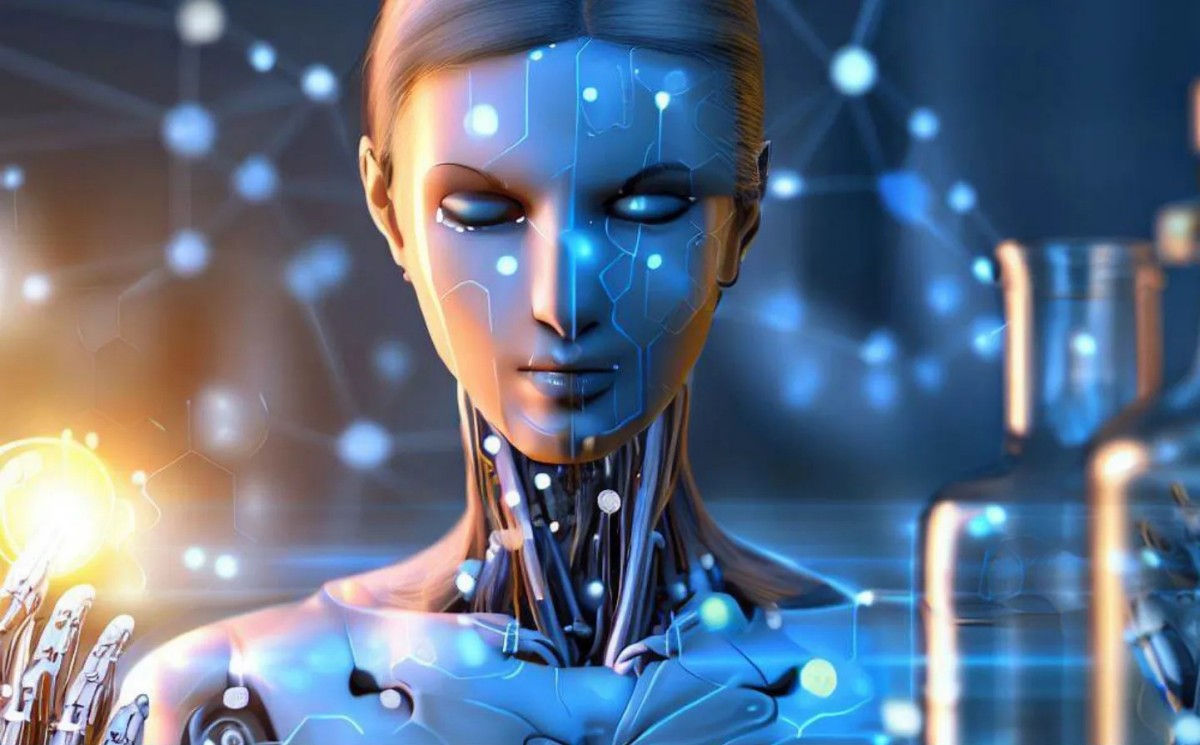
*Comment les assureurs, les employeurs, et les systèmes de santé pourraient-ils utiliser ou abuser de ces informations ?*

Il est crucial de remettre en question la finalité et l'impact de telles innovations. Bien que l'ambition de repousser les limites de notre compréhension soit louable, la prudence s'impose. Les données et les algorithmes, aussi avancés soient-ils, ne peuvent saisir l'essence de l'expérience humaine dans toute sa complexité et son imprévisibilité. La mort, dans sa finalité, échappe encore à notre contrôle et notre compréhension, défiant ainsi les tentatives de prédictions mathématiques.

En conclusion, bien que Life2vec représente une avancée technique indéniable, elle soulève des questions fondamentales sur notre rapport à la technologie, à l'éthique et à la compréhension de la vie et de la mort.

L'enthousiasme scientifique doit être tempéré par une réflexion critique sur les limites de ce que la technologie peut et doit faire. La prédiction de la mort par IA, bien qu'impressionnante, reste un domaine où le scepticisme est non seulement justifié, mais nécessaire.





## L'IA A DÉCOUVERT TROIS NOUVELLES MOLÉCULES ANTI-ÂGE NATURELLES

**Une étude suggère que l'intelligence artificielle a permis de découvrir trois médicaments potentiels afin de lutter contre les effets du vieillissement.**

Les chercheurs de la société Integrated Biosciences, en collaboration avec le Massachusetts Institute of Technology (MIT) et le Broad Institute du MIT et d'Harvard, ont utilisé l'intelligence artificielle (IA) pour étudier plus de 800 000 composés chimiques.

Leur but était de trouver de nouveaux médicaments, appelés «senolytics», qui peuvent ralentir les processus liés à l'âge comme le vieillissement, l'inflammation et le cancer.

Grâce à l'intelligence artificielle, les chercheurs d'Integrated Biosciences ont identifié trois senolytics prometteurs.

Ces trois composés ont montré des propriétés chimiques suggérant une

bonne biodisponibilité orale et ont passé avec succès les tests de toxicité.

L'équipe de recherche espère que cette avancée aidera à créer des traitements plus efficaces pour les maladies liées à l'âge.

