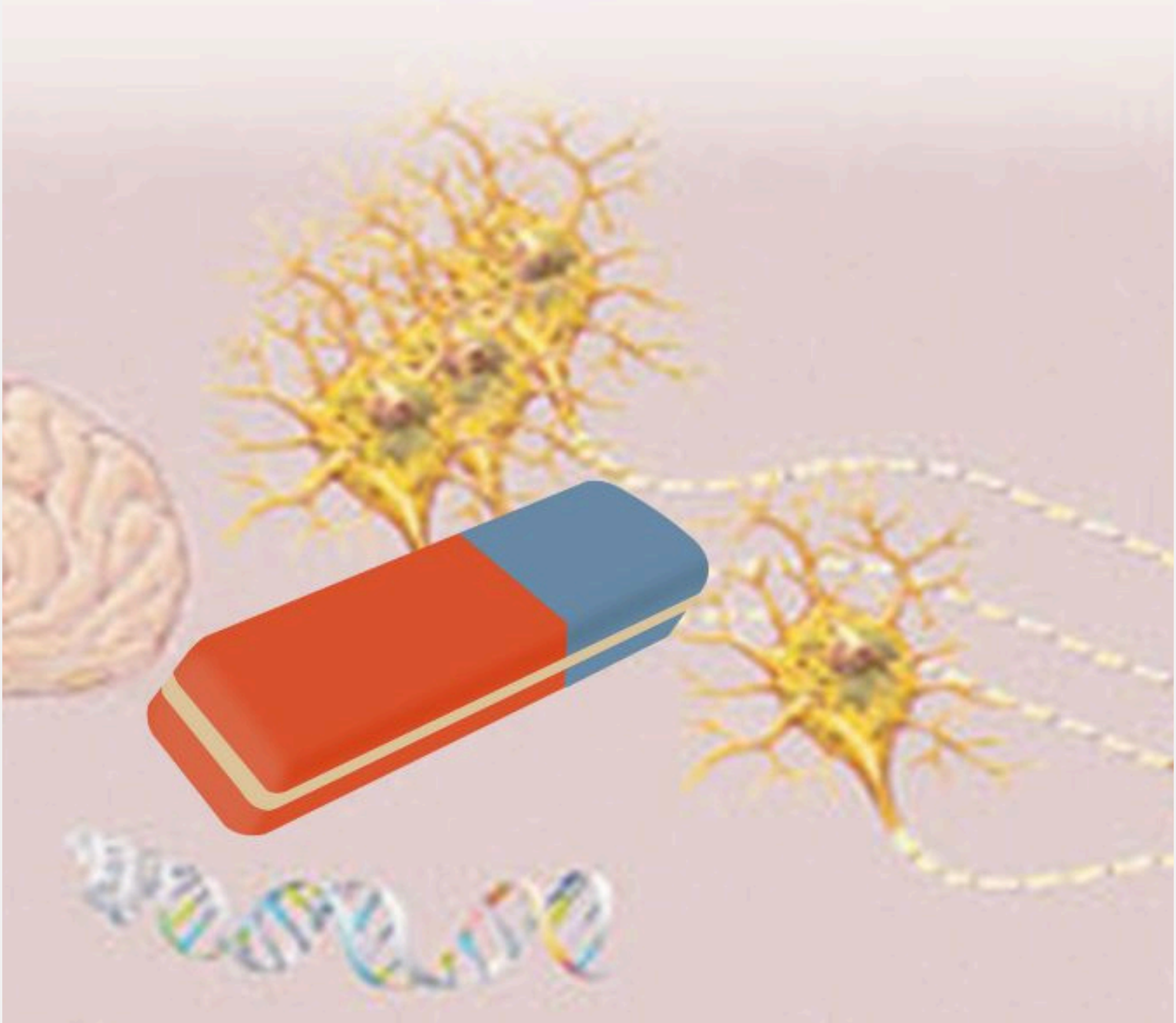


- Un premier décret pour la Haute Autorité de la Santé officiellement adopté
- Atchoum, le réflexe négligé qui vous veut du bien

