

# L'ODJ i-MAG

## MAGAZINE

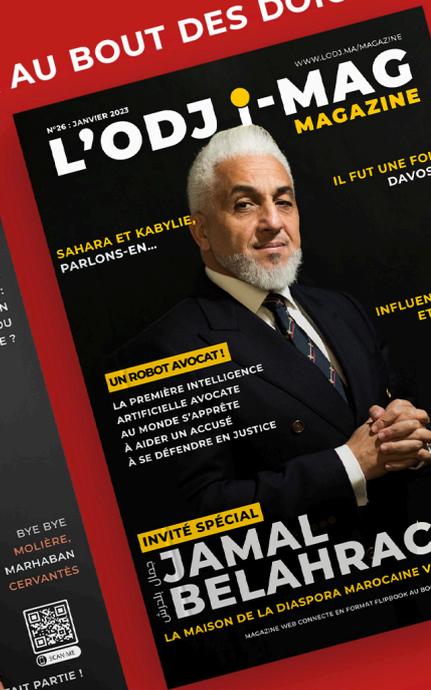


SCAN ME

**SPÉCIAL SANTÉ**

# IA / MÉDECINS GUERRE ET PAIX ?

MAGAZINE WEB CONNECTE EN FORMAT FLIPBOOK AU BOUT DES DOIGTS !



VOIR TOUS LES NUMÉROS  
[WWW.LODJ.MA/MAGAZINE](http://WWW.LODJ.MA/MAGAZINE)



SCAN ME

# SOMMAIRE

|       |                                                                                                                                        |    |                                                                                                    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9     | <b>L'Alzheimer : On ne guérit pas la maladie mais on ralentit sa progression</b>                                                       | 14 | <b>Les chemins tortueux des malades atteints d'hémophilie au Maroc</b>                             |
|       | Le groupe de travail sur la boxe a confirmé aujourd'hui le nom des villes qui accueilleront les cinq épreuves de qualification prévues |    | Entretien avec Abdellatif AHOULI<br>Ex président délégué de l'Association Marocaine des Hémophiles |
| 15    | <b>30 000 cas de tuberculose au Maroc</b>                                                                                              | 25 | <b>Le passage anormal des émotions de l'état d'excitation euphorique à un état dépressif</b>       |
|       | Alerte à la tuberculose au Maroc, essentiellement chez la population jeune, âgée de 15 à 45 ans.                                       |    | Interview avec Dr Hachem TYAL, psychiatre à Casablanca                                             |
| 39    | <b>Au Maroc, la médecine nucléaire, des enjeux à la fois sanitaires et économiques</b>                                                 | 43 | <b>Le boulfaf, c'est goutteux mais attention aux gouttelettes de graisses</b>                      |
|       | Toutes les données sur cette spécialité médicale de pointe, avec le professeur Nezha Ben Raïs.                                         |    | Nos conseils pour l'arrivée de la fête de l'Aid el kebir                                           |
| 62    | <b>Comprendre l'orthophonie</b>                                                                                                        | 64 | <b>Bien dormir : un véritable processus d'auto-guérison</b>                                        |
|       | Interview avec Avec l'orthophoniste Maha Karim El Alaoui                                                                               |    | Comment le sommeil peut être miraculeux pour votre santé                                           |
| 85-86 | <b>Allo Santé, quoi de neuf ?</b>                                                                                                      | 87 | <b>Votre bien-être compte pour nous</b>                                                            |
|       | Le point sur votre actualité en médecine                                                                                               |    | Quelques astuces pour être en bonne santé mentale                                                  |

---

## إدريس الموساوي

أخصائي الصحة النفسية والعقلية  
ورئيس الفيدرالية الدولية للعلاج النفسي



SCAN ME



”النهموض بأوضاع الطب النفسي بالمغرب

يتطلب مضاعفة الميزانية السنوية بثلاثين مرة“

**EDITO**



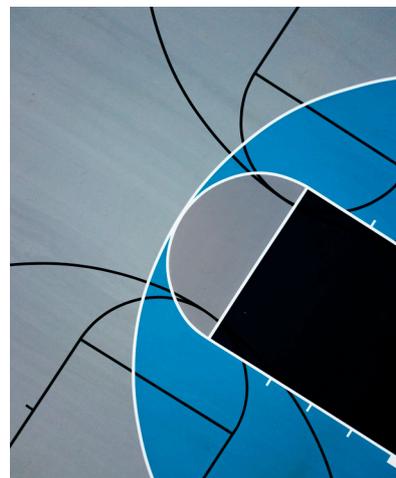
Merci de votre fidélité à L'ODJ Média. L'équipe éditoriale.

**Chers lecteurs,**

**Nous sommes ravis de vous présenter notre dernier numéro spécial santé, riche en articles, interviews et émissions Web avec des médecins et professeurs marocains renommés.**

**Ce numéro est l'aboutissement de plusieurs mois de travail pour vous offrir les dernières avancées et découvertes dans le domaine de la santé.**

Nous sommes également fiers d'oser publier des articles partiellement rédigés par l'intelligence artificielle, qui ont été soigneusement évalués et édités par nos équipes éditoriales pour en assurer la meilleure pertinence possible et avec toutes les réserves nécessaires.



Dans ce numéro spécial, nous avons mis en avant les jeunes chercheurs marocains dans le domaine de la santé qui brillent à l'international et au niveau national à travers quelques avancées médicales importantes qui ont marqué l'année 2022 :

La révolution de la dialyse à domicile, l'opportunité pour le Maroc du cannabis médical, le rôle de la médecine du sport, les nouvelles techniques chirurgicales pour le traitement d'un problème de santé publique au Maroc : le kyste hydatique, les prouesses de l'imagerie médicale, la production du premier test de diagnostic de la tuberculose, ...

**Comment lire ce Web MaG connecté ?**

Sans quitter le Mag, il suffit de cliquer sur ses articles, ses brèves et ses images accédez directement à des contenus supplémentaires : du rédactionnel additionnel, des podcasts, des photos, des vidéos, de la musique etc...

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

# LE 8ÈME JOUR



## INTERNAUTS INVITÉS

PODCAST  
L'ODJ

RADIO  
L'ODJ



SCAN ME

**Par Dr Anwar CHERKAOUI**

*Problèmes visuels  
des élèves et  
rendement scolaire*



**En cette rentrée scolaire, pour plus d'informations, lodj médecine, santé et bien être, a recueilli l'avis du Dr Mouhcine EL Bakkali, médecin ophtalmologue et président du RESO ( Reso pour l'enseignement et la solidarité en ophtalmologie).**

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Quelle est l'ampleur des problèmes visuels chez les élèves dans l'école marocaine ?

**Pr Mouhcine EL BAKKALI :** Au Maroc, on estime que de 10 à 15 % des enfants scolarisés présentent une baisse de la vision en rapport avec une anomalie réfractive. C'est une cause fréquente d'échecs et ou d'abandon scolaire. Le dépistage devrait se faire avant l'âge de 7 ans ( âge préscolaire), malheureusement cela n'existe pas au maroc.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Quels sont les signes qui doivent alerter aussi bien les parents que les responsables scolaires ?

**Dr Mouhcine EL BAKKALI :** Quand l'enfant est gêné par une forte lumière. Il se plaint de maux de tête. Il cligne des paupières de façon importante et fréquente, Il grimace face à la télévision... il incline la tête, la tourne... Il louche (strabisme) de façon intermittente. Il n'aime pas lire, il n'en a pas le goût, il perd les lignes et relit les mêmes mots...



**Interview avec Dr Mouhcine EL BAKKALI, médecin ophtalmologue par Dr Anwar CHERKAOUI**

Au Maroc, on estime que 10 à 15 % des enfants scolarisés présentent une baisse de la vision en rapport avec une anomalie réfractive. C'est une cause fréquente d'échecs et ou d'abandon scolaire.

Le dépistage devrait se faire avant l'âge de 7 ans ( âge préscolaire), malheureusement cela n'existe pas au maroc.

Même en âge scolaire les programmes d'hygiène scolaire sont dépassés et mal et ou non outillés ni pour le dépistage ni pour l'équipement en lunettes.

**Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF**

# L'acupuncture pour améliorer la fertilité

**Fondée en 1986, la mission médicale chinoise à Mohammedia sous le nom d'Unité d'acupuncture chinoise parvient à guérir environ 20 000 patients par an. La pratique de l'acupuncture pourrait être bénéfique pour les femmes qui souhaitent concevoir.**

**Explorez les avantages de cette méthode de médecine traditionnelle chinoise qui est censée favoriser la fertilité.**

Le stress affecte le processus de conception dans un couple. Il est crucial d'être en harmonie avec son corps et son esprit avant de se lancer dans une grossesse. Le stress étant un facteur qui peut jouer un rôle important dans les problèmes d'infertilité en perturbant négativement les hormones de fertilité, sa réduction pourrait ainsi augmenter les chances de concevoir. Plusieurs études ont confirmé les effets bénéfiques de l'acupuncture pour réduire le niveau de stress chez les patients.

## Qu'est-ce que l'acupuncture ?

L'acupuncture est une pratique de médecine traditionnelle chinoise qui consiste à stimuler des points spécifiques du corps à l'aide de fines aiguilles insérées dans la peau. Ces points de stimulation, également appelés "points d'acupuncture", sont situés sur des méridiens, des canaux d'énergie qui parcourent le corps. Selon la médecine traditionnelle chinoise, la stimulation de ces points d'acupuncture permet de rétablir l'équilibre énergétique du corps.

## Comment l'acupuncture peut favoriser la fertilité ?

L'acupuncture peut potentiellement favoriser la fertilité de différentes manières.

Tout d'abord, en stimulant des points spécifiques du corps, l'acupuncture peut aider à équilibrer les hormones de fertilité, notamment en augmentant les niveaux d'endorphines et de neurotransmetteurs tels que la dopamine et la sérotonine, qui peuvent réguler le cycle menstruel et stimuler l'ovulation.

**De plus, l'acupuncture peut aider à réduire le stress et l'anxiété, qui sont souvent associés à des troubles de la fertilité. Le stress peut perturber les hormones de fertilité et affecter la qualité des ovules et des spermatozoïdes, ce qui peut rendre la conception plus difficile.**

Combien de temps faut-il suivre des séances d'acupuncture pour augmenter ses chances ?

Le nombre de séances d'acupuncture nécessaires pour augmenter les chances de tomber enceinte plus rapidement dépendra de chaque personne et de sa situation individuelle. En général, les praticiens recommandent souvent une série de séances régulières sur une période de plusieurs mois pour obtenir les meilleurs résultats. Cela peut impliquer des séances hebdomadaires ou bi-hebdomadaires pendant plusieurs mois, en fonction des besoins individuels du patient. Selon certains experts, l'acupuncture est bénéfique, même pendant la grossesse.



*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

**La population marocaine vieillit.  
Et l'avancement dans l'âge est le principal  
facteur causal de la Maladie d'Alzheimer.**

**A l'occasion de la journée mondiale contre  
l'Alzheimer ( 21 septembre 2022), l'odj médecine  
et santé a réuni des médecins spécialistes, les  
premiers concernés par cette maladie lourde.**

**Une neurologue, Dr Khaoula RASMOUNI et un  
radiologue, Dr Bounhir BOUMEHDI.**

**Actuellement, il n'y a pas de traitement  
spécifique de la maladie d'Alzheimer.**

**On peut seulement espérer ralentir l'aggravation  
de la situation.**

**Pour obtenir des résultats positifs, il est  
indispensable de poser rapidement un diagnostic.**

**Toutes les études montrent que faire un  
diagnostic précoce et aider les malades et leurs  
familles à entretenir une vie sociale convenable  
constituent des valeurs sûres pour ralentir la  
progression de la maladie.**

***Cliquer sur l'image pour la version web ou  
scanner le code QR pour la version PDF***



## **L'Alzheimer : On ne guérit pas la maladie mais on ralentit sa progression**

Différents éléments aident à établir le diagnostic de la maladie d'Alzheimer dont en tout premier lieu les plaintes décrites de manière souvent subjective par le patient et son entourage : Des oublis, le rapport au temps et l'espace, les difficultés de gestion quotidien, des changements dans les gestes de la vie courante, une irritabilité ou des troubles de l'humeur. Certains tests psychologiques sont sensibles et spécifiques aux troubles cognitifs dans la maladie d'Alzheimer. La présence de ces troubles indiquera une probable entrée dans un processus neurodégénératif.

Enfin, les marqueurs biologiques forment le troisième élément constitutif du diagnostic. Le dosage des taux de protéines bêta-amyloïdes et TAU dans le liquide céphalo-rachidien, l'analyse des IRM (structure anatomique et fonctionnelle du cerveau) et TEP (métabolisme d'une cellule neuronale) viendront appuyer les hypothèses avancées par les médecins neurologues.



## **Pour Pr ERRASFA Morad, les ultraviolets sont des anti-Covid 19**

**Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF**

---

Le travail scientifique bibliographique récent du Pr Mourad ERRASFA, du Département de pharmacologie, Laboratoire d'Épidémiologie et de la Recherche en Sciences de la Santé, Faculté de médecine, de pharmacie et de médecine dentaire Université Sidi Mohamed Ben Abdellah de Fès, indique que les rayons ultraviolets du soleil seraient des agents anti-Covid-19

---

Dr Anwar CHERKAOUI : Quelles sont les premières constatations qui vous ont poussé à vous intéresser à la relation entre les rayons ultraviolets et la pandémie du Covid 19 ?

Pr ERRASFA Morad : L'avènement des vaccins contre le coronavirus a évité des milliers de décès dans le monde. Mais il s'avère que certains pays ont souffert plus que d'autres en termes de nombre de décès et des cas graves causés par le virus au cours des deux dernières années.

Plusieurs études ont montré que les décès causés par la COVID-19 sont plus élevés chez les personnes présentant des facteurs de risque tels que l'obésité, l'âge avancé, les maladies cardiovasculaires, l'insuffisance rénale chronique, le diabète et les maladies oncologiques. Moi, je me suis intéressé à la relation possible entre les conditions climatiques et la mortalité par la COVID-19 et, d'autre part, la relation possible de l'historique des conditions épidémiologiques et démographiques avant le déclenchement de la pandémie sur la prévalence de la COVID-19 dans 39 pays sur quatre continents (Amérique, Europe, Afrique et Asie).



*Dr Anwar CHERKAOUI : Comment vous avez mené votre étude ?*

Pr ERRASFA Morad : Pour chaque pays de l'étude, l'analyse a concerné la relation entre le nombre des décès par COVID-19 et la latitude géographique, ainsi qu'avec les conditions climatiques associées, telles que la température annuelle moyenne, les heures d'ensoleillement annuelles moyennes et l'indice UV annuel moyen de chaque pays. L'étude marocaine, qui s'est basée sur les données certifiées des 39 pays, a également examiné les associations, d'une part, entre le nombre des décès liés au COVID-19 et les conditions épidémiologiques, telles que le grade de cancer et le score de la maladie d'Alzheimer, et, d'autre part, avec la proportion de personnes âgées de 65 ans et plus. En ce qui concerne les habitudes de consommation alimentaires, l'étude a recherché une relation possible entre les niveaux individuels de consommation d'alcool pour 2019 et le nombre des décès dus au COVID-19 dans chaque pays.

## محمد زيدوح

أخصائي أمراض العظام و المفاصل



WATCH NOW

SCAN ME

“هجرة الأطباء المغاربة إلى الخارج”

البروفسور يوسف الفقيه  
استاذ جامعي ومؤلف عدة كتب  
حول نظام الصحة بالمغرب



SCAN ME



”التغطية الصحية و مشاكل  
قطاع الصحة في المغرب“



# Quoi de neuf dans le traitement de l'Accident vasculaire cérébral en 2022

La communauté internationale célèbre le 29 octobre de chaque année, la journée mondiale de l'accident vasculaire cérébral.

Une fois survenu, l'AVC peut être à l'origine d'une paralysie ou d'une cécité à vie s'il n'est pas pris en charge dans le 4 à 6 heures.

Extraire mécaniquement le caillot de sang, à l'origine d'un accident vasculaire cérébral (AVC), porte le nom de thrombectomie mécanique.

Elle consiste à aller chercher directement dans le cerveau du patient le caillot sanguin responsable de l'attaque cérébrale.

Cette technique thérapeutique, qui constitue une révolution dans la prise en charge des accidents vasculaires cérébraux (AVC) les plus sévères, permet de réduire significativement les risques d'handicaps qui peuvent s'en suivre, précise Dr Samir ZTOT, cardiologue interventionniste.

Jusqu'à il y a quelques années, la médecine moderne, n'avait comme possibilité thérapeutique, devant un accident vasculaire cérébral, que l'injection de médicaments, dans les 4 heures qui suivent l'accident.

Sinon, au-delà de ce délai, cette possibilité thérapeutique médicamenteuse s'avère être inefficace. Et même, réalisée dans le timing adéquat, elle engendre des séquelles. C'est pour cette raison que la thrombectomie mécanique est une véritable révolution thérapeutique, tient à préciser Dr Samir ZTOT.

D'ailleurs, plusieurs études ont confirmé les très bons résultats de cette technique, utilisées par plusieurs unités neurovasculaires dans le monde, spécialement dédiées à la prise en charge des accidents vasculaires cérébraux. Notamment l'étude parue dans le New England Journal of medicine.

D'ailleurs, plusieurs études ont confirmé les très bons résultats de cette technique, utilisées par plusieurs unités neurovasculaires dans le monde, spécialement dédiées à la prise en charge des accidents vasculaires cérébraux. Notamment l'étude parue dans le New England Journal of medicine.

Et il est important de signaler, indique Dr Samir ZTOT, que comme l'infarctus du myocarde, l'AVC est la plupart du temps provoqué par l'obturation d'un vaisseau sanguin.

Les tissus et organes situés après ce "bouchon" ne sont plus irrigués. Privés de l'oxygène transporté par le sang, ils se nécrosent rapidement. Et sans la circulation sanguine n'est pas rétablie, les séquelles peuvent être irréversibles. « C'est Vraiment une révolution, car nous parvenons à modifier l'histoire naturelle des AVC et à réduire de 60 % les séquelles », ne cesse de répéter, lors ses conférences scientifiques Dr H.Sivert, spécialiste de la technique depuis déjà plusieurs années.

Il faut rappeler que le fléau de l'AVC, fait une victime toutes les quatre minutes en France et le Maroc n'est pas loin de ces chiffres, malgré l'absence d'un registre régional ou national des AVC au Maroc, relève Dr Samir Ztot.