Les «senolytics» sont une nouvelle classe de médicaments qui visent à cibler et éliminer les cellules sénescents dans le corps.

Les cellules sénescents sont des cellules qui ont cessé de se diviser et fonctionner correctement, mais qui restent actives et peuvent contribuer à diverses maladies liées à l'âge, comme le cancer, les maladies cardiaques et les troubles neurodégénératifs.

Les médicaments senolytiques agissent en induisant la mort cellulaire programmée (ou apoptose) de

ces cellules sénescents, ce qui pourrait potentiellement ralentir ou inverser certains aspects du vieillissement. Cette approche est actuellement un domaine de recherche très actif, avec de nombreux essais cliniques en cours pour évaluer l'efficacité et la sécurité des senolytiques dans diverses conditions de santé.

Cependant, il est important de noter que, bien que cette approche soit prometteuse, nous en sommes encore aux premiers stades de compréhension de la manière dont ces médicaments fonctionnent et de leur potentiel à long terme.

**La recherche est encore en cours et il est encore trop tôt pour dire si les senolytiques seront efficaces dans le traitement des maladies liées à l'âge chez l'homme.**

# CANCER DU SEIN : UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE POURRA AIDER AU DIAGNOSTIC

**Dans le cadre d'une étude scientifique menée par l'institut Curie, un algorithme d'intelligence artificielle testé a permis de détecter plusieurs catégories de cancers du sein et de déterminer le degré de gravité des tumeurs.**

Pour la première fois, un algorithme basé sur une intelligence artificielle est validé cliniquement pour le diagnostic du cancer du sein, rapporte une étude. C'est le fruit d'une collaboration entre l'Institut Curie et Ibex Médical Analytics qui a permis de démontrer la fiabilité, la performance et la mise en application clinique d'un algorithme d'IA capable de diagnostiquer les cancers du seins lors de biopsies mammaires, qui consistent en des prélèvements de tissus pour effectuer un examen. Renommée Galen Breast, cette intelligence artificielle a été développée dans l'objectif de réduire les erreurs et d'améliorer la qualité du diagnostic.

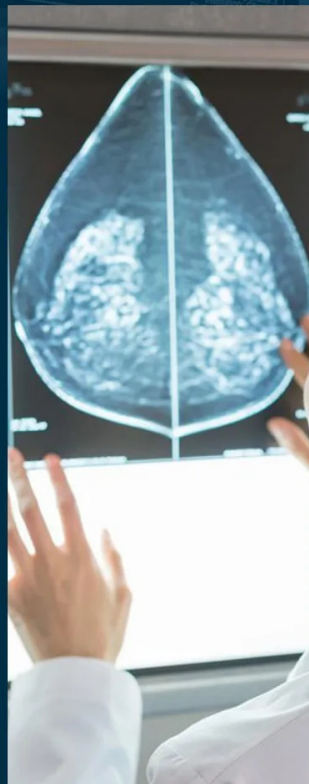
## Plus de 50 caractéristiques mammaires identifiables

Grâce à des méthodes d'apprentissage profond (deep learning), Galen Breast a pu s'entraîner sur des centaines de milliers d'images pour identifier plus de 50 caractéristiques mammaires spécifiques. Durant l'étude, l'intelligence artificielle a analysé plus de 400 biopsies et les résultats ont été comparés aux diagnostics faits par deux pathologistes

spécialistes du sein. Selon les résultats, l'IA était très précise et a pu distinguer avec précision plusieurs types de tumeurs, y compris des types rares. «J'ai eu le plaisir de participer à l'étude et à la validation de nouvelles innovations qui vont remodeler notre profession pour les années à venir, a déclaré Stuart Schnitt, chef du service de pathologie oncologique du sein au Dana-Farber/Brigham and Women's Cancer Center et co-auteur de l'étude. J'ai hâte de voir d'autres applications de l'IA se généraliser dans l'utilisation clinique de routine à mesure qu'elles démontreront leur validité clinique.»

## Un besoin urgent

Dans un communiqué, l'Institut Curie a taché à rappeler que le cancer de sein est le plus fréquent chez les femmes avec plus de 2,2 millions de nouveaux cas chaque année. Il est donc nécessaire d'obtenir des diagnostics plus rapides et plus fiable pour augmenter les chances de survie des patientes. Galen Breast a, donc, été créé pour remplir ces responsabilités. «En raison de l'augmentation de l'incidence globale du cancer du sein et de la diminution du nombre de pathologistes, la charge de travail imposée aux services de pathologie a considérablement augmenté, explique l'Institut Curie. Il existe donc un besoin croissant de solutions automatisées et d'outils d'aide à la décision.»







## L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE AU SERVICE DES MALADIES CANCÉREUSES, OPHTALMIQUES ET PSYCHIQUES

L'intelligence artificielle est de plus en plus utilisée dans le domaine de la santé. Ses champs d'application ne cessent de s'élargir. Ils comportent, entre autres, le diagnostic des maladies et le suivi des traitements. L'IA est également utilisée en biotechnologie pour concevoir de nouveaux médicaments.

En cancérologie, des chercheurs se basent sur l'IA pour prédire l'effet de certains traitements en analysant des milliers de cellules humaines cancéreuses et saines.