# 7 DAYS SANTÉ & CONSO

27-01-2025



**Neurosciences et mémoire : une gomme pour réécrire votre passé ?**



# WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

R212 j

DISPONIBLE SUR  
Google Play



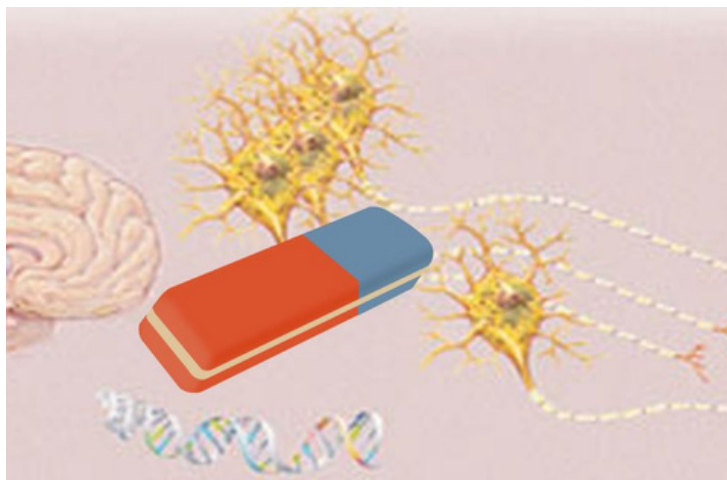
SCAN ME!

## Neurosciences et mémoire : une gomme pour réécrire votre passé ?

**Mémoire : sera-t-il bientôt possible d'effacer nos mauvais souvenirs ?**

**Une technique prometteuse pour modifier les souvenirs négatifs.**

**Vers un avenir thérapeutique ou une manipulation de l'identité ?  
Les souvenirs : un trésor à protéger malgré la douleur.**



**Modifier ou effacer ses souvenirs : révolution neuroscientifique ou mirage éthique ?**

Imaginez un monde où vos pires souvenirs pourraient s'effacer comme des lignes de crayon sur une feuille de papier, remplacés par des moments de bonheur éclatant. Si cette idée semble tout droit sortie d'un film de science-fiction, elle se rapproche désormais de la réalité grâce aux récentes avancées en neurosciences. Une étude conjointe de chercheurs américains et chinois, publiée dans la revue scientifique PNAS, explore cette possibilité intrigante et controversée.

L'expérience repose sur la manipulation des souvenirs négatifs. Une équipe internationale de scientifiques a travaillé avec 37 volontaires pour associer des images désagréables, comme des blessures ou des animaux menaçants, à des mots fictifs. Après une nuit de sommeil profond, durant laquelle des mots leur étaient chuchotés pour stimuler leur mémoire, ces mêmes volontaires ont été exposés à des images positives liées aux mots précédents.

Les résultats sont prometteurs : les participants ont rapporté une diminution significative de l'intensité émotionnelle de leurs souvenirs négatifs. Plus fascinant encore, ils ont constaté une augmentation des souvenirs positifs spontanés. Selon les chercheurs, cette approche pourrait représenter une avancée majeure pour le traitement de troubles tels que le stress post-traumatique.

La capacité à "reprogrammer" la mémoire ouvre des perspectives enthousiasmantes, notamment pour les personnes souffrant de traumatismes profonds. Contrairement aux traitements actuels, souvent basés sur des médicaments aux effets secondaires ou sur des thérapies longues et éprouvantes, cette technique semble promettre une solution plus rapide et moins invasive.

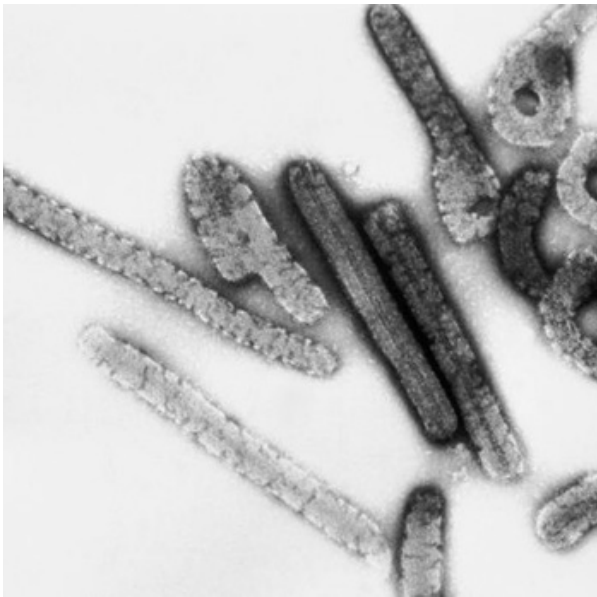
Cependant, des questions éthiques et pratiques se posent. La mémoire humaine est complexe, et les souvenirs jouent un rôle essentiel dans la construction de l'identité. Modifier ces souvenirs, même pour soulager une douleur psychologique, pourrait avoir des conséquences imprévues. Quelles seront les implications pour les relations humaines ou la justice, par exemple ? Et peut-on vraiment garantir que ces souvenirs manipulés ne reviendront pas sous une autre forme ?