Cette technique mécanique de traitement des AVC, la thrombectomie, permet une bien meilleure récupération. En pratique, il s'agit d'aller capturer directement le caillot dans le cerveau grâce à un filet grillagé, un stent similaire à ceux que l'on glisse dans certaines artères (coronaires, carotides, aorte...), pour éviter qu'elles se rebouchent.

Mais dans le cerveau, le dispositif n'est pas destiné à rester implanté.

[Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF](#)

Par Dr Anwar CHERKAOUI

**Entretien avec Abdellatif AHOULI Ex président délégué de l'Association Marocaine des Hémophiles à l'occasion de la Journée Mondiale de l'hémophilie, célébrée le 17 avril de chaque année.**

**Entretien réalisé par Dr Anwar CHERKAOUI**

**Un enfant atteint de l'hémophilie est un enfant qui souffre d'un déficit en facteurs de coagulation du sang. La moindre petite blessure expose l'enfant à une hémorragie qui ne s'arrête pas. Le moindre traumatisme, c'est l'écoulement du sang dans les articulations et leur blocage avec le temps.**

**Et c'est l'handi**Dans notre monde musulman, des milliers d'enfants décèdent suite à une circoncision à cause de l'hémorragie provoquée et en absence de traitement adéquat de l'hémophilie. Pour parler de cette maladie handicapante et très douloureuse, *loj médecine et santé*, a rencontré M. Abdellatif AHOULI, qui souffre de cette maladie depuis l'âge de 5 ans. Il est arrivé à apprivoiser l'hémophilie.

**Il est aujourd'hui, professeur des sciences de la vie et de la Terre (SVT) et père de deux enfants.cap.**

---

L'AMH est devenue membre à part entière de la Fédération Mondiale de l'Hémophilie en 1994. Au cours de ce congrès international le choix a été porté sur le Maroc comme premier pays devant accueillir l'Opération Accès qui consiste à mettre à la disposition de l'AMH durant une période de trois ans des produits sûrs de traitement.

---

Dr Anwar CHERKAOUI : Quelle est la situation de l'hémophilie dans le monde, en Afrique et au Maroc ?

Abdellatif AHOULI : Sur les 3000 patients hémophiles prévisible au Maroc, seul environ 991 sont diagnostiqués, les deux tiers environ de ces patients ne sont donc pas dépistés et par conséquent privés de traitement. Même constat au niveau du continent africain sur le 89 026 que représente le nombre escompté de patient seul 7251 de patient sont identifié, ce qui représente un pourcentage de 8%, à titre d'exemple un grand écart est constaté avec l'Europe où 81% des patients sont identifiés et donc suivie dans le cadre d'une prise en charge pluridisciplinaire.

Dr Anwar CHERKAOUI : Vous en tant que patient vivant avec l'hémophilie, comment définissez vous cette maladie ?

Abdellatif AHOULI : C'est une maladie héréditaire rare dont les manifestations et une prédisposition à saigner pendant longtemps et souvent de façon non abondante, à cause de déficience dans le sang des patients d'une protéine qui joue un rôle primordial dans la cascade de coagulation ce qui expose cette communauté à des hémorragies interne/externe dont la sévérité dépend du pourcentage de déficience des protéines appelées facteurs de coagulation.

## Les chemins tortueux des malades atteints d'hémophilie au Maroc



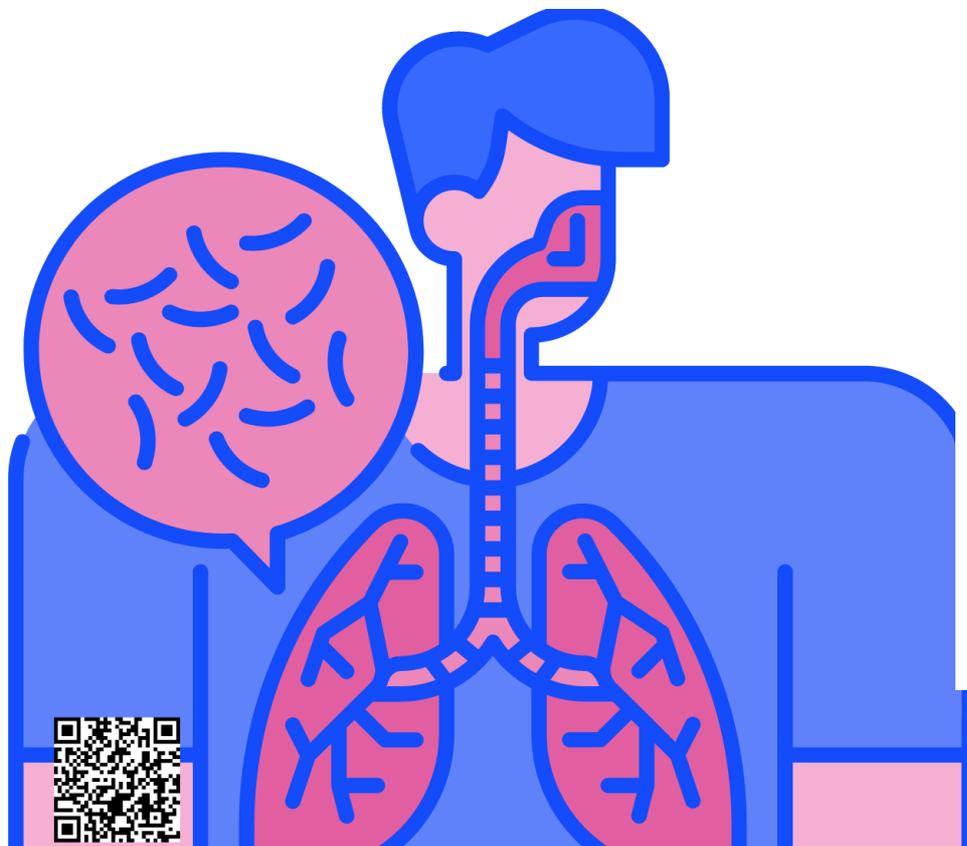
Chaque année, le 17 Avril, l'Association Marocaine des Hémophiles (AMH) en collaboration de ses partenaires, célèbre à l'instar de la communauté internationale, la journée Mondiale de l'Hémophilie.

Dr Anwar CHERKAOUI : Quels sont les impacts de cette maladie ?

Abdellatif AHOULI : L'impact de ce trouble grave de coagulation sur les patients en absence de prise en charge adéquate et précoce est multiple. S'ils échappent à la mort, les séquelles irréversibles de la maladie les confinent dans des situations de poly-arthropathies douloureuses et handicapantes, qui les exclue dans un premier temps de l'éducation formation et dans un deuxième temps du monde de travail, ce qui engendre un profil de patient avec plusieurs problèmes d'ordre médical et social.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

## 30 000 cas de tuberculose au Maroc



Au Maroc, un total de 29.327 cas, a été notifié et mis sous traitement en 2021, dans le cadre du Programme National de Lutte Antituberculeuse (PNLAT).

Mais, le premier constat épidémiologique à relever est que la jeune population, âgée entre 15 et 45 ans reste la plus exposée.

Le Ministère de la Santé et de la solidarité (MSPS) a toujours inscrit la lutte antituberculeuse (LAT) comme une priorité et cela s'est traduit par l'augmentation régulière au fil des années du budget annuel alloué à la LAT. Cela a permis de mettre en place un réseau national des 63 centres de diagnostic de la tuberculose et des maladies respiratoires et d'intégrer la prestation de diagnostic au niveau de 56 centres de santé grâce à la mobilisation des ressources humaines et à un plateau technique moderne doté de technologie de

pointe (90 microscopes à fluorescence nouvelle génération, 81 appareils de diagnostic basés sur la biologie moléculaire, 40 appareils de radiologie numérisée, 5 unités mobiles de radiologie pour le dépistage actif), tout en assurant la gratuité des prestations sanitaires à tous les patients tuberculeux.

Grâce à ces efforts, le Maroc a réalisé des progrès importants se traduisant par une baisse de l'incidence estimée de la maladie de 34% et de la mortalité de 68% durant les trente dernières années.

*[Cliquer sur l'image pour la version web](#) ou [scanner le code QR pour la version PDF](#)*

**Alerte à la tuberculose au Maroc, essentiellement chez la population jeune, âgée de 15 à 45 ans.**

**Ce constat épidémiologique scientifique ressort dans le communiqué de presse du Ministère de la santé et de la solidarité, publié à l'occasion de la journée internationale contre la tuberculose, célébrée chaque année le 25 mars.**

**Et la lutte contre la tuberculose au Maroc, n'est nullement l'affaire du seul Ministère de la santé.**

**LA RÉGION et LES COLLECTIVITÉS RÉGIONALES, doivent être le fer de lance pour stopper la tuberculose dans notre pays.**

**A l'échelle mondiale, la tuberculose, maladie très contagieuse, considérée médicalement comme une maladie curable et évitable, touche près de 30 000 personnes chaque jour dans le monde et en emporte plus de 4000. Ces chiffres ont été fortement impactés par la pandémie de la COVID-19.**



## **Destruction de la fonction rénale: Attention aux Calculs des voies urinaires**

Trois médecins, chacun dans sa spécialité, un néphrologue ( Pr Tarik SQALLI), un radiologue ( Dr Bounhir BOUMEHDI ) et un urologue ( Dr Sami EL BAKKALI), exposent des données scientifiques sur les calculs des voies urinaires qui peuvent aboutir à la destruction de la fonction rénale.

### **Avis du néphrologue : Pr Tarik SQALLI HOUSSAINI**

Au Maroc, les trois principales causes de l'insuffisance rénale terminale sont l'hypertension artérielle, le diabète et les calculs des voies urinaires ( lithiases), indique Pr Tarik SQALLI HOUSSAINI, président de la société marocaine de néphrologie ( SMN).

Il existe plusieurs types de calculs de structure et de composition chimique différentes qui peuvent exister au niveau des voies urinaires.

Leur devenir est éminemment variable d'un patient à l'autre et d'un type de lithiase à l'autre.

Le malade peut ressentir de vagues douleurs au bas du dos et/ou à une infection urinaire.

Parfois la première manifestation est la crise de colique néphrétique avec expulsion d'un calcul ou des récurrences plus ou moins rapprochées, ou encore aboutir à des complications rénales redoutables pouvant conduire à l'insuffisance rénale.

Il faut rappeler que la colique néphrétique est une atteinte douloureuse d'un rein provoquée par un obstacle à l'écoulement normal de l'urine, généralement une lithiase (calcul) ou (une fois sur quatre) une compression.

Elle nécessite un traitement antalgique et anti-inflammatoire d'urgence. Après un épisode, la récurrence est fréquente. A travers le monde, on estime que près de 10 % des hommes et 5 % des femmes ont souffert ou souffriront de coliques néphrétiques au moins une fois dans leur vie.

### **Avis du Radiologue : Dr Bounhir BOUMEHDI**

Le rôle de l'imagerie médicale est double, indique Dr Bounhir BOUMEHDI, médecin radiologue à Salé. Un, faire le diagnostic et le bilan de la maladie lithiasique en dehors de la période aiguë.

Deux, établir dans le cadre de l'urgence à la fois le diagnostic et la sévérité de l'atteinte rénale. Dans cette première circonstance, la part de la radiologie conventionnelle standards (clichés sans préparation, urographie intraveineuse) est encore actuellement primordiale.



*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*



LA WEB TV ECO & ECO



SCAN ME

أجي تفرج فالويب تيفي ديالنا

LODJ.MA/WEBTV

**PR ABDERRAZAK OUANASS**  
PRÉSIDENT DE L'INSTANCE SCIENTIFIQUE  
DES PSYCHIATRES



SCAN ME



**“HOMOGÉNÉISATION DES PROTOCOLES**

**THÉRAPEUTIQUES CONTRE LA SCHIZOPHRÉNIE !”**

## Après le confinement, augmentation des lésions de la cheville

Les ruptures du tendon d'Achille au niveau de la cheville sont en nette augmentation depuis le confinement en rapport avec la période du Covid. On évoque une hausse de 10 à 15% par rapport aux années précédentes. La cause : une reprise du sport trop intense après plusieurs années d'inactivité physique.



- Les ruptures du tendon d'Achille ( déchirures) au niveau de la cheville surviennent lorsque le tendon qui relie le muscle du mollet à l'os du talon se déchire. Le tendon d'Achille se déchire lorsqu'un mouvement pousse les orteils vers le haut ( vers les os de la jambe, notamment le tibia) de façon violente, ou lorsqu'une personne court ou saute avec force. Pour un médecin traumatologue orthopédiste ou un médecin du sport, le diagnostic se fait à l'œil nu à l'examen clinique du patient.

Il est impossible pour le blessé de s'élever sur la pointe des pieds du côté atteint.

La dépression entre les berges tendineuses sectionnées est parfois palpable et visible sous la peau. Mais, plus souvent, elle ne l'est pas en raison de l'hématome et de l'œdème qui ont comblé cet espace.

Une échographie ou une IRM confirment la rupture de tendon et son type. On distingue parfaitement la rupture haute du tendon, l'intermédiaire et la rupture basse.

Ainsi, la rupture haute du tendon se situe à la jonction entre le muscle et le tendon proprement dit.

*Pour le traitement chirurgical de la rupture du tendon d'Achille, il y a trois types d'opérations chirurgicales possibles, toutes les trois pratiquées en ambulatoire, c'est-à-dire ne nécessitant pas d'hospitalisations.*

- La rupture intermédiaire, la plus fréquente, se situe en plein corps tendineux, là où il est le plus saillant sous la peau, environ 4 centimètres au-dessus du talon, et aussi le plus fragile.

- La rupture basse se produit quand le tendon s'est désinséré de son attache osseuse au talon

- Les déchirures complètes du tendon d'Achille sont surtout fréquentes chez les sportifs. Ainsi, la rupture aiguë du tendon d'Achille est liée à un effort d'accélération brusque, dans la majorité des cas durant une activité sportive.

Par ailleurs, la déshydratation, le surpoids favorisent la survenue d'une lésion tendineuse, ainsi que la prise des anabolisants.

**Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF**

## 125 000 marocains atteints d'hépatite virale C

**Selon les données de l'enquête nationale de séroprévalence des Hépatites Virales au Maroc, l'hépatite virale C (HVC) toucherait 0,5% de la population générale marocaine. Ainsi, 125 000 personnes, hommes, femmes et enfants sont atteints d'HVC chronique. Cette prévalence est d'autant plus élevée chez les groupes à haut risque notamment les malades sous hémodialyse.**



*L'hépatite virale C (HVC) constitue un problème mondial de santé publique du fait de sa prévalence et du risque évolutif à long terme vers la cirrhose et le cancer du foie.*

Selon les estimations de l'organisation Mondiale de la Santé (OMS), 58 millions de personnes seraient atteintes d'HVC chronique dont seulement 20% sont diagnostiquées et 9,4 millions de personnes diagnostiquées ont initié leur traitement par les nouvelles molécules antivirales.

Au Maroc, précise Dr YOUNI, selon les données de l'enquête nationale de séroprévalence des hépatites virales de 2019, 125 000 personnes sont porteuses chroniques de l'HVC. Ainsi, le monde est tourné vers les Objectifs de Développement Durable (ODD) qui ciblent l'élimination des hépatites virales.



La mise en œuvre des activités de dépistage et de prise en charge de l'HVC contribuera à l'atteinte des objectifs d'élimination de l'HVC dans notre pays.

Cela, dans la perspective d'un Maroc sans hépatite C d'ici 2030, ce qui permettra de sauver plus de 4000 vies humaines et d'éviter 2300 cancers liés à l'HVC.

Ainsi, à l'instar des autres pays du monde, le Maroc célèbre la journée mondiale contre l'Hépatite Virale, le mercredi 28 juillet 2022, sous le slogan « pour un Maroc sans Hépatite C ».

A cette occasion, le Ministère de la Santé et de la Protection Sociale lance la première campagne nationale de dépistage de l'hépatite virale C (HVC) ; une campagne prévue du 28 juillet 2022 au 28 décembre 2022.

Elle vise la réalisation de 150.000 tests de dépistage rapide de l'HVC au niveau des centres de santé et à assurer, la prise en charge médicale des cas diagnostiqués au niveau des centres hospitaliers régionaux et provinciaux.

Un guide national de prise en charge de l'hépatite virale C, à l'usage des professionnels de la santé a été édité conjointement entre le ministère de la santé et l'OMS.

***Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF***

## Football, augmentation du cortisol, stress et l'attaque cardiaque



Par Dr Anwar CHERKAOUI et Dr Aïcha AOUAD

Les médecins conseillent aux malades atteints de maladies cardiaques de ne pas voir des matchs de Football qui risquent d'être très stressants, comme celui du Maroc opposé au Portugal, et compliquer une pathologie du cœur, nous rappelle la cardiologie marocaine Aïcha AOUAD.

Car, dans une étude scientifique publiée dans le journal *Stress and Health* en 2020, des chercheurs alertent sur les niveaux dangereux de stress que connaissent certains supporters surexcités pendant un match de football.

Une étude scientifique très sérieuse réalisée lors de la coupe du monde de 2014, lorsque l'Allemagne a sorti le Brésil par 7 buts à 1, a montré le lien étroit entre le stress provoqué.

Lors d'un match de foot important, les supporters sécrètent davantage de cortisol, l'hormone du stress, ce qui augmente dangereusement leur risque de faire une crise cardiaque.

Selon les auteurs de cette étude, une trop grande implication dans le jeu augmenterait de façon trop importante leur niveau de cortisol, ce qui les exposerait à un risque accru de crise cardiaque, surtout dans le cas de défaite de leur équipe.

Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont collecté la salive de 41 fans pendant la coupe du monde de football de 2014 qui se tenait au Brésil.

Ils les ont prélevées avant, pendant et après les matchs, dont la demi-finale pendant laquelle le Brésil a été éliminé 1 à 7 par l'Allemagne, et ont mesuré les taux de cortisol, une hormone fabriquée par l'organisme en cas de stress.

Ils ont ainsi découvert que ce niveau explosait pendant les matchs diffusés en direct, surtout quand l'équipe supportée perdait le match.

Cette augmentation a été observée de la même manière chez les hommes que les femmes

"Les femmes sont même légèrement plus liées à leur équipe nationale que les hommes", avait commenté Martha Newson, chercheuse à l'université d'Oxford (Royaume-Uni).

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

# Avis médical : Quand la pénétration au cours d'un rapport sexuel devient douloureuse

*Dr Driss Ferhati Interviewé par Dr Anwar CHERKAOUI*

**Des troubles de l'appareil génital, digestif et urinaire peuvent se traduire par une douleur lors des rapports sexuels. Le point sur cette question avec Dr Driss FERHATI, gynécologue-obstétricien, ancien professeur à la Faculté de Médecine de Rabat.**

Une douleur pendant les rapports sexuels porte le nom médical de dyspareunie.