L'objectif est d'évaluer une nouvelle approche en matière de conception de médicaments anticancéreux basée sur les « informations biologiques » spécifiques des patients.

Ainsi, l'IA devrait permettre dans un futur proche de concevoir plus facile-

ment des médicaments innovants et « rationaliser » la recherche et développement dans l'industrie pharmaceutique ».

Il faut savoir que la mise au point d'un médicament (surtout lorsqu'il est innovant) nécessite un investissement financier considérable et de longues années de développement et d'expérimentation avant sa mise sur le marché.

Grâce à l'intelligence artificielle, il sera possible d'accélérer ce processus à travers le recours, entre autres, à des procédés de biologie moléculaire.

En ophtalmologie, il existe depuis quelques années des algorithmes qui aident à repérer automatiquement toutes les anomalies sur des images radiologiques de la rétine, même déb-

l'intelligence artificielle permet, dans le cas de la rétinopathie diabétique, de détecter précocement les premiers signes de cette maladie silencieuse à travers une application qui recherche ses symptômes chez les patients diabétiques.

La santé mentale est un autre champ d'application de l'IA.

A titre d'exemple, des programmes ont été conçus pour améliorer l'identification précoce de certaines maladies psychiatriques lourdes, comme la schizophrénie chez des personnes à risque en vue de mettre en place une prise en charge préventive et adaptée au profil de chaque patient.

**Dr ANWAR CHERKAoui**



**LES PROUESSES DE LA MÉDECINE  
AVEC L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE :  
RÉALITÉ, FUTUR ET LIMITES**

**AB & IA**



**L'intégration de l'intelligence artificielle (IA) dans le domaine médical a transformé la manière dont les diagnostics, les traitements et les soins sont administrés. Depuis l'aide au diagnostic en passant par la planification des traitements personnalisés jusqu'à la gestion des données de santé, l'IA a ouvert des possibilités autrefois inimaginables. Explorons, à veille du Salon international de la Santé qui aura lieu les 23 au 26 Mai cette année à El Jadida, les prouesses actuelles de l'IA en médecine, les perspectives futures et les limites potentielles de cette technologie.**

**Les prouesses actuelles de l'IA en médecine, Diagnostic et détection précoce, Médecine personnalisée, Gestion des données de santé**

L'intégration de l'intelligence artificielle (IA) dans le domaine médical a transformé la manière dont les diagnostics, les traitements et les soins sont administrés. Depuis l'aide au diagnostic en passant par la planification des traitements personnalisés jusqu'à la gestion des données de santé, l'IA a ouvert des possibilités autrefois inimaginables. Explorons, à veille du Salon international de la Santé qui aura lieu les 23 au 26 Mai cette année à El Jadida, les prouesses actuelles de l'IA en médecine, les perspectives futures et les limites potentielles de cette technologie.

L'une des applications les plus prometteuses de l'IA en médecine est le diagnostic et la détection précoce des maladies. Les systèmes d'IA peuvent analyser des images médicales, comme les radiographies, les IRM et les scanners, pour détecter des anomalies que même les spécialistes les plus expérimentés pourraient manquer. Par exemple, des algorithmes de deep learning ont été développés pour identifier les signes de cancer du sein dans les mammographies avec une précision égale ou supérieure à celle des radiologues humains.

L'IA permet également de développer des traitements personnalisés basés sur l'analyse des données génétiques et cliniques d'un patient. En analysant les biomarqueurs et les profils génomiques, les algorithmes peuvent recommander des traitements spéci-

ifiques qui sont plus susceptibles d'être efficaces pour un individu particulier. Cela est particulièrement utile dans le traitement des maladies complexes comme le cancer, où les réponses aux traitements peuvent varier considérablement d'un patient à l'autre.

La gestion des données de santé est une autre sphère où l'IA a fait des progrès significatifs. Les systèmes d'IA peuvent trier, organiser et analyser d'énormes quantités de données de santé pour aider les professionnels de la santé à prendre des décisions éclairées. Par exemple, l'IA peut aider à prévoir les épidémies de maladies, à suivre les tendances de la santé publique et à optimiser les opérations hospitalières.

Le futur de l'IA en médecine : Chirurgie assistée par IA, IA et médecine préventive, Innovations en pharmacologie

L'avenir de l'IA en médecine pourrait voir une augmentation des interventions chirurgicales assistées par IA. Des robots chirurgicaux, pilotés par des algorithmes d'IA, peuvent déjà effectuer des opérations avec une précision accrue, réduisant ainsi les risques et les temps de récupération pour les patients. À l'avenir, ces robots pourraient devenir encore plus autonomes, capables de réaliser des interventions complexes avec une supervision humaine minimale.

L'IA pourrait jouer un rôle crucial dans la médecine préventive en identifiant les facteurs de risque avant que les maladies ne se manifestent. Par exemple, en analysant les données de santé d'un individu sur une période prolongée, les algorithmes d'IA pourraient détecter des changements subtils qui indiquent un risque accru de développer des conditions telles que le diabète ou les maladies cardiaques. Cela permettrait une intervention précoce et potentiellement la prévention de la maladie.

