

- Familles marocaines en mutation : la fécondité en chute libre
- Capteur sous la peau : surveillez votre glycémie en direct

# 7 DAYS SANTÉ & CONSO

30-09-2024



**Antidépresseurs : la pilule amère de la santé mentale**



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



## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

100%  
FREE



**Pressplus** est le kiosque 100% digital et augmenté de **L'ODJ Média** du groupe de presse **Arrissala SA** qui vous permet de lire une centaine de nos **magazines, hebdomadaires et quotidiens** gratuitement.

Que vous utilisiez votre téléphone mobile, votre tablette ou même votre PC, **Pressplus** vous apporte le kiosque directement chez vous



SCAN ME

# Familles marocaines en mutation : la fécondité en chute libre

**La baisse de la fécondité au Maroc est une réalité marquée par des changements profonds dans la société.**

**Cette transition démographique, influencée par divers facteurs, bouleverse l'équilibre économique et social du pays.**

**La baisse de la fécondité au Maroc est une réalité marquée par des changements profonds dans la société. Cette transition démographique, influencée par divers facteurs, bouleverse l'équilibre économique et social du pays.**

Le Maroc est en pleine mutation démographique, un phénomène qui redessine en profondeur les structures familiales du pays.

Autrefois, les familles marocaines étaient souvent nombreuses, reflétant un modèle social et culturel hérité de générations.



Les nouvelles générations choisissent des foyers plus restreints, motivées par des considérations économiques, sociales et pratiques.

Cette transition a été amorcée par les campagnes de sensibilisation à la contraception dans les années 1980 et 1990.

Aujourd'hui, c'est le coût de la vie élevé, associé à des aspirations à une meilleure qualité de vie, qui pousse de nombreuses familles à limiter le nombre de leurs enfants.

---

Les données du Haut-Commissariat au Plan (HCP) sont révélatrices : le taux de fécondité marocain, qui était de 4,5 enfants par femme dans les années 1980, a chuté à 2,19 en 2022, juste au-dessus du seuil de renouvellement des générations.

Le HCP estime que cette baisse devrait se poursuivre, atteignant 1,87 enfant par femme d'ici 2050.

Cette diminution de la natalité impactera profondément le système de retraite et la protection sociale, déjà sous pression. En effet, selon les projections, la population marocaine âgée de plus de 60 ans devrait doubler d'ici 2050, passant de 4,3 millions en 2022 à près de 10 millions, ce qui exercera une forte pression sur le marché du travail et les caisses de retraite.

Cette évolution s'inscrit dans une dynamique globale. Le Maroc suit ainsi une trajectoire similaire à celle d'autres pays en développement, où l'urbanisation et l'accès accru à l'éducation, notamment pour les femmes, jouent un rôle clé dans cette transformation. Toutefois, le vieillissement de la population soulève de nombreuses interrogations. Face à ce défi, des réformes profondes seront nécessaires pour anticiper et gérer les déséquilibres à venir.

La question reste ouverte : le Maroc est-il prêt à adapter ses politiques publiques pour affronter ces nouvelles réalités démographiques ? Des mesures urgentes seront-elles mises en place pour éviter des crises économiques et sociales majeures ? Le futur proche exigera des réponses concrètes face à ces enjeux cruciaux.

---



## Capteur sous la peau : surveillez votre glycémie en direct

La mesure du glucose en continu permet aux personnes diabétiques de surveiller leur glycémie en temps réel, 24h/24.