C'est une situation anormale pour laquelle il faut chercher la cause afin d'assurer une prise en charge médicale adéquate.

Dans leur pratique quotidienne, des médecins gynécologues relèvent que beaucoup de femmes taisent ce problème de santé et n'osent pas en parler avec leur médecin, alors que des solutions thérapeutiques existent.

*Dr Anwar CHERKAOUI : Comment peut-on décrire une dyspareunie ou douleur pendant les rapports sexuels ?*

*Dr Driss FERHATI : Quand la douleur se situe au niveau vaginal et en surface, c'est souvent lié à une sécheresse vaginale, surtout après une grossesse, à la ménopause, ou lors de certains traitements hormonaux ou suite à une chimiothérapies. Cependant, une douleur vaginale peut également être liée à une infection...*

*Dr Anwar CHERKAOUI : Quelles sont les autres causes qui peuvent être à l'origine d'une pénétration vaginale douloureuse?*

*Dr Driss FERHATI : Il existe aussi des maladies dermatologiques au niveau de la vulve. Il s'agit de maladies de la peau situées sur cette zone. Elles sont souvent peu connues, donc mal dépistées, alors qu'elles sont pourtant sources de douleurs sexuelles fréquentes. L'idéal dans ce cas serait de consulter un médecin dermatologue.*

**Dr Anwar CHERKAOUI : Quelles sont les possibilités thérapeutiques offertes ?**

**Dr Driss FERHATI :** *Pour contribuer à faire le bon diagnostic, la femme*

*qui vient consulter doit bien préparer la description de cette douleur. Essentiellement sa localisation exacte (toujours au même endroit ou variant d'une zone à une autre, à l'entrée ou plutôt au fond du vagin, à la surface ou en profondeur), son type (brûlures, crampes, étirements), le moment où elle apparaît (uniquement pendant les rapports ou bien aussi en urinant, pendant les règles, en allant à la selle, etc.) et son intensité. Est-ce qu'elle est toujours identique ou est-ce qu'elle varie ? Ces éléments de réponse sont importants. Les femmes doivent faire attention à cette douleur pendant un rapport sexuel afin de pouvoir ensuite bien expliquer les symptômes.*



*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

## شفيق الشرايبي

رئيس الجمعية المغربية لمحاربة  
الإجهاض السري



SCAN ME

WATCH NOW

“الإجهاض السري كايين و الجنس خارج

إطار الزواج كايين و بارأاكي من النفاق“

**DR ABDELILLAH EL MADANI**  
PROFESSEUR DE PÉDIATRIE,  
SPÉCIALISTE DANS LES MALADIES  
NEUROLOGIQUES DE L'ENFANT



SCAN ME

**WATCH NOW**

**“LES HANDICAPS NON-VISIBLES”**

## Le passage anormal des émotions de l'état d'excitation euphorique à un état dépressif

Les troubles bi-polaires ont longtemps été connus sous le nom de troubles maniaco- dépressifs. La Journée mondiale des troubles bipolaires a pour but d'informer le public sur les troubles bipolaires, favoriser la prévention et les diagnostics précoces et combattre la stigmatisation. Elle a lieu chaque année le 30 mars, date anniversaire de Vincent Van Gogh, un grand bipolaire, reconnu mondialement en tant que grand peintre, qui s'est tranché volontairement l'oreille.



### Intervention de Dr Hachem TYAL, psychiatre à Casablanca

Pour la petite histoire, le choix de la date du 30 mars ne doit rien au hasard puisqu'elle coïncide avec la date de naissance d'un bipolaire de génie, Vincent Van Gogh, né le 30 mars 1853.

Ces troubles bipolaires s'expriment à travers deux états psychiques et comportementaux totalement opposés à savoir des états d'excitation et des états de dépression. Les états d'excitation sont appelés états de manie ou états d'exaltation maniaque. Les personnes qui en souffrent voient leurs processus intellectuels accélérés, leur activité générale accélérée ainsi que le débit de leur parole. Elles sont en recherche constante de plaisir, de jouissance dans chaque moment de leur vie, au point qu'elles refusent de dormir considérant que le sommeil n'est rien

d'autre qu'une perte de temps. Ce sont des personnes qui sont dans les excès sexuels dans la prodigalité souvent grave dans leurs dépenses. Elles achètent sans limite et sans raisons jusqu'à se retrouver souvent dans un gouffre financier à la fin de leur crise, causant énormément de soucis pour eux et leur famille. La gravité de ces états est très variable pouvant aller de symptômes très légers sans vraies conséquences nommés états hypomaniaques à des états très graves accompagnés de délires surtout mégalomaniaques avec surestime très importante de soi et un égocentrisme très important, qui peuvent avoir de graves conséquences sur la personne. Sur l'autre versant de cette de cette maladie, on trouve les états dépressifs qui sont plus connus que les états d'excitation.

L'occasion de rappeler que l'entourage est un facteur important du rétablissement et a besoin de soutien pour pouvoir mieux comprendre et mieux aider son proche. En France, les troubles bipolaires concernent entre 1% et 2,5% de la population.

Au Maroc nous avons les mêmes chiffres, a indiqué Dr Tyal. Il faut préciser que certaines journées mondiales semblent avoir bien du mal à se faire une place dans notre environnement médiatique surchargé, telle la journée consacrée aux troubles bipolaires.

Souvent les premiers symptômes apparaissent très tôt dans la vie d'un individu. Souvent à la fin de l'adolescence mais le diagnostic n'est presque jamais fait à cet âge. Il n'est fait que 7 à 8 années après les premiers symptômes ce qui est lourd de conséquences car plus le diagnostic se fait tard plus la maladie est difficile à soigner et à stabiliser.

La gestion de la maladie semble simple, les états dépressifs étant soignés par les antidépresseurs parfois en association avec certains anti psychotiques qui ont des vertus anti-dépressives en association également avec des anxiolytiques afin de juguler les inquiétudes et autres appréhensions.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*



## D'Agadir au Bataclan : Que faire en urgence devant les psychotraumatismes

**Agadir 1960. Casablanca 2003. Al Hoceima en 2004, Paris 2015 et Agadir 2022. Quels liens entre ces différentes villes et ses différentes dates ?**

**De lourds psychotraumatismes et des solutions thérapeutiques.**

**Que peut apporter en urgence lors de grands traumatismes psychiques et autres pathologies psychiatriques, cette nouvelle technique thérapeutique appelée « Traitement par EMDR » ?**

**Des réponses seront apportées lors d'une rencontre scientifique qui s'est tenue à Agadir du 1 au 4 décembre 2022.**

Agadir, en 1960, un 29 Février à 23h40 mn, c'est l'horreur. Un séisme de 15 s et d'une magnitude de 5,7 a frappé la ville. 12 000 morts et des centaines de milliers de blessés dont certains souffrent de troubles psychologiques post traumatiques que les stigmates accompagnent encore.

Casablanca, durant la nuit du 16 mai 2003, 14 terroristes lancent des attaques suicide. 45 morts. Des séquelles psychiques post traumatiques chez les survivants et leurs familles.

13 novembre 2015, en France, des terrasses de café, le stade de France et un concert sont la cible d'attaques à l'arme à feu. 90 morts. L'affaire est devant les tribunaux en ce mois de novembre 2022. Des séquelles psychologiques avec des souffrances qui peuvent conduire au suicide.

Ces traumatismes peuvent hanter le quotidien d'une personne au point qu'ils deviennent sources de situations psychologiquement handicapantes.

Aujourd'hui, il y a une thérapeutique à ces traumatismes, qui fait de plus en plus ses preuves : le traitement des psychotraumatismes par les mouvements des yeux.

Un congrès a été consacré à cette thématique indiqué Pr Abderrazak OUANASS, professeur de psychiatrie et président de EMDR Maroc ( Eye Movement Desensitization and Reprocessing), à Agadir du 1 au 4 décembre 2022.

Cette rencontre pointue de formation continue en psychiatrie essaiera de répondre à une question principale : Que peut apporter cette technique thérapeutiques « EMDR » en urgence dans les premiers heures après un traumatisme.

EMDR : « Eye movement desensitization and reprocessing ». C'est une nouvelle approche de psychothérapie qui utilise la stimulation sensorielle des deux côtés du corps, soit par le mouvement des yeux soit par des stimuli auditifs ou cutanés, pour induire une résolution rapide des symptômes liés à des événements du passé. Particulièrement efficace chez les victimes de traumatismes civils ou de guerre. Pour Isabelle Meignant, psychologue toulousaine et grande spécialiste des traitements par EMDR, qui donnera une conférence scientifique dans le meeting d'Agadir 2022 «Toutes nos peurs de la vie se réveillent avec le terrorisme» et elle rajoute « On peut évidemment développer un syndrome de stress post-traumatique. On sait, les études l'ont montré, qu'on n'a pas besoin d'être directement concerné ou touché. Juste le regarder à la télévision peut créer une mémoire traumatique, Et ainsi développer un trouble de stress post-traumatique, ou une dépression, ou encore avoir un trouble alimentaire ».

Durant une séance d'EMDR, tout se passe comme si le contenu de la mémoire traumatique était, de proche en proche, retraité par le cerveau.

*[Cliquez sur le texte pour la version web](#)*



### Les allergies cutanées au soleil, Quoi faire ?



Environ, 10 à 20% des estivants sont concernés par ces allergies au soleil. Et se sont les femmes entre 15 et 35 ans, qui sont le plus touchées, particulièrement au niveau du décolleté. Et cela dès les premiers rayons de soleil qui touchent la peau, il faut savoir, qu'au fil des expositions et du bronzage, la peau s'accoutume et ne réagit plus, mais l'allergie va revenir l'année suivante.

Cette allergie au soleil ou lucite estivale ou photodermatose, touche également les enfants, en particulier les jeunes garçons au niveau des oreilles. Il y'a une forme appelée la lucite polymorphe qui peut toucher n'importe quelle zone du corps ou du visage et se manifeste après chaque exposition dans la saison chaude, d'année en année.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** les personnes qui présentent ces allergies doivent-elles éviter le soleil ?

**Dr Mounir SBAÏ :** il faut préciser que la lucite estivale est bénigne mais qu'elle peut être extrêmement désagréable et parfois douloureuse. De ce fait, le premier réflexe de celles ou ceux qui en souffrent est bien souvent de fuir le soleil. L'éviction solaire est une erreur. Car, le bronzage induit par les rayons UVB est le moyen protecteur qui fait disparaître la lucite. Il est donc important de s'exposer, mais pas n'importe comment.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Comment faire du soleil un ami plutôt qu'un ennemi ?

**Dr Mounir SBAÏ :** le meilleur traitement de la lucite estivale bénigne se résume donc à offrir une excellente protection contre les rayons UVA, tout en laissant passer la juste dose de protection des UVB.

*Dr Mounir SBAÏ Interviewé  
par Dr Anwar CHERKAOUI*

La plupart des gens, hommes et femmes, adorent en cette période estivale, s'exposer au soleil. Il faut toujours rappeler : bénéficier du soleil avec prudence et modération.

Pour plusieurs personnes, les vacances avec soleil, n'est pas si évident que cela. Car, beaucoup souffrent de réactions allergiques aux rayons du soleil.

Comment les limiter ou les stopper? Les conseils du Dr Mounir SBAÏ, médecin dermatologue ( spécialiste des maladies de la peau ).

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Pourquoi certaines personnes présentent des allergies au soleil ?

**Dr Mounir SBAÏ :** le soleil a plusieurs bienfaits, notamment la synthèse de la vitamine D, booster le moral et permettre l'amélioration de l'état de la peau touchée par certaines pathologies cutanées comme l'eczéma. Mais certaines personnes supportent difficilement le soleil et présentent ce qu'on appelle une lucite estivale. Elle peut concerner tous les types de peau. Et certaines sont plus disposées que d'autres, notamment les moins exposées au soleil sont les plus touchées par ces allergies cutanées. Les scientifiques inscrivent également des causes génétiques et immunitaires. Et si les rayons UVA sont les principaux responsables, les UVB constituent des remparts contre les effets néfastes du soleil.

Mais ce qu'il faut préciser, en bronzant, pour certaines peaux, l'intolérance au soleil est présente dès la naissance ou est acquise au cours de la vie. Pour d'autres peaux, l'intolérance au soleil peut être transitoire et induite par certains traitements médicaux.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Quels sont les principaux signes de l'allergie au soleil ?

**Dr Mounir SBAÏ :** Ce sont les rougeurs cutanées qui caractérisent principalement les allergies au soleil. Ainsi, on peut notamment observer une éruption de boutons rouges qui provoquent des démangeaisons et des brûlures sur les zones les plus exposées au soleil : décolleté, épaules, bras, mains et pieds.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

## Rwanda, plaque tournante du Médicament en Afrique : Quel rôle pour le Maroc ?

**Le choix de Kigali, capitale du Rwanda pour abriter le siège de l'Agence Africaine du médicament (AMA) n'est pas mauvais pour le Maroc. Le mieux ça aurait été, bien sûr, Rabat ou Casablanca. Mais le pire a été évité, grâce à la vigilance des dirigeants africains. Car Alger était également dans la course pour recevoir le siège de la première instance africaine de régulation des médicaments à côté du Maroc et du Rwanda.**



Par ailleurs, Le Conseil d'administration de la Banque africaine de développement (BAD), vient de valider la création de la Fondation africaine pour la technologie pharmaceutique (FATP), qui sera basée également au Rwanda. Cette institution novatrice va considérablement améliorer l'accès de l'Afrique aux technologies qui sous-tendent la fabrication de médicaments, de vaccins et d'autres produits pharmaceutiques.

Est-ce que ces points positifs qui devraient peser dans la balance du dossier Marocain ont été pris en considération par le département de la santé au Maroc ?

### Intervention de Pr Tariq SQALLI

**Au fait, de quoi s'agit-il ? Repassons le fil des événements**

La 41<sup>e</sup> session du Conseil exécutif de l'Union africaine (UA), tenue les 14 et 15 juillet dans la capitale zambienne, Lusaka, a confié au Rwanda l'accueil du siège de l'Agence africaine du médicament (AMA). Cette élection confirme les conclusions d'un rapport rédigé par une commission d'experts africains, mise en place par la Commission de l'UA, qui s'est déplacée dans les pays qui étaient inscrits dans la course pour abriter les locaux de l'AMA.

Présenté du 1<sup>er</sup> au 3 juin à Addis-Abeba, le rapport avait largement donné la première place au Rwanda, loin devant le Maroc, l'Algérie, la Tunisie, le Zimbabwe, l'Ouganda, la Tanzanie et l'Egypte.

Pr SQALLI rajoute que le conseil d'administration de la banque africaine de développement (BAD) a validé la création de la Fondation africaine pour la technologie pharmaceutique qui sera également basée dans la capitale rwandaise.

Sur la question pourquoi deux instances Africaines du médicament. Est-ce qu'administrativement, cela ne va être lourd à gérer?

Pr Tariq SQALLI précise, les deux entités sont complémentaires et l'Afrique a besoin des deux nouvelles institutions pour structurer son secteur pharmaceutique.

**Pourquoi a-t-on tardé dans la création d'une Agence Marocaine du Médicament ?** Bien que cela vient d'être fait dans la précipitation lors du dernier conseil du gouvernement, la veille de la tenue de cette réunion Africaine sur le médicament. Et dans un but de mieux comprendre les tenants et les aboutissants de la création de l'Agence Africaine du Médicament (AMA), l'odj Médecine et santé a donné la parole à des professionnels de la santé de différents horizons. Pour Pr Tariq SQALLI HOUSSAINI, vice-doyen de la Faculté de Médecine, de Pharmacie et de Médecine Dentaire de Fès (FMPDF), le Rwanda avait déjà obtenu la première note de l'équipe d'experts africains indépendants mise en place par la Commission de l'Union africaine pour évaluer les 8 pays initialement candidats.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

**PR CLAUDE GRISCILLI**  
MÉDECIN CHERCHEUR ET PÉDIATRE



SCAN ME

**WATCH NOW**

**SYNDROME DE GRISCILLI**

عائشة بركاش

أخصائي في أمراض الجهاز العصبي



SCAN ME

WATCH NOW

أمراض الشرج في برنامج ملتقى الصحة

## Quoi de neuf dans les Cancers du côlon et du rectum ?

---

**Les cancers du côlon et du rectum peuvent toucher l'adulte jeune à partir de 50 ans. Les mauvaises habitudes alimentaires sont pour beaucoup dans le déclenchement de ces cancers. Le diagnostic précoce permet la guérison de ces cancers.**

---

Dr Anwar CHERKAOUI : Qu'appelle t-on un cancer colorectal ?

Dr Aïcha BARGACH : Le côlon et le rectum constituent ce qu'on appelle le gros intestin, c'est-à-dire la dernière partie du tube digestif. Le cancer colorectal se développe sur plusieurs années, en grande majorité à partir de polypes (tumeurs bénignes) se développant sur la paroi intérieure du côlon et du rectum. Enlever un polype bénin permet d'éviter un cancer du côlon potentiel.

Environ 40 % des cancers touchent le rectum et 60 % le côlon.

Dr Anwar CHERKAOUI : Quelle est l'ampleur du cancer colo rectal dans le monde et au Maroc ?

Dr Aïcha BARGACH : Au Maroc, le cancer colorectal (CCR) est le troisième cancer le plus fréquent chez les hommes et les femmes (2484 cas par an, soit 7,1% du total). Chaque année, près d'un million et demi de nouveaux cas de cancer colorectal est diagnostiqué dans le monde. Le Japon et l'Amérique du Nord présentent les taux d'incidence les plus élevés. La France présente des taux d'incidence moyens légèrement inférieurs à l'incidence moyenne en Europe de l'Ouest, et stables durant ces dernières décennies.



**Parmi les signaux d'alerte les plus fréquents : Des épisodes prolongés de diarrhée ou de constipation, des ballonnements, douleurs abdominales, une fatigue inexplicée, une perte de poids et la présence de sang dans les selles !**

Dr Anwar CHERKAOUI : Quels sont les facteurs de risque d'un cancer colorectal ?