L'IA pourrait révolutionner le développement de médicaments en accélérant la découverte de nouvelles molécules et en optimisant les essais cliniques. Les algorithmes d'IA peuvent analyser des bases de données de composés chimiques pour identifier ceux qui ont le plus de chances d'être efficaces contre une maladie par-

ticulière. De plus, l'IA peut aider à concevoir des essais cliniques plus efficaces, en identifiant les groupes de patients les plus susceptibles de bénéficier d'un nouveau traitement.

Les limites futures de l'IA en médecine : Défis éthiques et de confidentialité, Biais des algorithmes, Dépendance technologique

L'une des principales limites de l'IA en médecine réside dans les défis éthiques et de confidentialité. L'utilisation de données de santé personnelles soulève des questions sur la vie privée des patients et la sécurité des informations. Il est essentiel de mettre en place des réglementations strictes pour garantir que les données des patients sont utilisées de manière éthique et sécurisée.

Les algorithmes d'IA sont seulement aussi bons que les données sur lesquelles ils sont formés. Si les données d'entraînement sont biaisées, les décisions prises par l'IA le seront également. Cela peut conduire à des disparités dans les soins de santé, où certains groupes de population pourraient recevoir des diagnostics ou des traitements de moindre qualité en raison de biais dans les données.

La dépendance excessive à l'IA pourrait aussi être problématique. Les professionnels de la santé doivent toujours être capables de faire des jugements cliniques indépendants et de ne pas se fier aveuglément aux recommandations de l'IA. Il est crucial de trouver un équilibre entre l'utilisation de l'IA et le jugement humain pour garantir la meilleure qualité de soins possible.

L'intelligence artificielle a déjà démontré des prouesses impressionnantes dans le domaine de la médecine et promet de transformer encore davantage ce secteur à l'avenir. Cependant, il est important de reconnaître et de surmonter les limites et défis associés à cette technologie. Avec des réglementations appropriées et une utilisation éthique, l'IA peut continuer à améliorer les diagnostics, les traitements et les résultats pour les patients, tout en préservant les valeurs fondamentales de la médecine.

تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس نصره الله  
Sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI

المملكة المغربية - Royaume du Maroc

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والتكنولوجيا  
MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR DE  
LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION



وزارة الصناعة والتجارة  
MINISTÈRE DE L'INDUSTRIE  
ET DU COMMERCE



وزارة الصحة والعمالة الاجتماعية  
MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
ET DE LA PROTECTION SOCIALE



# SALON INTERNATIONAL DE LA SANTÉ



FORUM  
AFRIQUE  
GLOBAL  
SANTÉ



23 - 26 Mai 2024

PARC D'EXPOSITION MOHAMMED VI EL JADIDA

3<sup>ème</sup>  
CONGRÈS  
NATIONAL  
DE RADIOLOGIE  
DIAGNOSTIQUE ET  
INTERVENTIONNELLE

6<sup>th</sup> DPC Day  
ASSOCIATION  
ACTIONS  
SANS FRONTIÈRES

JOURNÉES DE LA  
KINÉSITHÉRAPIE ET  
PHYSIOTHÉRAPIE  
8<sup>ème</sup> EDITION



INSCRIPTION  
EN LIGNE

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

SPONSORS GOLD

SPONSORS SILVER



PARTENAIRES







# PROGRAMME SMSM 2024

## PRÉ-PROGRAMME SCIENTIFIQUE - MEDICAL

**VENDREDI 24 MAI 2024**

**Salle : MOGADOR**

### PANEL 01

#### Communication thérapeutique positive dans les soins

Président de la séance : **Pr Brahim LEKEHAL** : Doyen de la FMPPR

**Intervenants** : **Pr Mohamed MOUHAIJIR** : Centre de simulation FMPPR

**Pr Yassine HAFIANI** : Secrétaire Général de la SMSM

15h00 - 15h30

### PANEL 02

#### Protocole de la prise en charge du cancer du col

Présidents de la séance : **Pr Houcine MAAOUNI** : Président de la SRMGO

**Dr Abdelilah CHENFOURI** : Vice Président de la SMSM

**Intervenant** : **Dr Saad AGOUMI** : Rapporteur du protocole

15h30 - 16h30

### PANEL 03

#### Vaccinologie

Présidents de la séance : **Pr Moulay Saïd AFIF** : Président de la SMSM

**Dr Abdelhakim YAHYANE** : Vice-Président de la SMME

**Intervenants** :

Vaccination Anti-HPV : **Pr Mohammed BOUSKRAOUI** - Doyen de la FMPPM

Vaccination Anti- Rougeole : **Dr Mohamed BENAZZOUZ** - SMME

Vaccination anti-Oreillons : **Pr Mohammed BOUSKRAOUI** - Doyen de la FMPPM

Programme national d'immunisation : **Dr Mohamed BENAZZOUZ** - SMME

16h30-18h00

**Salle : OUALIDIA**

### PANEL 04

#### Place du secteur privé dans l'offre du soin après la généralisation de l'assurance maladie

Présidents de la séance : **Pr Mohammed BENAGUIDA** - Past-Président de l'ANCP

**Dr J. EL OUADGIRI** : Président de l'ANCPP

**Intervenant** : **Pr Redouane SEMLALI** : Président de l'ANCP

15h00-15H30

### PANEL 05

#### Santé de la Mère et de l'enfant

Présidents de la séance : **Pr Abdellah OULMAATI** : Doyen de la FMPT

**Dr Abdelhakim YAHYANE** : Directeur de la population au MSPS

**Intervenants** : Suivi de la grossesse : **Pr N. SAMOUH** - Vice-présidente de la SMME

Allaitement maternelle : **N. BENCHAMA** - Direction de la population

Ictère néonatale entre Théorie et pratique : **Pr Amina BARKAT** - Présidente de la SMN