Les chercheurs eux-mêmes appellent à la prudence. Si les résultats en laboratoire sont impressionnants, les expériences traumatiques réelles sont bien plus complexes. Une application thérapeutique nécessitera des recherches approfondies pour garantir son efficacité et sa sécurité. En outre, des débats éthiques devront être menés pour définir les limites de cette technologie. Qui décidera quels souvenirs méritent d'être modifiés ou effacés ? Et jusqu'où peut-on intervenir dans le cerveau humain sans risquer de bouleverser des équilibres fragiles ?

Cette innovation soulève aussi des interrogations sur son accessibilité : s'agira-t-il d'un luxe réservé à une élite ou d'une solution démocratisée pour tous ceux qui en ont besoin ? Ces questions, parmi d'autres, devront être débattues avant de franchir un point de non-retour.

Bien que la possibilité de transformer ou d'effacer des souvenirs offre un immense potentiel thérapeutique, elle pose une question fondamentale : la douleur, aussi inconfortable soit-elle, ne joue-t-elle pas un rôle vital dans notre apprentissage et notre résilience ? En effaçant les cicatrices mentales, risque-t-on de perdre une part essentielle de ce qui fait de nous des êtres humains ? Cette frontière floue entre guérison et altération identitaire mérite d'être explorée avec une extrême prudence.





## Marburg : une menace virale en Tanzanie

Le virus de Marburg, une fièvre hémorragique proche d'Ebola, a causé neuf décès en Tanzanie ces derniers jours, selon l'Union africaine.

Hautement infectieux et transmis par des chauves-souris, il présente un taux de mortalité atteignant 90 %. Dix cas ont été signalés, avec 281 contacts identifiés sous suivi médical.

Cette flambée survient après une épidémie similaire en mars 2023 et une autre récente au Rwanda voisin, qui avait causé 15 décès. Les autorités sanitaires redoublent d'efforts pour contenir la situation.

## Parkinson : de la dopamine en perfusion

Un nouveau traitement prometteur contre la maladie de Parkinson est testé par des chercheurs du CHU de Lille et l'Inserm.

Cette innovation, appelée « A-dopamine », consiste à perfuser directement de la dopamine dans le cerveau des patients pour rétablir le contrôle moteur et réduire les symptômes.

Les premiers tests montrent un gain de 4,4 heures de mouvements normaux par jour et des effets secondaires limités. Bien que l'étude entre bientôt en phase III, une mise sur le marché est envisagée d'ici la fin de la décennie.



## Fès accueille les experts du cancer

Le 7<sup>e</sup> Congrès international d'oncologie génito-urinaire se tiendra à Fès, les 31 janvier et 1<sup>er</sup> février 2025. Organisé par l'association Chifae.

Cet événement rassemble les meilleurs experts marocains et internationaux pour discuter des progrès et techniques innovantes en oncologie.

En partenariat avec l'Institut Gustave Roussy, la GSRGT et l'IBCG, ce rendez-vous scientifique mettra en lumière les avancées majeures dans la prévention et le traitement des cancers génito-urinaires.



## Un premier décret pour la Haute Autorité de la Santé officiellement adopté

### Santé : décret clé adopté !

Un décret crucial a été adopté pour appliquer l'article 32 de la loi n° (non spécifiée), visant à définir les biens immobiliers et mobiliers mis à la disposition de la Haute Autorité de la Santé.

Présenté par le ministre de la Santé, Amine Tahraoui, ce texte prévoit également le transfert sans compensation des biens de l'Agence nationale de l'assurance maladie à la Haute Autorité, afin de garantir les ressources nécessaires à l'accomplissement de ses missions.

### Santé : 7 nouveaux centres ouverts

Sept nouveaux centres de santé ont été inaugurés dans la région Rabat-Salé-Kénitra, répartis entre Rabat, Skhirat-Témara, Sidi Kacem et Sidi Slimane.

Ces structures, lancées par le ministre de la Santé Amine Tehraoui, visent à répondre aux Hautes Instructions Royales pour une réforme en profondeur du système national de santé, en lien avec la généralisation de la protection sociale.

Parmi les établissements figurent des centres de premier niveau, comme "El Wahda" et "Inbiat" à Rabat, ainsi que des centres ruraux, tels que "Dar Guedari" et "Touirsa", renforçant ainsi l'accès aux soins pour tous.