Dr Aïcha BARGACH : En premier l'âge. la quasi-totalité des cancers colorectaux sont observés chez des personnes de plus de 50 ans. Il y a ensuite une prédisposition familiale : le risque de cancer colorectal est multiplié par deux à trois si un parent du premier degré (parents, frères et sœurs, enfants) a eu un cancer colorectal. Ensuite, on trouve des antécédents personnels : les personnes qui ont déjà eu un cancer colorectal sont plus à risque d'en développer un autre.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

**Par Abdeslam Seddiki**

## **La Cour des Comptes recommande une révision de l'arsenal juridique et réglementaire relatif au prix des médicaments**



**Le rapport de la Cour des Comptes pour 2021 vient d'être publié. Il ne déroge pas à la règle tant sur le plan méthodologique que sur le plan des faits analysés et des secteurs qui sont passés au « scanner ». Présenté en deux versions : une version exhaustive disponible pour le moment uniquement en arabe ; une version résumée de 150 pages présentant les principaux axes en mode condensé.**



*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

Le rapport traite successivement le suivi des chantiers des grandes réformes (fiances publiques, système de protection sociale, système d'investissement, réforme fiscale, et secteur des établissements et entreprises publics) ; en deuxième lieu, il s'attaque au contrôle de la gestion et évaluation des programmes et projets publics en traitant successivement les secteurs financiers, le secteur de la santé, les secteurs de l'éducation, de la formation et de l'enseignement supérieur, les secteurs productifs (soutien au tourisme, l'agrégation agricole...), la culture, les secteurs administratifs, gouvernance et développement territorial.

Le rapport se termine par l'analyse du suivi de la mise en œuvre des recommandations émises par la Cour, les déclarations du patrimoine auxquelles sont astreints les hauts responsables et l'audit des finances des partis politiques.

On le voit, c'est un document riche, bien fouillé et bien fourni en analyses et recommandations. Il ne se limite pas à relever les défaillances, à enregistrer d'éventuelles malversations et de mauvaises affectations des deniers publics.

Passons sur les ressources humaines dont tout le monde reconnaît l'ampleur du déficit à combler couplée à une répartition régionale déséquilibrée. Ainsi, bien que la densité des agents de la santé (personnel médical, infirmiers et techniciens de la santé) ait connu une légère augmentation au cours de la décennie 2011-2020 passant respectivement de 15,1 agents à 16,4

agents pour 10 000 habitants, force est de constater que cette légère amélioration est due essentiellement à l'augmentation du nombre de médecins laquelle a profité au secteur privé. Ainsi si la densité des médecins est passée au cours de la décennie retenue de 6,1 à 7,1 pour 10000 habitants, elle est due à l'augmentation de la densité dans le secteur privé.

La Cour prononce des jugements et des arrêts, soumet au parquet les affaires qu'elle considère relevant du pénal et fait des propositions en vue d'inciter les parties concernées à améliorer leur gouvernance et à corriger leurs défaillances. Dans cette chronique, on se limitera au seul secteur de la santé qui a fait l'objet d'une attention particulière de la Cour des Comptes eu égard au contexte actuel marqué par la mise en œuvre du chantier de la généralisation de la protection sociale et en premier lieu de la généralisation de l'assurance maladie obligatoire. (AMO).

Personnes âgées au Maroc : Hors circuits de la santé



**La vulnérabilité socio-économique et sanitaire des seniors au Maroc est une réalité scientifique, selon un dernier travail sur la gérontopsychiatrie du Pr Maria Saber de la Faculté de médecine et de pharmacie de Rabat. Plus de la moitié souffre d'au moins une maladie chronique. Près du tiers d'entre elle sont en situation de dépendance physique et financière.**

La situation des personnes âgées au Maroc pose la problématique de l'âgisme dans toutes ses dimensions.

L'âgisme regroupe toutes les formes de discrimination, de ségrégation, de mépris fondées sur l'âge.

Et un grand nombre de personnes âgées sont exclues des systèmes de santé à cause de leur âge.

Selon l'Union européenne, l'âgisme est un préjugé contre une personne ou un groupe en raison de l'âge.

On a estimé que ce genre de comportements coûte chaque année des milliards de dollars. Ainsi, le rationnement des soins de santé sur des critères exclusifs d'âge est par exemple très répandu. Une revue systématique menée en 2020 a ainsi montré que, dans 85% des études couvertes, l'âge avait servi à déterminer les bénéficiaires de certains actes médicaux thérapeutiques.

Et une des principales maladies qui apparaît avec l'avancement dans l'âge et à laquelle, il faut accorder beaucoup d'importance : la démence sénile, dont le chef de file est la maladie d'Alzheimer.

Selon l'Observatoire de l'âgisme, l'âgisme est pour l'âge ce que le sexisme est au sexe ou ce que le racisme est aux " races " .

Selon un nouveau rapport des Nations Unies consacré à l'âgisme, une personne sur deux dans le monde aurait des attitudes âgistes, ce qui a des conséquences négatives sur la santé physique et mentale des personnes âgées et leur qualité de vie.



**La situation en chiffres...**

Au Maroc, Entre 2004 et 2021, la population des personnes dont l'âge est supérieur ou égal à 60 ans a été multiplié par 2. C'est Dr Maria SABER, professeur de psychiatrie à la Faculté de médecine et de pharmacie de Rabat qui rapporte cette conclusion épidémiologique lors d'une récente rencontre de formation médicale continue consacrée à la gérontopsychiatrie, tenue récemment à El Jadida.

Effectivement les seniors du Maroc âgés de 60 ans ne dépassaient pas 1 million en 1960.

En 2004, Ils et elles sont 2,4 millions. Ils ont atteint 4,3 millions en 2021.

Selon des calculs statistiques, cette catégorie de la population marocaine sera de 5,8 millions en 2030. Le travail du Pr SABER confirme les résultats du dernier rapport du conseil économique est spécial.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

## **Médicaments : Les perspectives du Made in Maroc étudiées à Casablanca**



Y a-t-il une recherche scientifique fondamentale sur le médicament dans les Facultés de médecine et de pharmacie marocaines ? Les chercheurs marocains disposent-ils des compétences intellectuelles et financières pour espérer un jour parvenir à fabriquer un médicament Made In Morocco à 100% ?

Pour la chercheuse marocaine en pharmacologie Pr Houda Filali de la Faculté de médecine et de pharmacie de Casablanca, le congrès national sur l'innovation thérapeutique qui se déroulera à Casablanca apportera des réponses concertées à plusieurs questionnements sur la recherche scientifique dans le domaine du médicament au Maroc.

« L'innovation thérapeutique est à l'interface de nombreuses disciplines et elle est aussi un projet et une ambition partagés par les chercheurs, les médecins, les pharmaciens, les ingénieurs, les scientifiques fondamentalistes, les académiciens et bien évidemment par les industriels »

C'est ainsi que Pr Houda Filali, présidente de la Société Marocaine de Pharmacologie et des Thérapeutiques (SMPT), introduit le premier congrès national sur les innovations thérapeutiques, qui a lieu à Casablanca les 3 et 4 juin 2022 et porte sur la thématique « Les nouveaux médicaments, évolution et tendances ».

Cet engagement interdisciplinaire et coordonné est le seul moyen pour favoriser le transfert du progrès scientifique, technologique et thérapeutique au lit du malade. Pour Pr Houda Filali, la santé de nos concitoyens dépend de notre volonté à soutenir une recherche fondamentale et clinique innovante et à intégrer les fruits de cette recherche dans la création de médicaments innovants et de nouvelles pratiques médicales et thérapeutiques.

Ainsi, pour cette chercheuse dévouée de la Faculté de médecine et de pharmacie de Casablanca, l'avancée des connaissances scientifiques et médicales fait de la recherche biomédicale un enjeu majeur pour notre société pour développer une culture de recherche partenariale public/privé et garantir l'attractivité

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

**PR JALAL TAOUFIQ**  
PSYCHIATRE ET DIRECTEUR  
DE L'HÔPITAL ARRAZI DE SALÉ



SCAN ME

 **WATCH NOW**

**"LA PRÉVENTION DU SUICIDE"**

# LE DERNIER MOT



L'ODJ  
.TV

# Les addictions au 21ème siècle entre complexité et efficacité de la prise en charge

Les addictions aux jeux vidéos une nouvelle maladie du 21ème siècle, la légalisation du cannabis et les éventuels changements de sa consommation, la prévalence de l'usage du cannabis chez les étudiants de médecine à Marrakech, l'utilisation d'Internet et de drogues chez les étudiants en sciences Infirmières de l'institut supérieur des professions infirmières et techniques de santé de Tétouan, les addictions et réseaux ainsi que les addictions aux personnes, sont quelques principaux thèmes de la 4ème édition du congrès national d'addictologie, qui s'est déroulée à Casablanca.

Une des communications scientifiques lors de cette 4ème journée nationale de formation continue de l'Association Marocaine d'Addictologie (AMA) est celle développée par Pr Hassan KISRA sur les enfants et leurs addictions aux écrans.

Déficit de l'attention, troubles anxieux, dépression accompagnée d'idées suicidaires, prise ou perte de poids, problèmes musculo-squelettiques, troubles du sommeil, usage de substances licites ou illicites, evitement ou échec scolaire, conflits

avec la famille et isolement par rapport aux pairs, telles sont les conséquences physiques et psychiques auxquelles sont exposés les enfants marocains addicts aux écrans.

Dans ce travail, Pr KISRA, précise le fait qu'il s'agit d'une utilisation problématique des médias interactifs, souvent pendant la petite enfance, l'enfance et l'adolescence. Il ressort de ce travail que 97% des enfants avant l'âge de 4 ans commencent déjà à utiliser des appareils interactifs ( téléphones portables, tablettes,

La plupart d'eux eux comment avant l'âge de 1 an. Et dès l'âge de 3 ans, beaucoup utilisent quotidiennement un appareil mobile sans l'aide des parents.

Et le temps moyen passé avec les écrans chaque jour chez les enfants est de 6 heures pour les 8 à 12 ans alors que les moins de 8 ans passent en moyenne 2 heures 20 mn devant les écrans. L'organisation mondiale de la santé (OMS) qualifie ce phénomène d'usage pathologique.

## Les principales manifestations cliniques :

Les comportements incontrôlés d'utilisation des écrans avec des retentissements négatifs physique, psychologique et sociale Le pédopsychiatre est confronté dans sa quête de diagnostic a un problème de repérage de la phase du début des troubles.

Ceci est d'autant plus vrai avertit le spécialiste marocain en signalant que les parents se ne mobilisent souvent que quand il y a un retentissement important sur les résultats scolaires, des troubles du comportement, un isolement social de l'enfant voire atteinte de la santé physique ( obésité ou amaigrissement .....



*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*



# La cancérologie Marocaine à la pointe des dernières technologies thérapeutiques

**La communauté internationale célèbre le 4 Février de chaque année la Journée mondiale contre le cancer. C'est une occasion pour l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC) et l'Union internationale contre le cancer (UICC), de dresser l'état des lieux de l'avancée des moyens mis au point par les différents pays pour couper les pattes à ce crabe, qui continue de dévorer des milliers de vies.**

**Le Maroc est-il au diapason des dernières techniques thérapeutiques contre les cancers ? Pour en savoir plus, l'odj médecine et santé a recueilli des données récentes dans le domaine de la cancérologie marocaine avec deux spécialistes, Dr Ikram NEJJAR, radiothérapeute et Dr Mounir BACHOUCHI, Oncologue-chimiothérapeute, directeur du centre d'oncologie 16 novembre.**

Les traitements contre les cancers ne cessent d'évoluer. La chirurgie carcinologique est de plus en plus affinée. Les molécules de chimiothérapie sont de plus en plus ciblées avec moins d'effets secondaires.

La radiothérapie est de plus en plus précise, de plus en plus puissante et efficace, au point qu'elle joue également le rôle de la chirurgie.

Dans le traitement des cancers, les plus grandes avancées en matière de radiothérapie ont été obtenues en radiochirurgie et en radiothérapie stéréotaxique. C'est une technique de radiothérapie non invasive, de haute précision et sans chirurgie.

En quelques séances, cette technique permet de délivrer aux tumeurs malignes de petite taille, des doses curatives, tout en préservant les tissus sains avoisinants, indique Dr Ikram NEJJAR, Cancérologue et radiothérapeute au centre d'oncologie 16 novembre de Rabat.

Cette technique est particulièrement utile pour traiter des tumeurs profondes pour lesquelles il serait trop dangereux de réaliser une intervention chirurgicale. Contrairement aux radiothérapies classiques, la radiochirurgie nécessite très peu de séances.

La radiochirurgie n'est pas adaptée à tous les types de tumeurs. Elle est réservée aux tumeurs de petite taille. Il peut s'agir notamment des méningiomes, des neurinomes, de certaines métastases isolées et des tumeurs qui se développent au niveau de l'hypophyse.

Elle ne peut pas être utilisée pour traiter les tumeurs étendues ou infiltrantes, comme le glioblastome, ni les tumeurs trop proches de certaines zones sensibles, notamment les nerfs optiques.

Mais avant d'aller plus loin, il faut préciser que la radiothérapie est un traitement locorégional basé sur l'utilisation des rayonnements ionisants (rayons).

Ces derniers détruisent les cellules cancéreuses et certaines tumeurs bénignes.

Son rôle incontournable en cancérologie s'inscrit toujours dans un contexte de stratégie multidisciplinaire.

La radiothérapie est souvent associée à la chirurgie et aux traitements systémiques (Chimiothérapie, thérapies ciblées, immunothérapie).

Elle peut être exclusive dans certaines situations cliniques. La radiothérapie a énormément évolué depuis ces dernières années grâce aux progrès de l'imagerie et de l'informatique. Les plus grandes avancées en matière de radiothérapie ont été réalisées en radiochirurgie et en radiothérapie stéréotaxique.

Il s'agit d'une technique de radiothérapie non invasive (sans chirurgie) de haute précision. Elle permet en quelques séances, de délivrer aux tumeurs de petit volume, les doses thérapeutiques nécessaires tout en gardant intact les parties saines avoisinantes.

[Cliquer sur le texte pour la version web](#)

## Au Maroc, la médecine nucléaire, des enjeux à la fois sanitaires et économiques

---

Détecter, comprendre mais aussi guider et soigner... Peu connue du grand public, la médecine nucléaire offre une palette d'interventions pour de nombreuses maladies. Toutes les données sur cette spécialité médicale de pointe, avec le professeur Nezha Ben Raïs.

---

La médecine nucléaire est la spécialité médicale qui utilise les propriétés de la radioactivité à des fins médicales. Les éléments radioactifs, ou radionucléides, ont la particularité d'émettre différents types de rayonnements. Ces rayonnements traversent différemment les organes selon leur densité.

En introduisant des substances radioactives à l'intérieur même de l'organisme, cette technique médicale permet de réaliser des actes ciblés et puissants, du diagnostic au traitement. Les rayonnements radioactifs, à fort dosage, ont aussi la capacité de détruire certaines cellules.

Cette propriété est utilisée pour détruire de manière ciblée des tumeurs cancéreuses. On parle alors de radiothérapie.



**" La médecine nucléaire offre une palette d'interventions pour de nombreuses maladies "**

Pour le Pr Nezha Ben Raïs, chef du service de médecine nucléaire au CHU Ibn Sina de Rabat, cette discipline a un rôle clairement défini dans la pratique clinique en raison de son utilité dans de nombreuses disciplines médicales, notamment en cardiologie, neurologie et en oncologie.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

## **Interview**

*#Surlering avec Abdelmajid Belaiche : Médicaments / Marges / Bénéficiaires / Monopole / Prix / TVA / AMO*



? Ring #20 : ? Invité :  
Abdelmajid Belaiche,  
Membre de la société  
marocaine de l'Économie  
des produits de santé

? Marges/ Bénéficiaires/ Abusives/ Officines/  
Contestations/ Monopole/ TVA/ Importations/  
Génériques/ AMO/ Nouveaux assurances/ Sociaux/  
Approche/ Territoriale/ Médicaments/ Prix

? Round #1 : Cour des Comptes/ Pharmaciens/ Qui  
croire ? ? Round #2 : Pourquoi le prix des  
médicaments font toujours polémique ? ? Round #3 :  
Emploi / Nouvelle agence du médicament/ Quel  
impact sur les prix ?

L'émission #Surlering  
animée par Rachid  
Hallaouy

L'émission #Surlering est un  
espace de débat sans concession  
et sans coup bas au profit de  
celles et ceux qui veulent en  
savoir plus sur l'actu...  
Rendez-vous hebdomadaire  
incontournable, #Surlering /

L'ODJ TV est un concept  
dynamique qui permettra à  
chacun(e) de se faire une idée  
précise sur les enjeux/ défis du  
Maroc.

*Cliquer sur l'image pour la  
version web ou scanner le code  
QR pour la version PDF*

## محسن البقالي

طبيب متخصص في أمراض العيون



SCAN ME

WATCH NOW

“أطفال يتركون الدراسة بسبب ضعف النظر”

# Télécharger notre application mobile sur Android !



SCAN ME



@LODJMAROC



## Le boulfaf, c'est gouteux mais attention aux gouttelettes de graisses

A l'occasion de la fête de la grande bouffe (AID AL KEBIR).  
Pour certains médecins c'est le procès de la viande rouge du mouton.  
Pour eux, c'est la viande la plus dangereuse pour la santé.



**Pr Hassan AGUENAOU :**  
On recommande de ne pas consommer plus de 500 g de viande rouge cuite par semaine, soit environ 700 à 750 g de viande crue, afin de réduire ces risques.  
Ce qui correspond à la consommation en viande rouge cuite de 182,5 kg/an/hab soit environ 255,5 kg/an/hab de viande crue.  
Au Maroc on est loin du compte.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

*Pour d'autres, comme Pr Hassan AGUENAOU, spécialiste en Nutrition et alimentation, Directeur du centre régional Désigné de Nutrition AFRA / AEA (Université Ibn Tofail- CNESTEN), il faut prôner la modération et le respect de certaines règles de la bonne bouffe.*

Dans cette interview, Pr Hassan AGUENAOU, expose aux lecteurs de LODJ Sciences, médecine et santé, des données scientifiques sur la viande rouge du mouton et surtout sur les manières de cuisson.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Dans quelles mesures doit-on qualifier la viande rouge du mouton de dangereuse ?

**Pr Hassan AGUENAOU :** En matière d'alimentation, tout excès est néfaste. Le jour de l'Aid El Kebir et quelques jours qui suivent, font qu'une majorité de la population marocaine change ses habitudes alimentaires et la viande du mouton prend une place de choix dans les repas. Les alarmistes montent au créneau et incriminent la viande de mouton de tous les maux. Le vrai problème au Maroc, c'est la méthode de cuisson. Il ne faut pas se précipiter et tirer à

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Si l'on consomme une si faible quantité de viande rouge, notamment celle du mouton, alors où réside le problème ?