15h30- 16h30

### PANEL 06

#### Protocole de la prise en charge du cancer du sein

Présidents de la séance : **Pr Souha SAHRAOUI** : Doyenne par Intérim de la FMPC

**Pr Houcine MAAOUNI** : Président de la (SRMGO)

**Intervenant** : **Pr Mohamed LAGHZAoui** : Rapporteur du Protocole

16h30-18h00



## Salle : MAZAGAN

16h30-18h00

Conférence (FMIS) : Secteur du dispositif médical : revisiter la Loi 84-12 et La loi 11-08 Propositions et Perspectives

SAMEDI 25 MAI 2024

Salle : MAZAGAN

11h00-12h30

Conférence (FMIS) : Secteur du dispositif médical : entre industrialisation et e-santé

## Salle : MOGADOR

PANEL 07

### Protocole de la prise en charge de la surdité

Présidente de la séance : Pr Leila ESSAKALLI HOSSYNI : Présidente de la SMORL

**Intervenant :**

Pr Abdelkebir RAJI : Rapporteur du Protocole

10h00 - 11h00

PANEL 08

### Digitalisation du système de santé

Président de la séance : Dr Khalid LAHLOU : DG de l'ANAM

**Intervenant :** Dr Mohamed Kamal BENHAYOUN : Chercheur en informatisation du système de santé

Dr Selma OUFQIR : Directrice de l'AMO à la CNSS

11h00 - 12h00

PANEL 09

### La Gériatrie au Maroc : Etat des lieux, plan d'action et perspectives d'avenir

Présidents de la séance : Pr Mohammed ADNAOUI : Président de l'UM6SS

Pr Khalid SARRAJ : Doyen de la FMPO

**Intervenant :** Pr Mouna MAAMAR : Présidente de la SNMGG

12h00 - 13h00

## Salle : OUALIDIA

PANEL 10

### Protocole de la prise en charge du diabète

Président de la séance : Pr Abdelmajid CHRAIBI : Doyen de la FMPPA

**Intervenant :** Pr Jamal BELKHADIR : Coordinateur du protocole

10h00 - 11h00

PANEL 11

### Protocole de la prise en charge de l'HTA

Présidents de la séance :

Pr Tarik SQALLI HOUSSAINI : Doyen de la FMPPF et Président de la SMN

Pr Mohamed ALAMI : Président de la SMC

**Intervenant :** Dr Houcine DKHISSI : Rapporteur du protocole

11h00 - 12h00

PANEL 12

### L'Antibiorésistance : une pandémie silencieuse

Présidents de la séance : Pr M. BENAGUIDA : conseiller du monsieur le président de la SMSM

Pr Said SALMI : directeur de l'hôpital Mère-Enfant CHU IBN Rochd

Pr A.BENSAID : Chef de service de la réanimation de l'hôpital 20 Août CHU IBN Rochd

**Intervenants :** L'antibiorésistance état des lieux au Maroc :

Pr Rachid AL HARRAR : Chef de service de la réanimation des urgences chirurgicales au CHU IBN ROCHD

Pr A. ERRAGH : Service de la réanimation des urgences chirurgicales au CHU IBN ROCHD

- L'antibiorésistance : Proposition d'un programme national de maîtrise

Pr A.OULAD LAHCEN : Présidente de l'AMPIIC

12H00-13H00

## Salle : MOGADOR

### PANEL 13

#### Formation Médicale Post-universitaire

Présidents de la séance : **Pr Mohamed ADNAOUI** : Président de l'UM6SS

**Pr Mustapha ABOUMAROUF** : Président de l'Université Sultan Moulay Slimane

15h00 - 15h30

**Intervenant** : **Pr Khalid SERRAJ** : Doyen de la FMPO

### PANEL 14

#### Projet Profil Métiers des spécialités

Présidents de la séance : **Pr Mohamed ADNAOUI** : Président de l'UM6SS et président de la CMNPM

**Pr Moulay Saïd AFIF** : Président de la SMSM et Président de la CMNPM

15H30 - 16H00

**Intervenant** : **Pr Ahmed Rhassane El ADIB** : Doyen de la Faculté de Médecine de l'UM6SS

### PANEL 15

#### Projet profil Métier de la Médecine Générale

Présidents de la séance : **Pr Mohamed ADNAOUI** : Président de l'UM6SS et président de la CMNPM