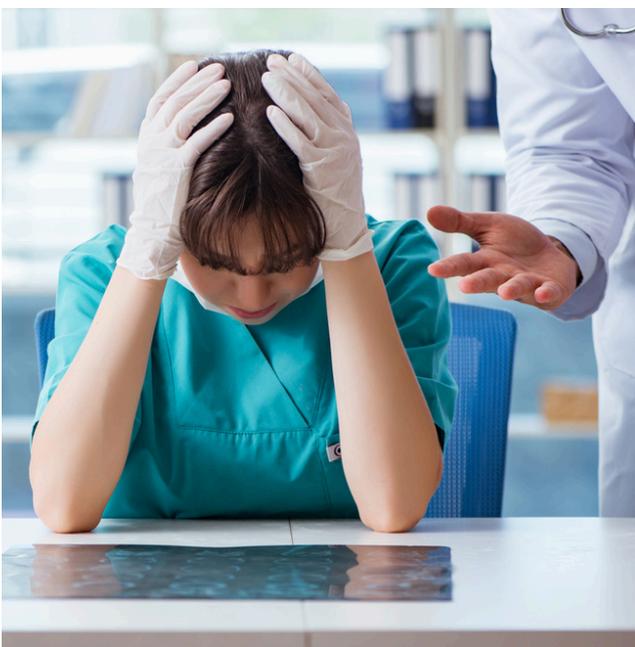
Un petit capteur est inséré sous la peau, mesurant en continu le taux de glucose dans le liquide interstitiel et transmettant les données à un appareil via une technologie sans fil. Cela permet d'éviter les piqûres fréquentes et de mieux ajuster les doses d'insuline.

Pour une mesure précise, le capteur doit être positionné sur une zone de peau propre et saine, comme le ventre ou le bras, selon les instructions du fabricant.

## Double exploit chirurgical : deux transplantations hépatiques en 48h à Rabat

Le Centre hospitalier universitaire (CHU) Ibn Sina de Rabat a réalisé une prouesse médicale en effectuant deux transplantations hépatiques à partir de donneurs vivants apparentés en moins de 48 heures, une première au Maroc.

La première intervention, effectuée dans la nuit du 9 au 10 septembre 2024, a permis de sauver une jeune femme de 19 ans souffrant d'une hépatite fulminante, grâce au don de l'hémi-foie gauche de son père de 53 ans.



## Réduire les erreurs médicales grâce aux diagnostics high-tech

ors de la Conférence nationale sur la sécurité des patients à Rabat, le ministre de la Santé et de la Protection sociale, Khalid Ait Taleb, a mis en avant le rôle crucial des nouvelles technologies dans l'amélioration des diagnostics et la réduction des erreurs médicales.

Organisée en partenariat avec l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la conférence a souligné l'importance de garantir la sécurité des patients.

**Le ministre a rappelé que la précision des diagnostics est essentielle pour un traitement efficace.**



## USA : un vaccin contre la grippe à administrer soi-même

Les États-Unis ont autorisé le premier vaccin contre la grippe pouvant être administré par soi-même, sans l'intervention d'un professionnel de santé.

Le vaccin, appelé FluMist et produit par AstraZeneca, est disponible pour les personnes âgées de 2 à 49 ans sous forme de spray nasal.

Bien que les enfants mineurs ne puissent pas s'auto-administrer le vaccin, un parent ou un tuteur peut le faire à leur place.

Cette nouvelle option vise à rendre la vaccination contre la grippe saisonnière plus pratique et accessible pour les familles.

## Alzheimer en expansion : une menace silencieuse pour 200.000 Marocains

Le 23 janvier 1916, la ville de Browning, au Montana, a connu une chute de température de 56 °C en moins d'une journée, passant de +7 °C à -49 °C.

Ce phénomène extrême, dû à une descente d'air polaire surnommée le « Siberian Express », a plongé la ville dans un froid glacial en quelques heures.

Browning détient ainsi le record de la plus grande amplitude thermique en 24 heures, inscrit dans le Guinness des records.



## Économisez-vous vraiment l'eau ? Faites le test avec cet outil !

Avec l'eau devenant une ressource de plus en plus critique, un nouvel outil, le calculateur Mon Empreinte Eau, permet d'évaluer précisément sa consommation d'eau.

Créé par Valentin Odde, co-fondateur du cabinet Hydros, cet outil décompose notre empreinte en deux volets : directe, liée à l'eau consommée au quotidien (comme les douches), et indirecte, résultant des biens que nous consommons (textiles, alimentation).