**Pr Hassan AGUENAOU :** Il faut rappeler que plus de 41% de cancers sont évitables grâce à une alimentation considérée saine et équilibrée. Et cela, si on se base sur la prévention. Les personnes qui présentent un facteur de risque cardiovasculaire (dyslipidémies, diabète, hypertension artérielle ..), les patients atteints de la goutte et ou obèses doivent manger de la viande du mouton très modérément pendant l'Aid EL kébir et tout le reste de l'année. Concernant la problématique de recrudescence des cancers liés à la nutrition, en effet, le problème réside dans notre méthode de cuisson.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Combien de viande rouge mange-t-on par an au Maroc ?

**Pr Hassan AGUENAOU :** Au Maroc, la viande est un aliment très valorisé socialement et toutes les célébrations de la vie collective impliquent sa consommation. Au Maroc, on consomme 17,3 kg de viande rouge par habitant et pas an. Franchement, il n'y a pas de quoi beugler. Ceci sans tenir compte des disparités sociales.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Quelle est la quantité maximale de viande rouge que l'on peut consommer pour éviter les risques de cancers et de maladies cardiovasculaires ?

## En Médecine Rien n'est TABOU



Interview avec Dr Houda GHOZLANI  
Médecin Gynécologue Obstétricienne

**Une vulve douloureuse, pertes grisâtres au niveau de l'appareil génital féminin ou mycoses vaginales. Quelles solutions ?**

**Dr Anwar CHERKAOUI : Une femme qui souffre d'une vulve douloureuse sans aucun autre symptôme, que lui conseillez vous ?**

**Dr Houda GHOZLANI : il faut d'abord préciser que la vulve est l'ensemble des organes géniteur externes de la femme, spécialement l'orifice externe du vagin.**

La douleur au niveau de la vulve ou valvulopathie est une douleur chronique intermittente de la vulve qui peut être très intense. Et si à l'examen médical, le praticien ne palpe rien et ne voit rien d'anormal, on parle de valvulopathie essentielle.

Et seul l'œil averti d'un médecin spécialiste peut relever si une vulve est pâle et plus sèche que d'habitude.

Parfois, on observe aussi de minuscules points rouges situés dans le vestibule qui est le passage à l'entrée du vagin. Il faut préciser par ailleurs, que certaines femmes, pour des raisons psychologiques ou physiologiques, présentent une hypersensibilité des muqueuses vaginales et vulvaires, ce qui rend la pénétration douloureuse.

Et cela se produit également lors de tout frottement ou contact.

Le microbiote vaginal est l'ensemble des micro-organismes qui se trouvent dans le vagin. Ils permettent de limiter les infections en créant une compétition avec les germes pathogènes.

**Que faire ?** Dès les premiers symptômes, on pourra avoir recours à un traitement local sous forme d'un ovule à placer au fond du vagin le soir au coucher. On peut également associer une crème antifongique pendant 10 jours. En absence d'amélioration dans les 3 jours qui suivent, il faut faire un prélèvement au niveau du vagin, afin de faire un examen bactériologique, pour identifier le germe en cause.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

Que faire ?

Il n'y a pas de traitement spécifique. On peut faire appel à une crème anesthésiante, qu'il faut utiliser avant toute relation sexuelle. Par ailleurs, on peut utiliser une crème hydratante et cicatrisante, qu'il faut appliquer sur les muqueuses qui ont tendance à se fissurer.

On peut avoir recours à des séances de rééducation périnéale.

De même, des techniques pour apprendre à se détendre, comme l'hypnose, la relaxation ou l'acupuncture peuvent améliorer nettement la situation.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Plusieurs femmes présentent des démangeaisons ou des ulcérations après les règles. Comment se comporter devant cette inflammation du vagin ?

**Dr Houda GHOZLANI :** Des pertes anormales, d'une rougeur locale, des démangeaisons et des ulcérations, sont les premiers signes d'une mycose vaginale. C'est une affection fréquente qui entraîne une inflammation du vagin.

# Inaptitude au travail et licenciement : droits et obligations de l'employeur et du salarié

---

**Licenciement d'un salarié pour incapacité de travailler, situations particulières des personnes handicapées, licenciement pour inaptitude et reclassement du salarié sont autant de points qui seront éclaircis lors de cet entretien avec Pr Leila BELAROUSSI, Professeur assistante en médecine de travail à la faculté de médecine, de pharmacie et de médecine dentaire de Fès.**

---

La détermination de l'invalidité relève de la décision du médecin traitant, médecin de travail, médecin légiste, médecins conseils des assurances, le médecin désigné ou agréé par la Caisse Nationale de la Sécurité Sociale.

Contrairement à l'inaptitude qui est établie uniquement par le médecin du travail.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Est ce qu'il y a des spécificités de la personne handicapée ?

**Pr Leila BELAROUSSI :** Conformément aux Dispositions particulières du code de travail et à la protection des handicapés, un salarié invalide n'est pas forcément inapte au travail.

Inversement, un salarié déclaré inapte par le médecin de travail n'est pas systématiquement invalide. L'invalidité ne justifie pas un licenciement, quelle que soit la cause de l'invalidité, un employeur n'est pas en droit de licencier un salarié invalide tant que ce dernier n'est pas déclaré inapte par le médecin du travail.

Donc, il est possible qu'un salarié atteint d'une invalidité reste apte à occuper son poste.



## Interview avec Pr Leila BELAROUSSI

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Dans quelles conditions de santé devant une perte de la capacité à travailler, le licenciement du salarié est-il évoqué ?

**Pr Leila BELAROUSSI :** Devant la perte de la capacité à travailler, le licenciement du salarié est fortement évoqué en milieu professionnel.

Mais avant toute prise de décision, il est essentiel de différencier entre l'inaptitude et l'invalidité.

Une personne est considérée comme invalide lorsque sa capacité de travail ou ses revenus sont considérablement réduits d'au moins 2/3 (66 %) à la suite d'un accident ou d'une maladie. Les personnes invalides sont classées en 3 catégories :

- catégorie 1 : personne incapable d'exercer une activité professionnelle rémunérée
- catégorie 2 : personne absolument incapable d'exercer une profession quelconque
- catégorie 3 : personne absolument incapable d'exercer une profession et se trouvant dans l'obligation de recourir à une tierce personne pour effectuer les actes ordinaires de la vie courante.

***Cliquer sur le texte pour la version web***



Interview avec Dr  
Intissar HADDIYA  
Professeure de  
Néphrologie et  
auteure / Faculté  
de Médecine  
Oujda

## ***L'hypertension artérielle, une maladie chronique dont il faut prévenir les complications***

**L'hypertension artérielle (HTA) est l'une des maladies chroniques les plus fréquentes dans le monde.**

**Due à une pression élevée du sang dans les vaisseaux sanguins, son caractère souvent silencieux, la rend particulièrement dangereuse.**

En effet, si elle n'est pas contrôlée, elle peut-être à l'origine de redoutables complications cardiovasculaires, cérébrales et rénales (infarctus du myocarde, AVC, maladie d'Alzheimer, insuffisance rénale...). Des mesures hygiéno-diététiques seules, ou le plus souvent associées à des médicaments, sont nécessaires pour contrôler la pression artérielle des patients. Dans cette interview donnée à loj Médecine et Santé, Dr Intissar HADDIYA, Professeure de Néphrologie à la Faculté de Médecine et de Pharmacie d'Oujda et Auteure de plusieurs romans, explique les moyens les plus efficaces pour traiter l'hypertension artérielle (HTA) et les moyens de prévenir les complications de cette maladie silencieuse et redoutable

Dr Anwar CHERKAOUI : Qu'est ce que la pression artérielle ?

Pr Intissar HADDIYA : Appelée également tension artérielle, la pression artérielle est la pression exercée par le sang contre les parois des artères. Cette pression permet au sang de circuler au niveau des vaisseaux de l'organisme.

Elle est de ce fait, vitale, car elle permet de transporter le sang, les éléments nutritifs et l'oxygène aux cellules du corps. Lorsqu'elle s'élève, cette pression peut léser les artères et avoir des conséquences néfastes. Elle est généralement exprimée (en mmhg) par deux valeurs :

- systolique ou maxima / - diastolique ou minima  
Exemple 130/80 mmhg. La pression artérielle normale est inférieure à 140/90 mmhg.

Dr Anwar CHERKAOUI : Qu'est ce que l'hypertension artérielle (HTA)? Pr Intissar HADDIYA : C'est l'augmentation permanente de la pression artérielle , pouvant être à l'origine de complications et lésions de plusieurs organes (cœur, rein, œil, cerveau, vaisseaux).

Dr Anwar CHERKAOUI : Comment se manifeste l'HTA ?

Pr Intissar HADDIYA: En général, Il n'y a pas de manifestations cliniques caractéristiques de l'HTA. Cependant, les patients peuvent présenter les signes non spécifiques suivants : Fatigue, vertiges, maux de tête, somnolence, essoufflements...

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*



سعد أكومي

أخصائي أمراض النساء والتوليد



”مسؤولية الطبيب و الاخطاء الطبية

المحتمل وقوعها“

**M. LUIS MORA**  
LE REPRÉSENTANT DU FONDS  
DES NATIONS UNIES POUR  
LA POPULATION À RABAT



SCAN ME

**WATCH NOW**

**“8 MILLIARDS D’HUMAINS  
QUELS SONT LES PRINCIPAUX ENJEUX ?”**



## L'alignement des dents, luxe ou nécessité ?

**Dans ce monde soumis aux réseaux sociaux et aux influenceurs de toutes sortes, le sourire et l'alignement des dents devient une priorité. Différents moyens existent pour répondre à une demande croissante d'une patientèle soucieuse de son esthétique : Orthodontie, parodontologie, dentisterie esthétique, implantologie. ...**

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Quelles sont les applications de l'orthodontie selon qu'il s'agit d'un enfant ou d'un adulte ?

**Dr Mounir EL HIMDY :** Chez l'enfant, Le pic de croissance conditionne le début du traitement orthodontique selon que nous voulons intervenir sur la croissance des bases osseuses (là, il faut commencer tôt et bien avant ce pic de croissance) ou uniquement sur la position des dents. L'orthodontie de l'adulte se fait toujours dans le cadre d'une réhabilitation globale où le chirurgien-dentiste omnipraticien définit les besoins du patient qui peuvent être de différentes natures : atteintes carieuses, parodontales, absence de certaines dents, problèmes articulaires.

Il orchestrera toutes les étapes des traitements de manière efficiente et tout traitement orthodontique ne peut commencer qu'une fois l'assainissement de la bouche terminé. Et tout traitement prothétique ne pourra commencer qu'une fois le traitement orthodontique terminé. La pose d'implants peut être réalisée pendant ou après le traitement orthodontique.

Chez le patient adulte, une phase chirurgicale peut s'imposer si les décalages entre le maxillaire et la mandibule sont importants.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Comment se déroulent les différentes formes de traitement ?

### **Interview avec Dr El Himdy Mounir, Chirurgien dentiste Réalisée par Dr Anwar CHERKAOUI**

Interview avec Dr El Himdy Mounir, Chirurgien dentiste Réalisée par Dr Anwar CHERKAOUI

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Dans le vaste champ de la chirurgie dentaire, c'est quoi l'orthodontie ?

**Dr Mounir EL HIMDY :** L'orthodontie est une spécialité de la médecine dentaire qui consiste à repositionner les dents et leurs bases osseuses (maxillaire et mandibule) dans un rapport fonctionnel et esthétique. Le dentiste omnipraticien, lors d'une auscultation d'un enfant ou d'un adulte, constate le besoin et adresse le patient à l'orthodontiste.

Différents types de traitements et d'appareillages peuvent être utilisés en fonction du type d'anomalie et de l'âge du patient.

En effet, si l'orthodontie classique consiste à déplacer des dents, l'orthodontie interceptive

permet d'anticiper les éventuelles malpositions en intervenant sur le développement et la croissance de l'enfant.

**Dr Mounir EL HIMDY :** Les moyens mis en œuvre dépendent des buts thérapeutiques recherchés et du coût nécessaire pour tel ou tel traitement. Une Analyse céphalométrique préalable, la réalisation de modèles des arcades dentaires en plâtre ou imprimés et des photos de face et de profil sont des outils de diagnostic obligatoires pour la mise en place du traitement. Le traitement peut se faire soit avec des Multibagues métalliques ou céramiques, qui sont des sortes de verrous collés en vestibulaire (sur la face antérieure des dents) ou linguales (sur la face postérieure des dents en contact avec la langue).

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*



## **Comment réussir l'équilibre entre le corps et l'âme pendant Ramadan ?**

**Au cours du mois sacré, de nombreuses personnes font des choix alimentaires inappropriés, annulant ainsi les avantages du jeûne pour leur santé. En plus de nous pousser à nous dépasser physiquement, le Ramadan nous permet également de renouer avec notre spiritualité de la manière la plus enrichissante.**

Le mois de Ramadan est souvent associé à une surconsommation alimentaire. C'est l'opportunité idéale pour les familles de se rassembler autour de tables abondamment garnies, pour le plaisir des sens. Cependant, avec des plats trop riches en sucre, en sel ou en graisses, le système digestif est mis à rude épreuve.

En réalité, les habitudes alimentaires adoptées pendant cette période de l'année limitent les avantages que le jeûne pourrait apporter au corps humain. Il est donc crucial de corriger cette situation en privilégiant une alimentation saine et nutritive.

Il est déconseillé d'avoir des plats traditionnels tels que les briouates, pastillas, quiches ou autres sur les tables pendant le mois de Ramadan de manière quotidienne, car ils ont une faible valeur nutritionnelle et apportent une quantité d'énergie excessive.

La consommation excessive de ces aliments riches en matières grasses et en sucre va augmenter considérablement le taux de sucre dans le sang après la rupture du jeûne. En plus de cela, ils peuvent causer de graves troubles digestifs tels que des douleurs à l'estomac et aux intestins, des nausées, des ballonnements et des flatulences.

Il est conseillé de consommer ces aliments en complément d'un repas équilibré. Il suffit de prendre une seule pièce pour se faire plaisir, mais il n'est pas nécessaire de le faire tous les jours.

Après une période prolongée de jeûne, notre corps requiert des nutriments, vitamines et minéraux indispensables pour assurer son bon fonctionnement. Pour répondre à ces besoins, cette experte recommande d'intégrer des féculents tels que des légumes secs, des pâtes ou du pain, à chaque repas afin de satisfaire les besoins énergétiques de la journée et maintenir un taux de glycémie optimal.

Les légumes et les fruits, qui sont souvent négligés lors du ftour, fournissent de nombreuses vitamines à notre métabolisme, des fibres essentielles pour la digestion et de l'eau.

Il est également important de maintenir une consommation adéquate d'aliments riches en protéines de qualité, de préférence maigres. Il est essentiel de maintenir une bonne hydratation tout au long de la journée pour éviter la déshydratation.

Il est recommandé de boire au moins un litre de liquide, de préférence de l'eau plutôt que des jus qui ne sont pas considérés comme étant nutritionnellement bénéfiques. Il est également conseillé de consommer des soupes ou des bouillons. Il est important d'obtenir un litre d'eau à partir de boissons et 500 ml d'eau provenant d'aliments tels que les légumes et les fruits.

*[Cliquez sur le texte pour la version web](#)*

## **Alerte : manque d'hygiène dans les structures de soins**

**50% des structures de soins dans le monde ne possèdent pas les services et les produits d'hygiène de base, rapporte un rapport conjoint publié par L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et l'UNICEF.**



*Qu'en est des établissements de soins, particulièrement les centres de santé et les dispensaires au Maroc, à la veille de la généralisation de l'assurance Maladie à tous les marocains ?*

Les deux organismes onusiens spécialisés, relèvent dans leur programme commun de surveillance (PCS), que les installations d'hygiène sont censées être utilisées par quelque 3,85 milliards de personnes qui fréquentent les établissements de soins. L'absence de ces dispositifs expose ces 3, 85 milliards à des risques accrus d'infections diverses avec parfois des répercussions négatives sur la santé, sur la durée des soins

et sur les dépenses engagées. Cela en précisant que 688 millions de personnes à travers le monde reçoivent des soins dans des établissements de santé dépourvus de tout service d'hygiène. Après l'avènement de la Covid 19 hautement révélateur de défaillances de plusieurs systèmes de santé publique à travers le monde, l'amélioration des installations d'hygiène est indispensable pour assurer un bon rétablissement, à mettre en place une stratégie efficace de prévention et surtout pour

faire face à d'éventuelles épidémies, vient de souligner la directrice chargée de la santé publique et de l'environnement à l'OMS. Cela en criant haut et fort que « les installations et les pratiques d'hygiène dans les établissements de santé ne sont pas négociables ». L'OMS et l'UNICEF indiquent que les installations d'hygiène en Afrique Subsaharienne sont à la traîne, avec seulement 37% d'entre elles qui disposent d'équipements pour se laver les mains avec de l'eau et du savon.

***Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF***



## Les examens anatomopathologiques à l'ère du digital

**Les examens anatomopathologiques sont une sorte de visa indispensable pour entreprendre ou finaliser un acte thérapeutique, essentiellement dans le cas des maladies cancéreuses. Quoi de neuf dans cette pathologie médicale, particulièrement à l'ère du digital?**

L'examen se fait à l'œil nu, puis il est complété par une analyse à l'aide de microscopes et autres technologies biomédicales de pointe.

Mais, depuis l'avènement des techniques de la pathologie digitale, les renseignements que l'anatomopathologie apporte aux médecins et aux chirurgiens traitants est d'une valeur ajoutée indéniable. Ceci, en partant d'une exigence, le type de l'acte chirurgical qui sera entrepris ou la chimiothérapie qui va être prodiguée dans le cas des cancers sont intimement liés et tributaires des résultats donnés par le médecin anatomopathologiste.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Quel est l'intérêt de la télépathologie en anatomopathologie ?

**Pr Basma EL KHANNOUSSI :** Toutes les écoles de médecine à travers le monde s'accordent sur un principe immuable: le patient doit être pris dans sa globalité et cela prend de plus en plus sa place dans les parcours de soins, particulièrement chez nous au Maroc, à l'ère de la généralisation de l'assurance maladie.

Pour l'anatomopathologie, cette nouvelle démarche implique une révolution technologique et la redéfinition de son rôle dans la prise en charge du patient.

Le patient est de plus en plus abordé dans sa globalité. La pathologie n'est plus isolée, elle est intégrée dans une approche complète du profil patient, de son patrimoine génétique, de son bagage épigénétique, de son comportement, de son environnement et de son histoire...