**Pr Moulay Saïd AFIF** : Président de la SMSM et Président de la CMNPM

16h30- 17h00

**Intervenant** : **Pr Brahim LEKEHAL** : Doyen de la FMPR

### PANEL 16

#### Accès équitable aux médicaments et aux produits de santé

Présidents de la séance : **Pr Moulay Saïd AFIF** : Président de la SMSM

**Pr Ahmed BENNANA** : DG de l'hôpital universitaire international Mohammed VI

**Dr Aziz MRABTI** : Directeurs des médicaments et de la pharmacie au MSPS

**Pr Jaâfar HEIKEL** : Coordinateur de la comission d'economie de la santré su SNMSP

17H00 - 18H00

**Intervenants** : **Dr Mohamed El Bouhmadi** : Président de la FMIIP

**Mme Myriem TAMIMY** : Présidente du LEMM

**Mr Mohamed HOUBACHI** : Président de l'AMMG

**Dr Karim ZAHER** : Président de L'APMB

### PANEL 17

#### Cannabis thérapeutique au Maroc : Etat des lieux, les défis et les perspectives d'avenir

Présidents de la séance : **Pr Moulay Saïd AFIF** : Président de la SMSM

**Pr Ahmed BENNANA** : DG de l'hôpital universitaire international Mohammed VI

**Dr Aziz MRABTI** : Directeurs des médicaments et de la pharmacie au MSPS

**Dr Mohamed El Bouhmadi** : Président de la FMIIP

18H00-19H00

**Intervenant** : **Pr Redouane RABII** : Président de la Moroccan Consultative Association For The Use Of Cannabis

**Dr Mohamed Hachem TYAL** : Vice-Président et membre fondateur de la Fédération Nationale pour la Santé Mental

## CONFERENCES

SAMEDI 25 MAI 2024

Salle : OUALIDIA

15h00 - 15h30

#### LA PHOTO PROTECTION

**Intervenant** : **Pr Mohamed BOUI** : Centre Hospitalier Universitaire Ibn Sina - CHU RABAT

15h30 - 16h00

#### TRAITEMENT DE LA CICATRISATION / TRAITEMENT AU LASER

**Intervenant** : **Pr Mounia DIOURI** : Chef de Service de Chirurgie Plastique et des Brûlés CHU CASABLANCA

16h00 - 16h30

#### LASER CO2

**Intervenant** : **Pr QUENTIN QASSEMYAR** - France

16h30- 17h00

#### LES NOUVEAUTÉS SKIN BOOSTER

**Intervenant** : **Dr Ranieri FACCHINI** - Italie

17h00 - 17h30

#### LES AVANCÉES TECHNIQUES EN LASER MÉDICAUX, NOUVELLES TECHNIQUES EN MÉDECINE ESTHÉTIQUE

**Intervenant** : **Dr Mohamed DADOUN** : Expert Of American Board of Esthetic Dermatology and lasers

17h30 - 18h00

#### L'ESTHÉTIQUE GYNÉCOLOGIQUE

**Intervenant** : **Pr Fouzia HALLI** : Service de Dermatologie CHU IBN Rochd Casablanca





# PROGRAMME

# AI 2024



**MOROCCO  
MEDICAL**  
EXPO 2024

FORUM  
AFRIQUE  
GLOBAL  
SANTÉ



EDITION 2024

## PROGRAMME FAGS AI 2024

### Le virage numérique du système de la santé

JEUDI 23 MAI 2024

SALLE : ROYAL MANSOUR

#### PANEL 1

LE RAYONNEMENT DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE AU SERVICE DE LA SANTÉ : EXPLORATIONS ET INNOVATIONS.

10h00 - 11h30

**Président de la séance : Pr. Hicham MEDROMI**

**Pr. Rajae GHANIMI** : Médecin spécialiste en médecine du travail, chercheuse (PhD) en IA appliquée à la santé

**Intervenants :**

**Prof. Wang ZHIJIN** : Professor, College of computer engineering, Jimei University, Xiamen China

**Prof. David BASSIR** : Professeur à l'université de Bourgogne Franche-Comté, ancien Doyen de l'université de technologie (IUT) de Lorraine

**Pr. Fatima Zohra HAFIDI ALAOUI** : Doyenne de la Faculté de Médecine Laayoun.

**Pr. Omar BOUATTANE** Directeur de l'ENSET Mohammedia, Directeur Laboratoire de Recherches "Signaux, Systèmes Distribués et Intelligence Artificielle" SSDIA

**Pr. YAHYA BENSOUDA** : Ancien, chef de service au CHU Ibn Sina et Professeur en pharmacie industrielle et hospitalière.

#### SÉANCE INAUGURALE

16h00 - 17h30

#### REMISE DES PRIX

#### PANEL 3

VERS UNE SANTÉ X.0 : QUELLES SONT LES EXPÉRIENCES DES DIFFÉRENTS CONTINENTS

17h30 - 19h00

**Présidente de la séance : Dr Rajae GHANIMI** : Médecin spécialiste en médecine du travail, chercheuse (PhD) en IA appliquée à la santé

**Intervenants :**

**Pr Philippe FOURNIER-VIGER :**

Distinguished Professor, ShenZhen University, titulaire du prix Changjiang (Yangtze River) Scholar.