# Antidépresseurs : la pilule amère de la santé mentale !

L'utilisation des antidépresseurs connaît une progression constante, et cette tendance s'est intensifiée à travers le monde. Toutefois, leur efficacité est de plus en plus contestée.

Alors, ces médicaments sont-ils vraiment indispensables ou représentent-ils un danger sous-estimé ?

Autrefois désignés comme des "remèdes miracles" pour combattre les maladies mentales, les antidépresseurs ont connu un boom dans les dernières décennies. Actuellement, une trentaine de ces médicaments sont disponibles sur le marché, leur objectif étant de réduire les symptômes liés aux troubles de l'humeur.

Cependant, de récentes recherches ont révélé une réalité troublante : près de 85 % de ces médicaments n'offrent pas plus d'efficacité qu'un placebo. Ce constat pose question, notamment pour les dépressions moins graves, qui représentent une grande partie des prescriptions.

Dans les cas de dépression sévère, ces médicaments peuvent être efficaces, mais pour beaucoup de personnes qui les utilisent, les bénéfices sont souvent limités, tandis que les effets indésirables peuvent être importants. Ainsi, une prescription excessive peut entraîner des risques évitables, sans avantages réels pour les patients.

### Effets secondaires sous-estimés

Alors que leur utilité est débattue, les effets secondaires des antidépresseurs, eux, sont bien connus. Parmi les effets souvent signalés figurent l'insomnie, la prise de poids, des problèmes digestifs et même des dysfonctionnements sexuels, sans oublier les risques cardiaques.

Certains patients continuent d'éprouver des troubles émotionnels, même après avoir cessé leur traitement. Ce phénomène, appelé "dysfonction sexuelle post-ISRS" (inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine), inquiète de plus en plus les spécialistes.



**Ces complications soulèvent des questions éthiques sur la manière dont ces médicaments ont été commercialisés dans les années 1990, période où les laboratoires pharmaceutiques les présentaient comme des solutions rapides et efficaces.**

**Avec le recul, il est évident que les promesses de l'époque n'ont pas toujours pris en compte les effets néfastes possibles de ces traitements, ce qui a contribué à un usage excessif et non réfléchi de ces "pilules miraculeuses."**

**L'augmentation de la consommation d'antidépresseurs met en lumière des questions fondamentales sur la manière dont la dépression est gérée aujourd'hui. Si ces médicaments apportent un soulagement dans les cas sévères, leur prescription excessive dans des situations moins graves expose les patients à des risques parfois minimisés.**

**Il devient donc impératif de repenser la gestion thérapeutique des troubles de l'humeur et de s'intéresser aux alternatives existantes, tout en évaluant en profondeur les effets des traitements actuels.**



## Cancer du sein : une réduction de 34 % des risques de décès



À l'approche d'Octobre rose, qui célèbre son 30e anniversaire, des nouvelles encourageantes émergent dans la lutte contre le cancer du sein triple négatif, une forme particulièrement agressive de cette maladie.

Le 1er octobre 2024 marque une date symbolique : le 30e anniversaire d'Octobre rose, un mois dédié à la sensibilisation au dépistage du cancer du sein.

Cette initiative mondiale est d'autant plus cruciale au Maroc, où la situation est alarmante.

Le dépistage précoce est un facteur clé dans la lutte contre le cancer du sein. Au Maroc, des efforts sont déployés pour améliorer l'accès aux mammographies et aux examens cliniques.

En sensibilisant les femmes sur l'importance du dépistage, nous pouvons détecter le cancer à un stade précoce, où les chances de traitement et de survie sont nettement meilleures.

# I WEEK

L'HEBDOMADAIRE EN BRÈVES



**+25.000**  
LECTEURS PAR SEMAINE

Retrouver tous les anciens numéros de notre I-WEEK sur :

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

      @lodjmaroc



SCAN ME!