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

*Interview avec Pr Basma EL KHANNOUSSI  
Chef du service d'anatomopathologie  
Institut National d'oncologie Sidi  
Mohammed BENABDELLAH / CHU IBN SINA  
Présidente de l'Association Marocaine de  
Pathologie (AMP)*

Dr Anwar CHERKAOUI : Quels sont les thèmes principaux de 5ème édition de formation continue sur cette discipline médicale qu'est l'anatomopathologie ?

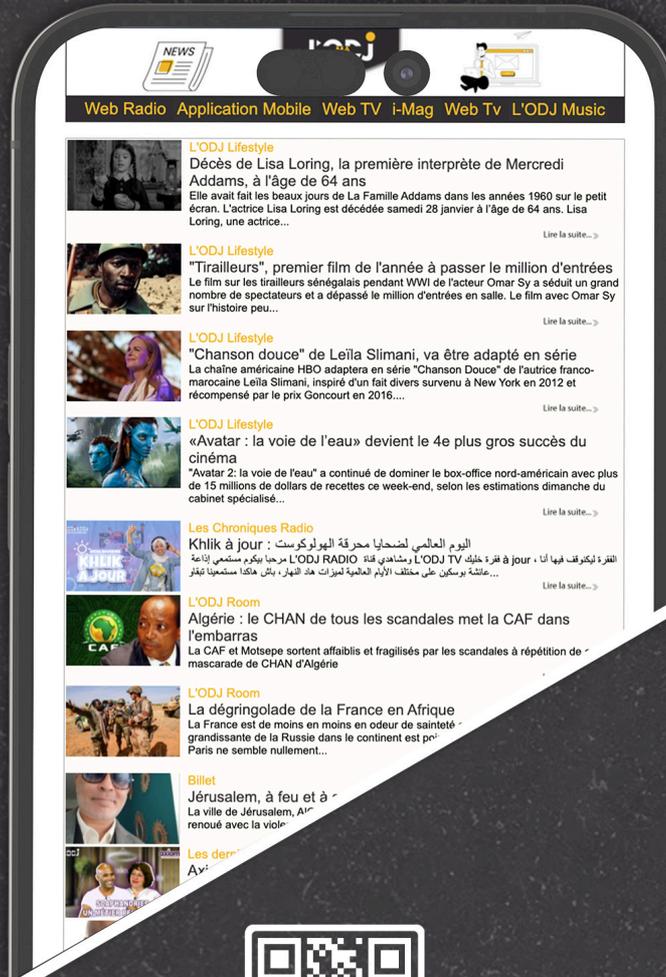
Pr Basma EL KHANNOUSSI : États des lieux au Maroc en 2023 de la pathologie digitale, les recommandations internationales sur la pathologie digitale, le modèle français et les principales questions et recommandations de l'Association Marocaine de pathologie (AMP) et la médecine de précision sont quelques-unes des principales thématiques de cette rencontre scientifique de formation continue en anatomopathologie.

Dr Anwar CHERKAOUI : la plupart des gens ignorent ce que c'est que cette spécialité médicale ?

Pr Basma EL KHANNOUSSI : L'Anatomopathologie est une spécialité médicale qui consiste à examiner les organes, les tissus humains ou les cellules humaines prélevés.

## L'AFTER-LETTER

LA LETTRE D'INFORMATION DU SOIR POUR FAIRE  
LE POINT SUR L'ACTUALITÉ DE LA JOURNÉE



SCAN ME

[lodj.ma/newsletter](https://lodj.ma/newsletter)

TOUS LES SOIRS À 21H, PRENEZ DU REcul SUR L'ACTUALITÉ.  
LA RÉDACTION SÉLECTIONNE POUR VOUS LES 5 MEILLEURS ARTICLES  
DU JOUR DANS UNE LETTRE D'INFORMATION GRATUITE.

@lodjmaroc



**DR MOUNIR BACHOUCHI**  
MÉDECIN CANCÉROLOGUE ONCOLOGUE



SCAN ME

 **WATCH NOW**

**"LE CANCER NE TUE PLUS COMME AVANT"**

**Par Dr Anwar CHERKAOUI**

Les hémorroïdes, les fissures et les fistules anales sont des maladies du bas appareil digestif.

Ce sont des pathologies très gênantes et souvent très douloureuses. Quoi de neuf dans le traitement de ces maladies, qui relèvent d'une spécialité qui s'appelle, la proctologie. Une médecin spécialiste, Dr Hanane DELSA, fait le point avec LODJ Médecine et santé.

La laser-thérapie est cette nouvelle technique thérapeutique moins invasive pour traiter les hémorroïdes, les fistules et les fissures anales.

Elle permet avec d'autres techniques chirurgicales dites mini-invasive de traiter en ambulatoire et avec des suites plus simples et moins douloureuses pour les patients au Maroc.

Il faut rappeler que la maladie hémorroïdaire, couramment appelée hémorroïdes peut entraîner des crises douloureuses lors de l'inflammation et la dilatation excessive des veines hémorroïdaires autour de l'anus.

Et fait important, la constipation est la principale cause car elle entraîne des efforts de poussée répétés pour l'évacuation des selles.

La fistule anale est souvent associée à des abcès de la marge anale dont le point de départ est une infection de petites glandes situées dans la marge anale.



## Les traitements modernes des hémorroïdes au Maroc

La fissure anale est une plaie douloureuse de l'anus.

Elle est due à une petite déchirure de la peau de l'anus de 1 à 2 centimètres. La plupart de ces nouvelles techniques thérapeutiques en proctologie ont été introduites récemment dans plusieurs centres hospitaliers universitaires du Maroc ainsi que dans certaines cliniques privées.

L'une de ces techniques modernes dans le traitement des hémorroïdes à des stades très avancés et qui résistent aux traitements conventionnels est la ligature des artères hémorroïdaires sous contrôle Doppler.

On utilise le terme de réparation recto-anale pour désigner cette procédure thérapeutique combinant chirurgie mini-invasive avec un procédé visuel, qui permet de visualiser le siège de l'acte thérapeutique.



*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*





## **La dyslexie et les troubles associés : interview avec l'orthophoniste Fatine Al Moustakil**

**" La dyslexie n'est pas un signe de faiblesse "**

**L'apprentissage de la lecture est une étape très cruciale dans le développement de l'enfant, cependant, pour certains cela peut être une tâche difficile et frustrante. La dyslexie est l'un des troubles d'apprentissage les plus courants qui affectent la lecture, l'écriture et la communication chez les enfants et les adultes. Pour nous aider à mieux comprendre la dyslexie, nous avons eu l'opportunité de discuter avec une orthophoniste expérimenté, Fatine Al Moustakil.**

Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est la dyslexie ?

La dyslexie est un terme très particulier.

Le mot dyslexie est composé de « dys » qui signifie dysfonctionnement, et « lexie » qui veut dire mot. Selon L'OMS, la dyslexie est un trouble persistant de l'acquisition et de l'automatisation de la lecture.

La dyslexie se caractérise par des difficultés à distinguer et à associer les lettres et les mots, ce qui peut se traduire par des inversions, des confusions et une difficulté à placer les mots dans leur contexte grammatical approprié. En effet, ce trouble neurologique peut avoir un impact significatif sur la vie d'une personne.

**A partir de quand on commence à poser le diagnostic chez l'enfant ?**

Le diagnostic de la dyslexie ne peut être posé avec certitude qu'à la fin de l'année CE1, lorsque les difficultés en lecture et en écriture deviennent plus évidentes et persistent malgré les efforts de l'enfant et des enseignants.

**Quels sont les principaux indicateurs de la dyslexie auxquels les parents doivent être attentifs ?**

Il existe plusieurs indicateurs de la dyslexie auxquels les parents doivent être attentifs. Les symptômes varient selon l'âge de l'enfant. Les adultes doivent vérifier si l'enfant rencontre des difficultés lors de la lecture, des erreurs d'identification des lettres (par exemple entre le « b » et le « d »), des confusions auditives et visuelles. Sans oublier les problèmes de mémorisation.

Comment se déroule un bilan orthophonique pour la dyslexie ?

Le bilan est étalé sur plusieurs séances. On fait passer à l'enfant plusieurs tests afin d'établir par la suite un projet thérapeutique. Ce dernier comporte des étapes comme :

- **Une évaluation des compétences de lecture** : Pour évaluer les compétences de lecture de l'enfant, l'orthophoniste dispose de divers outils, notamment des tests standardisés, des activités de lecture à voix haute et des exercices de compréhension de lecture.

- **Évaluation des compétences d'écriture** : En plus d'évaluer les compétences de lecture, l'orthophoniste peut également évaluer les compétences d'écriture de l'enfant, comme la capacité à orthographier correctement les mots, à rédiger des phrases grammaticalement correctes et à structurer les idées par écrit. Évaluation des compétences linguistiques : l'orthophoniste peut évaluer les compétences linguistiques de l'enfant, notamment sa capacité à comprendre et à utiliser les règles grammaticales ainsi que son vocabulaire. Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

# Chez le médecin, le patient qui a mal doit prendre son mal en patience

---

« Il n'y a pas de santé sans personnels de la santé », scandé l'Organisation mondiale de la santé. Exact, mais il n'y a pas plus de santé « sans personnels de la santé »... humains, pourrait-on ajouter.

---

Ici, au Maroc, il est devenu habituel d'attendre une heure ou deux, souvent plus, quand on se rend chez un spécialiste. Pénurie de médecins ? Course au chiffre d'affaires ? Désorganisation ? Les raisons peuvent être multiples, mais le résultat est le même : attendre, attendre, encore attendre, toujours attendre...

Bien évidemment, il est inconvenant de généraliser, car il existe des médecins, des cliniques (plus rarement) où les rendez-vous sont correctement gérés et les personnels idéalement courtois et avenants... Bien entendu, il est une vérité que la ponctualité n'est pas une vertu largement répandue... Mais le fait est que, très souvent, trop souvent, un rendez-vous est donné d'une manière très formelle.

Que s'est-il donc produit donc pour que les médecins respectueux de leurs rendez-vous soient si peu nombreux ? Que s'est-il passé pour que les gens s'accommodent de ces délais d'attente, longs, parfois très longs, et qu'ils se résignent et acceptent de sacrifier une demi-journée pour aller chez leur médecin ?



## Aller chez un médecin de nos jours équivaut même parfois à perdre sa dignité...

Etant entendu qu'il est impossible de faire valoir ses droits, qu'il est impensable de faire respecter ce rendez-vous et que s'adresser à l'assistant(e) du médecin équivaut à parler à un mur. Et ces comportements sont d'autant plus discutables quand il s'agit de spécialités traitant des maladies « difficiles », neurologie, psychiatrie, oncologie... Et une fois chez le praticien, il arrive que la consultation ne dure que dix ou vingt minutes, et c'est tout... juste avant d'aller s'acquitter des frais de la consultation.

Il est vrai que le médecin a souffert et même beaucoup souffert avant de pouvoir ouvrir son cabinet, après des études longues et difficiles, rythmées par de nombreuses et incertaines sélections, et cela peut justifier la recherche d'une existence conforme au prix payé.

Et il est également vrai que le matériel et les équipements coûtent cher, parfois très cher, et que... les organismes de crédit sont intraitables.

Mais alors, la profession médicale serait-elle devenue mercantile ? Qui en blâmer ?

Là encore, peut-on réellement leur

**Non car ils ont des contraintes financières, mais oui, car les patients au pire souffrent et au mieux préféreraient ne pas perdre leur temps à attendre**

Cliquez sur le texte pour la

version web

## **Le Conseil de la Concurrence énumère les maux de fonctionnement concurrentiel du libre marché des soins**

---

**Par décision du 14 mars 2022, et justifiée par le fait qu'elle intervient dans un contexte de généralisation de la couverture de l'Assurance Maladie Obligatoire d'ici la fin de 2022, le Conseil de la Concurrence s'est saisi d'office pour avis en vue d'étudier et d'examiner le fonctionnement concurrentiel.**

---

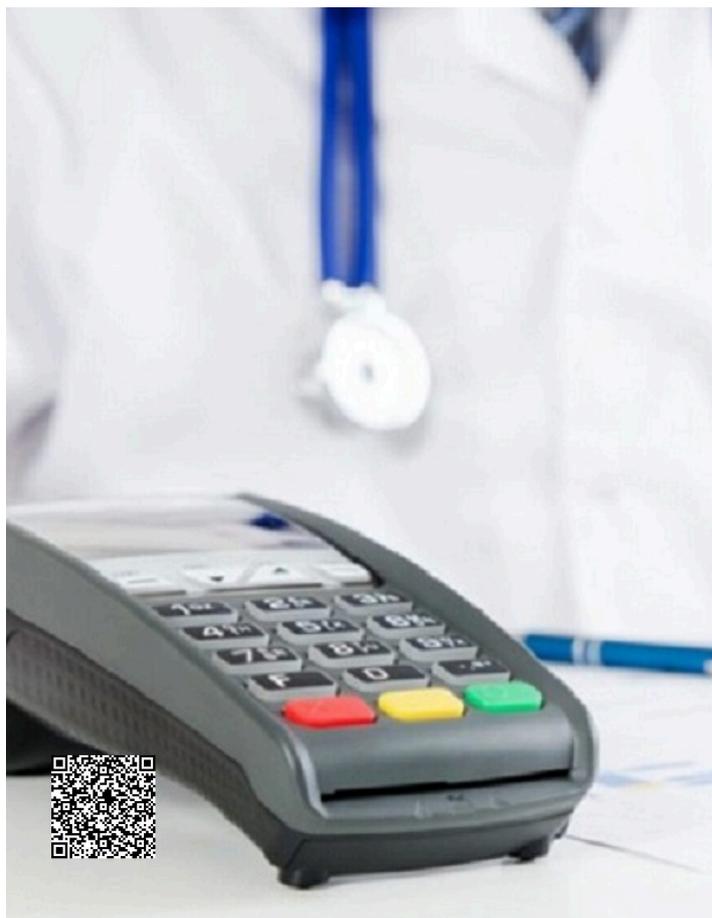
Tout récemment, il vient de rendre publics les tenants et les aboutissants d'une telle initiative. Des constats à prendre sérieusement en considération en vue de la bonne réussite des réformes majeures relatives au secteur de la santé au Maroc.

Dans le cadre de l'instruction de cet avis, le Conseil de la Concurrence avait mandaté un cabinet d'études afin de mener une enquête de terrain auprès d'un échantillon de 30 cliniques privées et 10 établissements assimilés, répartis sur l'ensemble du territoire national.

En plus d'une étude documentaire et d'une série d'auditions menée avec les parties prenantes concernées.

Au tout début de son avis, ce Conseil plante le décor et apporte un certain nombre de précisions afférentes aux spécificités du marché des soins de santé : D'une part, ce marché comprend cinq principales composantes : le marché des soins, le marché de l'industrie pharmaceutique, le marché des équipements médicaux, le marché du financement de la santé (ou assurance santé) et le marché de la formation médicale et paramédicale.

Et d'autre part, les cliniques privées et les établissements assimilés ne disposent pas de textes législatifs et réglementaires qui leur sont propres dans la mesure où les dispositions les concernant et afférentes aussi à leur encadrement sont à rechercher dans plusieurs textes.



### **Des chiffres révélateurs**

Les chiffres font que le secteur privé de la santé comprend actuellement 52,3 % des médecins en exercice, 88,3 % des structures de soins de première ligne et 33,6 % de la capacité d'accueil en hospitalisation. A en juger par les derniers comptes nationaux de la santé (2018), tels que reproduits par le Conseil de la Concurrence, les prestataires de santé du secteur privé drainent 69,8 % des dépenses courantes de santé contre 23,1 % pour les prestataires publics.

Et leur capacité d'accueil aurait augmenté 4,8 fois au cours des trente dernières années (389 cliniques et 13 603 lits en 2020 contre 100 cliniques et 2803 lits en 1990).

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

**DR TAOUFIQ LOUBARIS**  
NÉPHROLOGUE



SCAN ME

**WATCH NOW**

LODJI  
PODCAST

Le Sa  
Maroc



SCAN ME

سكاني لكود QR باش تسمع  
البودكاست ديال برنامج ملتقى الصحة

alon  
caïn

## Interview



**Comprendre la psychologie clinique et les approches thérapeutiques efficaces :**

**Interview avec Sonia Guemmi**

La psychologie est une discipline scientifique qui étudie le comportement humain et les processus mentaux. Elle s'intéresse aux aspects cognitifs, émotionnels et comportementaux de l'expérience humaine, ainsi qu'à la manière dont ces aspects sont influencés par les facteurs biologiques, sociaux et culturels. Les psychologues utilisent des méthodes de recherche scientifique pour comprendre comment les individus pensent, ressentent, agissent et interagissent

Sonia Guemmi est une psychologue clinicienne et psychotérapeute qui possède une grande expérience dans la prise en charge des troubles mentaux et émotionnels. Sa pratique se concentre sur les traitements basés sur les preuves et les approches de thérapie cognitive-comportementale pour aider les clients à surmonter les difficultés émotionnelles et les troubles de santé mentale tels que l'anxiété, la dépression, les troubles de l'alimentation, les troubles de la personnalité et les traumatismes. Elle est également spécialisée dans la prise en charge des enfants et des adolescents.

les uns avec les autres, ainsi que pour identifier les troubles mentaux et développer des interventions pour aider les personnes à améliorer leur bien-être mental et leur qualité de vie. Aujourd'hui, Sonia Guemmi a répondu à nos questions sur le quotidien de son métier et son parcours. Découvrez ci-dessous notre interview sur le métier de psychologue clinicienne et psychotérapeute.



**Pouvez-vous vous présenter-vous en quelques lignes ?**

Je suis psychologue clinicienne et psychothérapeute, et je suis profondément passionnée par l'idée d'aider les autres à naviguer dans la complexité de l'expérience humaine. Je travaille avec des enfants et des adultes et je propose une gamme de services, y compris des bilans neuropsychologiques ainsi que des suivis psychothérapeutiques. J'exerce mon métier à la fois dans mon cabinet et en ligne.

**Quelle est la définition de la psychologie et en quoi consiste ce métier ?**

La psychologie est la science qui étudie le comportement humain et les processus mentaux, tels que la cognition, l'émotion, la motivation et la perception. Elle vise à comprendre comment les individus interagissent avec leur environnement et comment ils perçoivent et traitent les informations.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*



*Cliquer sur  
l'image pour la  
version web ou  
scanner le code  
QR pour la  
version PDF*

## **Comprendre l'orthophonie : Avec l'orthophoniste Maha Karim El Alaoui**

**L'orthophonie est une discipline médicale qui vise à améliorer la communication orale et écrite des personnes atteintes de troubles de la parole, du langage, de la voix ou de la déglutition. Les orthophonistes sont des professionnels de santé qui résolvent ces difficultés et aident leurs patients à les surmonter.**

**Pour mieux comprendre le métier de l'orthophoniste, nous avons interviewé Maha Karim El Alaoui.**

Passionnée par son domaine, cette jeune de 22 ans a créé un compte Instagram pour faire connaître son métier auprès de la population marocaine.