## Les Fake News sur le Covid-19 et leur impact surprenant sur la recrudescence de la rougeole

La rougeole, une maladie que l'on pensait presque éradiquée grâce à une couverture vaccinale élevée, fait un retour inquiétant.

Selon des médecins généralistes et spécialisés, ce phénomène est étroitement lié à l'impact des fake news, particulièrement celles diffusées durant la pandémie de Covid-19, qui ont semé la méfiance envers les vaccins.

Les médecins soulignent le rôle crucial de la désinformation dans cette résurgence.





## Atchoum, le réflexe négligé qui vous veut du bien

- **Comment l'éternuement protège vos voies respiratoires des agressions extérieures**
- **Les bienfaits insoupçonnés du « atchoum » pour prévenir la sinusite et les infections**
- **Pourquoi il ne faut jamais retenir un éternuement, même en public**

### L'éternuement : un mécanisme sous-estimé, mais indispensable



Ah, l'éternuement, ce petit « atchoum » qui surgit au pire moment, en réunion ou dans un ascenseur bondé. Pourtant, derrière ce réflexe souvent perçu comme gênant, se cache un véritable gardien de notre santé respiratoire.

Ce processus réflexe agit comme un redémarrage de nos voies respiratoires, expédiant à grande vitesse (160 km/h tout de même !) poussières, allergènes et autres particules indésirables.

### Mais comment fonctionne-t-il réellement, et pourquoi est-il si vital ?

Nos voies respiratoires sont tapissées d'un duo gagnant : le mucus, produit par des cellules épithéliales, et les cils microscopiques des cellules ciliées, qui déplacent ce mucus vers l'extérieur. Cette organisation permet de piéger et d'évacuer les impuretés avant qu'elles n'atteignent nos poumons. Cependant, lorsque ce système est surchargé, par exemple en hiver ou dans un environnement pollué, l'éternuement entre en scène pour effectuer un nettoyage d'urgence.

Des études, comme celles de l'Université de Pennsylvanie, confirment que l'éternuement ne se contente pas d'éliminer les irritants. Il stimule aussi l'activité des cellules ciliées, dynamisant le flux de mucus protecteur. Ainsi, ce simple réflexe contribue à préserver la santé de nos poumons en optimisant l'autonettoyage des voies respiratoires.

Les bienfaits de l'éternuement ne s'arrêtent pas là. Ce réflexe joue un rôle crucial dans la lutte contre les infections nasales, notamment la sinusite. En expulsant rapidement les bactéries pathogènes et en stimulant le flux de mucus, il réduit le risque d'accumulation de germes. Les chercheurs explorent même des moyens d'imiter ce mécanisme naturel à travers des solutions nasales, offrant un espoir aux patients souffrant de sinusites chroniques.

Et si vous pensiez que tous les éternuements sont identiques, détrompez-vous. Les éternuements allergiques, bien que déclenchés par une réaction immunitaire excessive, partagent le même objectif : protéger nos voies respiratoires. Ils ne sont donc pas simplement des désagréments, mais bien des alliés, même si un mouchoir reste de rigueur.

Malgré son utilité, l'éternuement est souvent mal perçu. Qui n'a jamais essayé de le réprimer pour éviter une situation embarrassante ? Une erreur potentiellement risquée, car bloquer un éternuement peut provoquer une pression excessive dans le nez et les oreilles, entraînant des douleurs ou, pire, des complications. Alors, éternuez, mais avec hygiène : un mouchoir ou le pli du coude suffit à éviter de transformer ce réflexe bienveillant en source de propagation de germes.

Loin d'être une simple gêne passagère, l'éternuement mérite une place d'honneur dans notre arsenal de réflexes protecteurs.





# L'interview de la semaine



## Entretien avec Sophia El Khensae Bentamy sur l'esprit de contradiction

**A une époque marquée par des échanges souvent polarisés et des tensions croissantes dans la communication, l'esprit de contradiction s'impose comme un phénomène incontournable. Pourquoi aimons-nous parfois contredire ? Quels en sont les effets sur nos relations personnelles et professionnelles ? Et surtout, comment transformer cet esprit de contradiction en un outil constructif plutôt qu'en un frein à la communication ? Pour répondre à ces questions, nous avons rencontré Sophia El Khensae Bentamy, auteure et experte reconnue en développement personnel, spécialiste de la communication et observatrice avisée des dynamiques sociales.**

**Dans cet entretien, elle partage ses réflexions, expériences et conseils pour mieux comprendre et apprivoiser cet esprit si présent dans nos interactions quotidiennes.**



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



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



## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



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

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



SCAN ME