**Dr. Loïc ETIENNE :**

Médecin urgentiste, spécialiste en automédication et médecine 3.0. Auteur de plusieurs livres, président de MEDVIR.

**Mr IBRAHIMA Nour Eddine DIAGNE :**

Expert auprès de l'ONU

Membre fondateur de l'Africain Performance Institute



VENDREDI 24 MAI 2024

SALLE : ROYAL MANSOUR

**PANEL 4 LES ENJEUX ÉTHIQUES, ET RÉGLEMENTAIRES DE L'IA EN MÉDECINE.**

09h30 - 11h00

**Présidente de la séance : Pr Saida BELOUALI** : Professeure en éthique de l'IA et co-responsable de la Maison de l'intelligence artificielle de l'Université Mohammed Ier Oujda

**Intervenants :**

**BERANGER Jérôme** : Economiste de la santé, docteur en éthique du digital et conférencier.

**Yahya ELMIR** : Créateur de startups et Président du fonds d'investissement EmyCapital.

**Abdassalam JALDI** : Spécialiste des relations internationales, spécialisé dans le droit international et les relations internationales.

**Dr. Cécile MONTEIL** : exerce aux urgences pédiatriques de l'hôpital Robert Debré (AP-HP, Paris).  
Directrice Médicale d'iLumens (Université Paris V) – Fondatrice de la communauté en ligne Eppocrate.

**Pr Hassan GHAZAL** : Président de l'Association Marocaine de Télémedecine et eSanté .

**Moussa Ndiaye SEYDINA** : Expert au sein de l'organe consultatif de haut niveau de l'ONU sur l'IA

**FAGS : INTELLIGENCE ARTIFICIELLE**

**PANEL 5 LA DIGITALISATION ET L'IA DANS LA GESTION DES HOPITAUX ET SOINS AMBULATOIRES**

11h00 - 13h00

**Présidente de la séance : Dr. Ilham BACHISSE** : Directrice des Hôpitaux et des soins ambulatoires par intérim

**Intervenant : Mme. Soukaina OUAKIM** : Point focal « facturation Recouvrement » à la Division des Hôpitaux – Ministère de la Santé et de la Protection Sociale

**Intervenant : Dr. Rabi FAOUZI** : Pharmacien Inspecteur - Radiopharmacien

**Intervenant : Dr. Lahcen NASSIRI** : Médecin spécialiste en santé publique, Point focal du projet d'implantation de la médecine de famille « Averoès »

**Intervenant : Dr. Mohammed ESMALI** : Chef de services de la coordination intersectorielle à la division des urgences et secours





**PANEL 6**

**SMART HOSPITAL DANS LE METAVERSE : UTOPIE OU FUTURE  
RÉALITÉ ?**

**15h00 - 16h30**

**Président de la séance :** Pr Samir KADDAR : Président du Réseau des Compétences Médicales des Marocains du Monde) C3M )

**Intervenants :**

Pr. Dr. Pr. h.c. Abderrahman MACHRAOUI, : ( Allemagne ), Directeur émé. DIAKO Flensburg Interniste  
Dr. El Mostafa BOUATTANE, ( Canada ) Chercheur / Researcher, Institut Savoir Montfort Directeur  
Performance organisationnelle, protection vie privée.

Hector OCCANSEY : Consultant en gestion hospitalière

Directeur de CHU ( Tanger /Rabat/Marrakech)

Pr Younes RAHALI : Vice-Doyen Faculté de Médecine de Rabat

**PANEL 7**

**TÉLÉMÉDECINE : UN NOUVEL OUTIL PROPULSANT LA  
MODERNISATION DES INITIATIVES PUBLIQUES ?**

**16h30 - 18h00**

**Président de la séance :** Pr Hassan GHAZAL : Professeur en Biologie Moléculaire  
- Président de l'Association Marocaine de Télémedecine et eSanté (AMTe)

**Intervenants :**

Prof. Najib AL IDRISSI : Professeur assistant en traumatologie orthopédie à l'Université Mohammed VI  
des Sciences de la santé ... UM6SS)

Prof. Hicham CHATOUI : Professeur Maître de conférences • Institut Supérieur des Professions  
Infirmières et Techniques de Santé de Marrakech (ISPIS Marrakech)

Prof. Charafeddine AIT ZAOUJAT : Professeur-chercheur en santé digitale et télémedecine- Université  
Chouaib Doukkali

Prof. Francesco SICURELLO : President of the international Institute of Telemedicine/italian association  
of medical informatics and telemedicine

Prof. Wojciech GLINKOVSKI : Président Société Polonaise de Télémedecine





SAMEDI 25 MAI 2024

SALLE : ROYAL MANSOUR

**PANEL 8**

**LA SIMULATION MÉDICALE À L'ÈRE DE L'IA ET DU METARVERSE**

**09h00 - 11h00**

**Président de la séance :** Pr Wajih GHALEM : Professeur à l'ENSAM, Président de la Société Marocaine de Santé Digitale

**Intervenants :**

**Prof. Mohammed ESSAIDI :** Directeur général des EMSI -Maroc.

**Prof. Ahmed SHAFI :** Chief Medical Metaverse Officer United Kingdom.

**Prof. Nassim KHARMOUM :** Professeur informatique et IA. Centre National pour la Recherche Scientifique et Technique CNRST MOROCCO.