Après l'obtention de son diplôme de l'Université Mohamed VI des sciences et de la santé, Maha a démarré sa carrière en travaillant avec des associations et en collaborant avec une orthophoniste dans son cabinet. Interview.

**Pourquoi avez-vous choisi l'orthophonie ?**

J'ai toujours été attiré par le domaine de la santé, quand j'étais au baccalauréat, je ne savais pas ce que j'allais faire.

En fait, j'ai été créé pour servir et pour aider les enfants, les adolescents, les petits, les grands et les personnes âgées. Mon but ici, c'est d'aider et de rendre service aux gens. Je suis faite pour être orthophoniste.

**Qu'est-ce qui vous a poussé à créer votre page Instagram ?**

Ce qui m'a poussé à créer ma page Instagram c'est que les troubles qu'on prend en charge ne sont pas tous connus. Mon objectif était de faire connaître l'orthophonie, notre métier en tant qu'orthophoniste et ce qu'on fait avec les patients de différentes catégories d'âges (jeunes, adolescents, adultes...).

**Quelle définition donnez-vous de la profession d'orthophoniste ?**

L'orthophonie est un métier du paramédical où on prend en charge toutes les tranches d'âge confondues (des enfants, des adolescents, des adultes, des personnes âgées). On dépiste, on fait un bilan et on prend en charge les difficultés et les troubles du langage orale, du langage écrit, de la communication et de la voix.

Malheureusement l'orthophonie est connue comme un métier destiné aux enfants uniquement, alors que ce n'est pas le cas.

## **Les clés d'une alimentation saine et équilibrée :**

### **Avec Emilie Colnot - Diététicienne / Nutritionniste**

---

**Sur L'ODJ, on s'est dit que ça serait sympa d'avoir des informations directement d'un professionnel d'une bonne alimentation. Nous avons donc posé quelques questions à Emilie Colnot, diététicienne nutritionniste.**

---

Emilie Colnot, diététicienne-nutritionniste vous donne à travers cette interview des conseils faciles à respecter pour adopter une meilleure hygiène de vie.

Pour commencer, pouvez-vous vous présenter en quelques lignes ?

Je m'appelle Emilie COLNOT, je suis diététicienne nutritionniste depuis septembre 2021, et ait créé mon entreprise en mars 2022 pour exercer mon activité en libéral. Je suis titulaire d'un Bachelor en diététique et nutrition appliquée, je suis formée à l'éducation thérapeutique du patient et à l'accompagnement nutritionnel de la santé de la femme. Je suis une épicurienne et passionnée de la nutrition et de la santé.

Pourquoi avez-vous fait de la diététique ?

J'ai commencé à vraiment m'intéresser à la nutrition dès que j'ai rencontré des problèmes de ce point de vue. Suite à une inflammation de l'estomac qui a duré plusieurs semaines, j'ai arrêté de manger parce que plus rien ne passait et j'avais peur d'être malade. Puis, j'ai perdu 6 kg à ce moment-là, assez rapidement. 6 kg perdus, j'étais contente, plus mince, plus belle comme je le croyais.



#### **En quoi consiste le métier de diététicienne ?**

Le métier de diététicien consiste à apporter des conseils, des astuces diététiques à un patient dans le but de prévenir un problème de santé, ou améliorer son état de santé s'il présente des troubles ou pathologies. Pour moi, un diététicien se doit aussi d'accompagner tout au long du processus, le patient jusqu'à ce qu'il atteigne ses objectifs santé et qu'il se sente autonome pour pouvoir continuer sans moi. Parfois, les changements peuvent être assez difficiles à mettre en place, il est donc important pour moi, d'accompagner et de tenir la main à mes patients pendant tout le temps où ils en ressentent le besoin.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

# Bien dormir : un véritable processus d'auto-guérison

**Interview réalisée avec Dr Fouzia KADIRI Spécialiste ORL Et pathologies du sommeil  
Présidente de la Société Marocaine de Médecine du Sommeil et de la Vigilance**

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Pourquoi est-il important de bien dormir ?

**Dr Fouzia KADIRI :** Bien dormir est l'un des processus d'auto-guérison les plus efficaces qui soit. Dormir 7 à 8 heures par nuit, permet à votre cœur de rester en bonne santé, augmente votre immunité, prévient les troubles métaboliques et stabilise votre humeur.

Une bonne nuit de sommeil apporte plus d'énergie, vous aide à gérer votre stress, et accroît votre bien-être en général.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Dans quelle mesure le manque de sommeil affecte le Cœur ?

**Dr Fouzia KADIRI :** Le sommeil garde votre cœur en bonne santé. Le manque de sommeil augmente vos chances de passer beaucoup de temps dans le bureau d'un cardiologue. Vous priver régulièrement de sommeil peut engendrer une augmentation des hormones du stress comme le cortisol.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Quel lien entre le sommeil et la prise de poids ?

**Dr Fouzia KADIRI :** Un bon sommeil prévient la prise de poids. Une bonne nuit de sommeil ne vous fera pas nécessairement perdre du poids, mais elle peut vous aider à ne pas en prendre. Le manque de sommeil augmente la production de la ghréline, une hormone qui stimule l'appétit. En ayant moins d'énergie et en étant plus sujet au stress, le manque de sommeil réduit votre capacité à résister à votre envie de malbouffe.

## Manque de sommeil et son impact négatif sur la vigilance

**Dr Fouzia KADIRI :** Une évidence, un bon sommeil assure une bonne vigilance et diminue donc les risques d'accident de la route. Comme le manque de sommeil affecte votre concentration et votre temps de réaction, conduire un véhicule en état de fatigue peut s'avérer aussi dangereux que de conduire en état d'ébriété. Des recherches confirment que les personnes qui ne dorment que 6 à 7 heures par nuit ont 2 fois plus de chances d'être impliquées dans un accident que les personnes qui dorment au moins 8 heures par nuit. Si vous dormez moins de 5 heures par nuit, vos risques d'être impliqué dans un accident de la route quadruplent.



*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

بدر زاهر الأزرق

دكتورة في قانون الاعمال



SCAN ME

WATCH NOW

”موقع قطاع الصحة في مشروع

قانون المالية 2023“



SCAN ME

WATCH NOW

البروفسور رشيد بحيري  
استاذ الامراض الروماتيزمية  
بكلية الطب بالرباط

”الروماتيزم يسبب طلاق الزوجة  
وخروج البنت من المدرسة“

## L'ostéoporose, une maladie chronique de l'os, de gravité sous-estimée chez les femmes

---

**L'Ostéoporose, cette maladie chronique de l'os, expose à un risque élevé de fractures dont certaines peuvent être graves et 'mortelles' à terme. Environ 40% des femmes, à partir de 65 ans, souffrent d'ostéoporose.**

---

### Interview avec Dr Rachid BAHIRI

La proportion atteint jusqu'à 70% chez celles âgées de 80 ans avec également au moins 20 % des hommes à partir de 50 ans qui feront une fracture ostéoporotique. Pour démêler le feu du vrai sur cette maladie, interview avec un spécialiste des maladies rhumatismales, Dr Rachid BAHIRI, professeur de rhumatologie à la faculté de médecine et de pharmacie de Rabat et président de la société Marocaine de Rhumatologie (SMR).

**Dr Anwar CHERKAOUI :** quelle est la vraie définition de l'ostéoporose ?

**Pr Rachid BAHIRI :** L'ostéoporose est une maladie diffuse du squelette qui correspond à une baisse de la quantité (densité) de l'os mais également à une perte de ses qualités microarchitecturales avec une fragilité excessive et un risque conséquent accru de fractures inopinées. Les personnes atteintes ont des os en général plus minces, plus poreux et donc plus fragiles. Ces fractures osseuses concernent surtout la colonne, la hanche et le poignet mais aussi le bassin, l'épaule et les côtes. Elle concerne surtout les femmes, une sur trois en moyenne mais pas que.



*As ad modic to temquam estoria sed quature nonsequas parum ex eos et ent renciendel eveniasim aut lant alicideliqui*

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Est-ce que les personnes en surpoids présentent un risque plus important ?

**Pr Rachid BAHIRI :** Les femmes minces ou maigres, avec un indice de masse corporelle (IMC) inférieur à 19kg / m<sup>2</sup>, sont plus à risque de fracture ostéoporotique. Les personnes en surpoids et obèses sont moins touchées. En revanche, les personnes obèses risquent de se briser la cheville, l'épaule et le tibia avec des chutes plus sévères.

**Dr Anwar CHERKAOUI :** Est-ce que le tabagisme est un facteur favorisant l'ostéoporose ?

**Pr Rachid BAHIRI :** Dans l'évaluation de l'os de nos patientes, le tabac est également pris en compte puisqu'il est prouvé actuellement que fumer nuit à la santé de l'os. Les os des fumeurs ont donc tendance à se fragiliser davantage parce que leur densité minérale est réduite.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*



# Les troubles anxieux chez les jeunes, avec Jihane Hilaly

**On reçoit Jihane Hilaly, jeune psychologue clinicienne, qui nous éclaire au sujet des causes de l'anxiété chez la nouvelle génération des jeunes et son impact sur leur vécu.**

**D'abord, comment peut-on définir l'anxiété ? Quand est-ce que peut-on considérer qu'une personne souffre de trouble d'anxiété ?**

Dr Jihane nous apprend qu'on peut définir l'anxiété comme étant une peur intensive qui dure dans le temps, après elle devient pathologique lorsque le degré de la peur dépasse la norme, ou lorsque la durée dépasse une certaine norme. La présence ou non d'un trouble d'anxiété est déterminée grâce à un psychiatre et non pas un psychologue. Cependant, seul un psychologue clinicien est en mesure de définir un diagnostic différentiel, c'est-à-dire l'élaboration d'une liste des problèmes possibles pouvant être à l'origine des signes et symptômes chez un patient.

La présence ou non d'un trouble d'anxiété est déterminée grâce à un psychiatre et non pas un psychologue. Cependant, seul un psychologue clinicien est en mesure de définir un diagnostic différentiel, c'est-à-dire l'élaboration d'une liste des problèmes possibles pouvant être à l'origine des signes et symptômes chez un patient.

**Quelles sont les causes de l'augmentation du nombre d'adolescents et de jeunes adultes souffrant d'anxiété grave ?**

La réponse à cette question nécessite toute une étude, mais je pense que chaque époque vient avec son taux d'anxiété. Prenons par exemple le type trouble d'anxiété généralisé, ça reflète une certaine généralité dans le sens où on peut avoir peur de l'avenir, de l'échec de manière intensive et qui dépasse les normes. Je suis convaincue que chaque époque ou chaque génération aura une réponse différente.

**La nature du déroulement de l'enfance joue-t-elle un rôle dans le développement du trouble de l'anxiété ?**

Oui, la nature du déroulement de l'enfance joue un très grand rôle dans le développement du trouble de l'anxiété, parce que ça dépend de la personnalité des parents, et ça peut même être génétique. Par exemple, si l'un des parents est de base anxieux ou souffre d'un certain trouble mental, l'enfant peut être plus susceptible de développer un trouble anxieux. Mais c'est aussi une question d'éducation, dans le sens où l'état mental de l'enfant dépendra de comment les parents vont essayer de faire évoluer leur enfant par le biais de l'éducation.

**Quel est le rapport entre l'utilisation excessive des réseaux sociaux et le trouble d'anxiété ?**

En fait, cette question est un peu en rapport avec mon sujet de mémoire qui est "L'analogie entre l'attachement émotionnel et la nomophobie chez l'adolescent", et donc je pourrais vous répondre pour vous dire : oui, les réseaux sociaux contribuent d'une valeur sûre à l'évolution du trouble de l'anxiété. Comme je l'ai indiqué au début de l'interview, on naît tous anxieux, mais l'anxiété augmente par la suite en fonction de plusieurs facteurs, dont les réseaux sociaux. Donc oui, les réseaux sociaux peuvent provoquer ces troubles par la sécrétion de certaines hormones qui par la suite engendrent un sentiment d'anxiété. Par exemple, la sécrétion de cortisol à cause d'une information reçue sur les réseaux sociaux. Ceci peut nous rendre plus sensibles par rapport à certains sujets.

[Cliquer sur le texte pour la version web](#)

# Les principes fondamentaux de la nutrition : Avec Aurélien, un coach en nutrition



**La nutrition est l'un des aspects les plus importants de la santé et du bien-être. Une alimentation saine et équilibrée peut aider à prévenir de nombreuses maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète et les maladies cardiaques. Cependant, il peut être difficile de savoir comment manger de manière saine, surtout dans un monde où les choix alimentaires sont souvent limités et où les régimes à la mode peuvent être trompeurs.**



*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

Dans cette interview, nous avons parlé à un coach en nutrition, Aurélien, qui nous a expliqué les principes fondamentaux de l'alimentation saine, les erreurs courantes que les gens font lorsqu'ils essaient de manger mieux, et les meilleures pratiques pour adopter un mode de vie sain et durable. Aurélien a partagé son expertise sur les questions les plus courantes que les gens se posent sur la nutrition et a donné des conseils pratiques pour aider à améliorer votre alimentation et votre santé globale.

**Pouvez-vous vous présenter ?**

Je m'appelle Aurélien, et je suis coach sportif.

Je donne des conseils sur les réseaux sociaux sous le pseudo @aurelien\_coaching (Instagram et Tik Tok) pour aider les gens à se remettre en forme et perdre les kilos dont ils veulent se débarrasser !

**Pourquoi avez-vous choisi le coaching ?**

C'est avant tout une passion pour le sport et la nutrition que j'avais envie de partager. Et j'ai toujours aimé aider les gens à se sentir mieux. Un jour j'ai eu envie d'en faire mon métier ! Je me suis demandé sur quel domaine je pouvais apporter mon aide aux autres.

**Quand avez-vous créé votre page Instagram ?**

Et c'était quoi votre but au début? J'ai lancé mon compte @aurelien\_coaching en juin 2020, après le 1er confinement. Au début, je voulais partager des conseils pour aider les gens à se remettre en forme, perdre du poids, se sentir mieux dans leur corps...

Je voulais continuer d'accompagner des personnes en coaching, mais aussi à distance.

**Comment avez-vous démarré ?**

J'ai commencé par être coach en salle de sport, et accompagner des gens dans leurs séances, leur construire des programmes adaptés... J'ai adoré ça ! La proximité avec les personnes, être à leur écoute, voir leurs résultats et leur confiance en eux augmenter au fil des semaines. Puis j'ai voulu donner des conseils sur les réseaux sociaux pour aider plus de personnes.

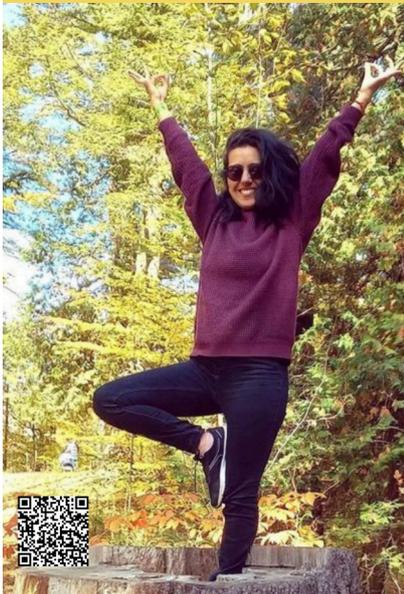
**Quelle était votre formation ?**

J'ai suivi des études à l'université en STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) jusqu'au Master (bac +5).

J'ai obtenu ma carte d'éducateur sportif, et depuis je continue de me former en dehors de la fac.

## "Yogabdarija\_selfcare", interview avec Siham Rafai

**Siham Rafai, une yoguie qui a accepté de répondre à nos questions sur la pratique du Yoga, ses bienfaits ainsi que sa pratique au Maroc.**



*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

Le yoga, une pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental. Il s'agit d'un chemin initiatique qui transcende la discipline physique. Le Yoga, est plus qu'une pratique, il est une éthique de vie. Le rythme effréné du quotidien engendre un besoin de vivre mieux. Nombreux sont ceux qui ressentent l'envie d'évacuer le stress subi par les impératifs et contraintes vécus journallement.

**Pouvez-vous vous présenter en quelques lignes ?**

Rafai siham 32ans maman d'une petite fille de 4ans, d'origine Casablanca actuellement j'habite à Montréal avec ma petite famille.

Siham a obtenu une licence en informatique après plusieurs années d'expérience dans le domaine d'informatique, marketing et gestion des entreprises et un cumul de stress elle a découvert le yoga qui a changé ma vie.

**Comment avez-vous découvert le yoga ?**

Après une période difficile, une dépression sévère après l'accouchement et les attaques de paniques j'ai commencé la thérapie avec un psychiatre et en même temps je voulais chercher des méthodes pour calmer mon angoisse, d'où la découverte des exercices de respiration, la méditation et la pratique du yoga.

**Comment le Yoga a-t-il changé votre vie ?**

Le yoga m'a permis de trouvé un équilibre dans ma vie ,grâce à cette pratique j'ai pu réduire mon angoisse et mon stress.

**Pensez-vous que le Yoga peut permettre à l'être humain de construire une paix avec lui-même, puis avec les autres ?**

Le chemin vers la paix intérieur peut être un long voyage qui diffère d'une personne à autre, le yoga existe pour créer un espace chez nous, libère le corps et l'esprit. Le yoga nous permet aussi de se concentrer sur soi et on ne se compare pas avec les autres, chaque personne vie sa propre expérience. avec le Yoga on apprend à tolérer, respecter soi et les autres on devient plus conscient de notre humanité ainsi on procure l'amour pure et vrai.

**Quels sont les styles de yoga que vous préférez ?**

Hatha yoga : un enchaînement de postures que l'on tient longtemps pour se recentrer sur soi.

**Quand avez-vous créé votre page instagram ?** Pendant la période du confinement où j'avais un peu de temps libre et j'ai décidé de partager cette pratique avec les marocains surtout que tout le monde était stressé à cause de l'épidémie.

**Que souhaitez-vous transmettre à travers votre page instagram ?**

La démocratisation du pratique du yoga et la sensibilisation sur la santé mentale et physique.