**Dr Rajae GHANIMI :** Médecin Spécialiste en Médecine du Travail , Docteur (phd) en IA appliquée à la médecine.

**M. Mohammed LAMGHARI :** Expert en metavers Associate Manager at EngiMA.

**PANEL 9**

**IMPACT DE L'IA GÉNÉRATIVE SUR LE DOMAINE DE L'ÉDUCATION  
ET DE LA FORMATION**

**11h00 - 13h00**

**Président de la séance :** Pr Ahmed Rhassane El ADIB : Doyen de la faculté de médecine UM6SS

**Intervenants :**

**Dr Rajae GHANIMI :** Médecine Spécialiste en Médecine du Travail, chercheuse (phd) en IA appliquée à la santé.

**Prof. WaJih GHALEM :** Professeur à l'ENSAM , Président de la Société Marocaine de Santé Digitale

**Prof. Abdelhamid BENAZZOUC :** Directeur de Recherche Inserm, Expert dans le Domaine des Neurosciences et en Particulier dans la Maladie de Parkinson à l'Institut des Maladies Neurodégénératives à l'Université de Bordeaux.

**Dr Samah GHALLOUSSI :** Ingénieur-chercheur en intelligence artificielle.



## VOTRE SÉJOUR À EL JADIDA

### MOYENS D'ACCES

<b>PAR AVION</b> 	Accès depuis l'aéroport international MOHAMMED V à une heure de route
<b>PAR TRAIN</b> 	Accès depuis la gare ferroviaire d'Azemmour à quelques minutes du Parc d'Exposition. Une réduction de 30% est offerte sur les billets de train ONCF de toutes les gares du Royaume en provenance ou à destination de la Gare d'Azemmour (sur présentation du badge visiteur ou exposant).
<b>BUS</b> 	Des navettes quotidiennes sont assurées gratuitement aux profits des participants entre Casablanca et le Parc d'exposition.
<b>PAR VOITURE</b> 	Accès facile par l'Autoroute Casablanca – Azemmour en 40 minutes

### VOYAGE ET HEBERGEMENT

Grâce au partenariat avec une agence de voyage de renom, nous vous proposons les tarifs les plus compétitifs pour les vols et les hôtels dans toute la ville d'El Jadida.

Nous nous engageons à vous procurer un processus de réservation fluide et sans encombre.

### LE PARC D'EXPOSITION MOHAMMED VI D'EL JADIDA

Le Parc Mohammed VI qui abrite cette manifestation est doté de toutes les infrastructures nécessaires pour le bon déroulement du salon. Il respecte les normes internationales en la matière, et dispose de tous les atouts lui permettant d'accueillir des événements d'envergure.

Le Parc dispose d'un espace d'exposition couvert de 18.000 m2, de 20 salles de réunion, d'un espace restauration et d'un parking de 2.500 places.

*Ne manquez pas le rendez-vous avec le secteur de la Santé à El Jadida*

*Du 23 au 26 Mai 2024*

### PARC D'EXPOSITION MOHAMMED VI - EL JADIDA





تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس نصره الله  
Under the high Patronage of His Majesty King Mohammed VI  
Sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI

# SALON INTERNATIONAL DE LA SANTÉ



المملكة المغربية  
Royaume du Maroc  
وزارة الصناعة والتجارة  
MINISTÈRE DE L'INDUSTRIE  
ET DU COMMERCE



المملكة المغربية  
Royaume du Maroc  
وزارة الصحة والتمهية الإجتماعية  
MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
ET DE LA PROTECTION SOCIALE



JOURNÉES  
NATIONALES  
D'INGÉNIERIE  
BIOMÉDICALE  
8<sup>ème</sup> EDITION

FORUM  
AFRIQUE  
GLOBAL  
SANTÉ



**DU 23 AU 26 MAI 2024**

PARC D'EXPOSITION MOHAMMED VI EL JADIDA

## SPONSORS



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

ORGANISATEUR :

LIEU DE L'EXPOSITION :



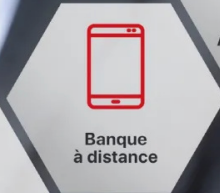
64 Rue Anoussour Mers Sultan  
Quartier Alsace Laurraine, Casablanca  
Tél. : 0522 260 200 - 0522 260 600 - 0520 790 007  
E-mail : [contact@atelierivita.net](mailto:contact@atelierivita.net)  
Site web : [www.mmedicalexpoma.ma](http://www.mmedicalexpoma.ma)



PARC D'EXPOSITION  
MOHAMMED VI  
By sorec

Route Nationale 1, vers Azemmour  
Région Doukala Aabda, 24000 - El Jadida

alyousr.ma



# Les pros de la banque au service des pros de la santé



**UNE AUTRE FAÇON DE FAIRE LA BANQUE**

**BANK AL YOUSR** BANQUE PARTICIPATIVE DU GROUPE BCP