# LE 8ÈME JOUR

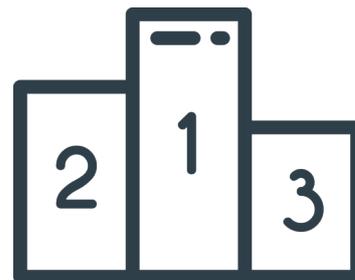


## CHRONIQUEURS INVITÉS



SCAN ME

LODJ PODCAST    LODJ RADIO



**By IA**

|                                                                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Les allergies :<br/>Comment choisir son antihistaminique ?</b>                                                                | <b>74</b> |
| <b>L'acné est causée par une<br/>surproduction de sébum.</b>                                                                     | <b>75</b> |
| <b>Le nutriment de la bonne humeur :<br/>Tryptophane et sérotonine</b>                                                           | <b>76</b> |
| <b>ChatGPT à deux doigts d'obtenir son diplôme de<br/>médecine</b>                                                               | <b>77</b> |
| <b>La fatigue chronique serait lié à un microbiote<br/>intestinal déficient !</b>                                                | <b>79</b> |
| <b>Le manque de sommeil, aussi dangereux au volant<br/>que l'alcool</b>                                                          | <b>80</b> |
| <b>Le syndrome d'Alice au pays des merveilles, cette<br/>affection neurologique qui provoque des<br/>perturbations visuelles</b> | <b>81</b> |
| <b>10 Questions pour bien comprendre la fasciathérapie</b>                                                                       | <b>82</b> |



# EDITO

## Importance de l'intelligence artificielle dans le domaine de la santé

Des pathologistes et experts marocains et étrangers ont mis l'accent, à Salé, sur l'importance de l'intelligence artificielle dans le domaine de la santé.

Intervenant à l'ouverture du 5ème Congrès national de l'Association marocaine de pathologie, qui se tient les 10 et 11 avec un programme scientifique riche et varié, ces experts, dont certains venant d'Europe, d'Afrique et d'Asie, ont braqué les projecteurs sur l'apport de l'intelligence artificielle dans la précision des examens anatomopathologiques.



Ainsi, la présidente de l'Association Marocaine de Pathologie et responsable du laboratoire d'anatomie à l'Institut national d'oncologie, Basma El Khannoussi a indiqué que ce congrès constitue une opportunité pour aborder plusieurs questions d'actualité en rapport avec l'anatomopathologie et les développements scientifiques au niveau de la précision des examens anatomopathologiques.

L'événement est aussi l'occasion d'échanger sur les dernières recommandations internationales dans le domaine de l'anatomopathologie et de mettre en exergue la situation actuelle et les perspectives de cette spécialité en rapport avec l'intelligence artificielle, a-t-elle fait savoir, ajoutant que ce conclave scientifique se veut aussi un espace de débat sur diverses questions se rapportant à la pathologie digitale, médecine de précision, diagnostic cytopathologique.

De son côté, le spécialiste d'anatomie pathologique, Hicham El Attar a souligné que l'intelligence artificielle est un élément fondamental pour un diagnostic précis et rapide, eu égard au manque de médecins spécialistes dans ce domaine au Maroc, estimant que la généralisation de l'intelligence artificielle dans la précision des examens anatomopathologiques contribuera au développement de ce domaine.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

## Les allergies : Comment choisir son antihistaminique ?

Les antihistaminiques sont des médicaments couramment utilisés pour traiter les allergies. Ils bloquent l'action de l'histamine, une substance produite par le corps en réponse à une réaction allergique, ce qui réduit les symptômes tels que l'écoulement nasal, les éternuements et les yeux larmoyants.



La posologie est également un facteur important à considérer. Les antihistaminiques sont souvent disponibles en vente libre et en prescription, et la posologie peut varier en fonction de la force et de la durée d'action de l'antihistaminique. Assurez-vous de suivre les instructions de votre médecin ou de l'étiquette du médicament pour éviter les surdoses. Enfin, si vous prenez d'autres médicaments, il est important de consulter votre médecin avant de prendre un antihistaminique. Certains médicaments peuvent interagir avec les antihistaminiques, ce qui peut augmenter les risques d'effets secondaires ou d'interactions.

### L'odj avec IA

Cependant, avec une variété d'options disponibles, il peut être difficile de savoir comment choisir un antihistaminique qui convient le mieux à vos besoins.

Le premier facteur à considérer est la durée d'action de l'antihistaminique. Certains antihistaminiques, tels que la cétirizine et la loratadine, ont une durée d'action de 24 heures, tandis que d'autres, tels que la diphenhydramine, ne durent que quelques heures.

Si vous avez des symptômes persistants tout au long de la journée, il est préférable de choisir un antihistaminique à action prolongée. Un autre facteur à prendre en compte est la somnolence.

**En résumé, pour choisir un antihistaminique efficace et sûr, il est important de prendre en compte la durée d'action, la somnolence, les effets secondaires, la posologie et les interactions médicamenteuses. Parlez à votre médecin si vous avez des questions ou des préoccupations concernant l'utilisation des antihistaminiques pour traiter vos allergies.**

**Il existe plusieurs types d'antihistaminiques disponibles sur le marché, certains nécessitant une ordonnance et d'autres étant disponibles en vente libre.**

***Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF***

Certains antihistaminiques, tels que la diphenhydramine, peuvent causer de la somnolence, ce qui peut être utile si vous souffrez d'insomnie liée aux allergies.

Cependant, si vous devez être alerte pendant la journée, il est préférable de choisir un antihistaminique non sédatif, tel que la cétirizine ou la loratadine.

Il est également important de considérer les effets secondaires. Certains antihistaminiques peuvent causer des effets secondaires tels que des maux de tête, de la sécheresse buccale et de la constipation. Si vous avez des antécédents de problèmes de sommeil, il est préférable d'éviter les antihistaminiques qui causent de la somnolence.



## L'acné est causée par une surproduction de sébum.

### Mais qu'est-ce que le sébum ?

Le sébum est une substance huileuse produite naturellement par les glandes sébacées de la peau. Cette substance est importante pour maintenir la santé de la peau, mais une surproduction de sébum peut conduire à des problèmes comme l'acné.

Les glandes sébacées se trouvent dans le derme, la couche de peau juste en dessous de l'épiderme. Elles sont associées aux follicules pileux, les structures qui produisent les poils.

Les glandes sébacées produisent le sébum et le libèrent dans le follicule pileux, où il remonte à la surface de la peau. Le sébum est composé de divers lipides, notamment des acides gras et des esters de cholestérol. Il aide à maintenir la barrière hydrolipidique de la peau, qui empêche la perte excessive d'eau et protège la peau contre les agressions extérieures telles que les bactéries et les irritants. Le sébum aide également à lubrifier la peau et les cheveux.

Cependant, une surproduction de sébum peut obstruer les pores de la peau et conduire à la formation de comédons, communément appelés points noirs. Les comédons peuvent ensuite se transformer en boutons d'acné inflammatoires lorsqu'ils sont infectés par des bactéries présentes naturellement sur la peau. L'acné est souvent associée à l'adolescence car les changements hormonaux qui surviennent à cette période peuvent stimuler la production de sébum. Cependant, l'acné peut également affecter les adultes, en particulier les femmes qui ont des déséquilibres hormonaux.

Il existe des traitements pour l'acné qui peuvent aider à contrôler la production de sébum et à réduire l'inflammation, tels que les médicaments topiques, les antibiotiques et les rétinoïdes. Il est également important de maintenir une bonne hygiène de la peau en nettoyant régulièrement la peau avec un nettoyant doux et en évitant les produits qui obstruent les pores.

En conclusion, le sébum est une substance importante pour la santé de la peau, mais une surproduction de sébum peut causer des problèmes comme l'acné. La régulation de la production de sébum est un élément clé du traitement de l'acné et de la promotion d'une peau saine.

Pour le traitement de l'acné, vous pouvez consulter un dermatologue, qui est un médecin spécialisé dans le diagnostic et le traitement des maladies de la peau. Le dermatologue pourra évaluer la gravité de votre acné et vous recommander un traitement approprié en fonction de votre situation.

Si votre acné est liée à des déséquilibres hormonaux, il est possible que le dermatologue vous réfère à un endocrinologue pour une évaluation plus approfondie. Dans tous les cas, il est important de consulter un professionnel de la santé qualifié pour le traitement de l'acné afin d'éviter des complications potentielles et d'obtenir les meilleurs résultats possibles. Il existe de nombreux traitements naturels qui peuvent aider à réduire les symptômes de l'acné et à favoriser une peau plus saine.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

L'odj avec IA



Il est donc exclusivement apporté par l'alimentation et c'est même l'acide aminé le plus rare dans l'alimentation.

Voilà pourquoi il faut connaître les aliments qui en contiennent afin d'en consommer régulièrement, car le Tryptophane est précurseur de la sérotonine, cette fameuse hormone de la bonne humeur.

Des études ont montré que des niveaux faibles de sérotonine peuvent être associés à la dépression, à l'anxiété et aux troubles du sommeil. Par conséquent, une alimentation riche en tryptophane peut aider à améliorer l'humeur et à réduire le risque de maladies mentales. Et hélas la nature n'a pas doté toutes les personnes des mêmes prédispositions : certains d'entre nous sont (naturellement) de gros producteurs de sérotonine et d'autres ne le sont pas.

Où trouver du Tryptophane pour produire de la sérotonine ?

Le tryptophane est mieux absorbé lorsqu'il est consommé avec des glucides, comme du riz ou des pâtes, car cela stimule la production d'insuline qui facilite l'absorption du tryptophane par le cerveau. Il est également important de consommer des aliments riches en vitamines B6 et B12, car ces vitamines sont nécessaires pour la synthèse de la sérotonine à partir du tryptophane.

Voilà pourquoi il faut faire attention à ce qu'on mange au quotidien afin de choisir les meilleurs nutriments favorisant la production des hormones de la bonne humeur, et ce non seulement dans un but de bien-être mais dans un but de santé également.

L'état de bien-être favorise directement la performance du système immunitaire.



### Le nutriment de la bonne humeur : Tryptophane et sérotonine

Avant de faire la liste des aliments qui contiennent du Tryptophane, il faut bien comprendre ce lien direct entre ce que nous mangeons tous les jours et nos états d'âme. Contrairement à une idée qui peut être intuitive, les états d'âme ne surviennent pas au hasard des jours mais sont directement liés à ce qu'on a mangé la veille ou la semaine dernière. En effet, les ressentis et les émotions que nous avons se traduisent sur le plan biochimique par certaines hormones qui circulent dans notre organisme.

Pour les médecins généralistes, il est important de sensibiliser les patients sur l'importance d'une alimentation équilibrée pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Un nutriment souvent négligé mais crucial pour notre bien-être est le tryptophane.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*

# ChatGPT à deux doigts d'obtenir son diplôme de médecine

## ChatGPT ; blouse blanche de demain ?



Testé sur 350 des 376 questions publiées sur le site de l'USMLE et qui faisaient partie de l'examen de juin 2022, ChatGPT obtient un score proche de la marge de réussite. Répertorié comme co-auteur d'études universitaires par plusieurs chercheurs, ChatGPT - et le potentiel de l'IA en général dans le domaine médical - surprend à présent les blouses blanches. Nello Cristianini, professeur en intelligence artificielle à l'université de Bath au Royaume-Uni, a qualifié ces travaux comme faisant partie « d'une série de nouveaux développements enthousiasmants dans le domaine de l'intelligence artificielle » (IA).

*Quand on lui pose la question, ChatGPT, répond modestement qu'il « n'a pas la capacité de passer des examens ou de les réussir ».*

Rappelons qu'en fin janvier 2023, une autre étude avait montré que ChatGPT pouvait réussir les examens d'une université de droit américaine - quoiqu'en finissant dernier de la classe.

Selon une étude récente, publiée dans Finance Research Letters, ChatGPT peut également être utilisé pour rédiger un article sur la finance qui serait accepté pour une revue universitaire. Certains des plus grands éditeurs de revues universitaires au monde ont donc interdit son utilisation, dans la crainte que des travaux inexacts ou plagiés ne pénètrent dans les pages de la littérature universitaire.

Cependant, nous soutenons que les éditeurs, les médecins et les chercheurs ne devraient pas nécessairement voir ChatGPT comme une menace mais plutôt comme une aide potentiellement importante pour la recherche - un assistant électronique peu coûteux, voire gratuit.

**Selon Yann Le Cun qui dirige depuis dix ans la recherche fondamentale en intelligence artificielle de Facebook :**

**« L'intelligence artificielle, en tant qu'amplificateur de l'intelligence humaine, pourrait être à l'origine d'une nouvelle Renaissance, voire d'un nouveau Siècle des Lumières »**

United States Medical Licensing Examination (USMLE) est un examen qui se divise en trois parties: la première passée après 2 ans d'études, la deuxième au bout de 4 ans, et la troisième étant requise pour devenir médecin. Des chercheurs de l'entreprise AnsibleHealth ont entrepris de tester les performances du logiciel sur cet examen en question que doivent passer les étudiants en médecine aux Etats-Unis, et qui les interrogent sur divers domaines (connaissances scientifiques, raisonnement clinique, bioéthique...).

# لوجيا .MA

دير FOLLOW وبارتاجي معانا نهارك



@lodjmaroc





## La fatigue chronique serait lié à un microbiote intestinal déficient !

Le syndrome de fatigue chronique, également appelé encéphalomyélite myalgique/ syndrome de fatigue chronique (EM/SFC), se manifeste par une fatigue sévère, invalidante, de longue durée, sans cause physique ou psychologique prouvée, et sans anomalie objective détectée lors de l'examen clinique ou des analyses de laboratoire. Les causes du syndrome de fatigue chronique sont largement méconnues, alors que cette pathologie handicape des dizaines de millions de personnes à travers le monde.

La fatigue chronique est un état d'épuisement constant et profond qui peut interférer significativement avec les activités quotidiennes et la qualité de vie. Contrairement à la fatigue occasionnelle, la fatigue chronique persiste même après une bonne nuit de sommeil et ne peut être soulagée par du repos ou du repos. Il existe de nombreuses causes potentielles de fatigue chronique, notamment des troubles médicaux tels que l'anémie, le diabète ou la dépression. Cependant, de nombreuses personnes souffrant de fatigue chronique ne présentent aucun trouble médical sous-jacent connu.

La fatigue chronique peut être extrêmement invalidante et peut avoir un impact considérable sur les relations, les performances professionnelles et les activités récréatives.

Les personnes souffrant de fatigue chronique peuvent se sentir découragées, démotivées et déprimées, ce qui peut entraîner un cercle vicieux de fatigue et de stress.

**Heureusement, il existe des moyens de gérer la fatigue chronique.**

Les stratégies peuvent inclure la modification des habitudes de sommeil, l'adoption d'un mode de vie plus sain et la participation à des activités de détente et de stress telles que la méditation ou le yoga. Il peut également être utile de travailler avec un professionnel de la santé pour identifier et traiter tout trouble médical sous-jacent.

En fin de compte, la clé pour gérer la fatigue chronique est de prendre soin de soi et de rechercher l'aide nécessaire pour retrouver un mode de vie plus énergique et productif.

En travaillant avec un médecin, un thérapeute ou un coach en santé, les personnes souffrant de fatigue chronique peuvent apprendre à gérer leur condition et à retrouver leur bien-être.

**La fatigue chronique et le covid-19 le lien est-il prouvé ?**

Il y a actuellement des recherches en cours pour établir un lien entre la fatigue chronique et la COVID-19. Cependant, il n'y a pas encore de conclusion définitive sur la question. Des études préliminaires suggèrent que de nombreuses personnes atteintes de COVID-19 peuvent souffrir de fatigue persistante, même après avoir récupéré de la maladie.

**La recherches continuent...**

Récemment, deux groupes de chercheurs rapportent qu'un appauvrissement du microbiote intestinal serait associé à la survenue du syndrome de fatigue chronique, ainsi qu'à une dérégulation de la production de molécules anti-inflammatoires. Cela peut fournir un cadre pour de nouvelles voies thérapeutiques et la découverte des origines de la maladie.

*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*



*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*



*Le manque de sommeil est un problème sérieux qui peut avoir des conséquences graves sur la conduite*



## Le manque de sommeil, aussi dangereux au volant que l'alcool

**Une nouvelle parue au sein de Nature and Science of Sleep a prouvé que les personnes qui ont dormi moins de cinq heures la nuit précédente sont tout aussi dangereuses en voiture que celle qui ont dépassé la limite légale d'alcool.**

Le manque de sommeil peut avoir des conséquences graves sur la conduite, au point que certains experts considèrent qu'il peut être aussi dangereux que l'alcool. En effet, la privation de sommeil altère les fonctions cognitives, affecte la coordination et réduit la vigilance. Selon une étude de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, plus de 30% des conducteurs reconnaissent avoir déjà conduit en étant fatigués, tandis que près de 20% ont même déjà somnolé au volant.

Ces chiffres sont préoccupants, car la somnolence au volant est responsable d'un grand nombre d'accidents de la route chaque année. Le manque de sommeil affecte les performances du conducteur de plusieurs façons. Tout d'abord, il peut ralentir les temps de réaction et altérer la perception visuelle, ce qui peut rendre difficile l'évitement d'un obstacle ou la réaction rapide à une situation dangereuse. De plus, le manque de sommeil peut réduire la

vigilance, ce qui peut augmenter le risque d'erreur de jugement, d'inattention ou d'omission. En outre, la privation de sommeil peut également affecter la coordination et l'équilibre du conducteur, ce qui peut rendre la conduite plus difficile et augmenter le risque d'accident. Enfin, la somnolence au volant peut conduire à une perte de conscience, ce qui peut entraîner un accident de la route grave.

# LE SYNDROME D'ALICE AU PAYS DES MERVEILLES



L'odj avec IA

## ***Le syndrome d'Alice au pays des merveilles, cette affection neurologique qui provoque des perturbations visuelles***

**On entend rarement parler du syndrome d'Alice au pays des merveilles, une condition rare qui affecte la perception visuelle des patients.**

**Bien que ce soit un trouble relativement méconnu, il est important de comprendre les symptômes et les traitements disponibles pour aider les personnes touchées.**

Les patients atteints de ce syndrome peuvent voir des objets plus grands ou plus petits qu'ils ne le sont en réalité, ou encore les voir se déplacer lentement ou rapidement. Certains patients rapportent également des distorsions dans leur propre corps, tels que des membres qui semblent s'étirer ou se rétrécir.

Bien que les causes exactes du syndrome d'Alice au pays des merveilles soient inconnues, il est généralement associé à des troubles neurologiques sous-jacents tels que l'épilepsie, les migraines, les lésions cérébrales ou les infections.

Les symptômes peuvent se manifester brusquement et durer de quelques minutes à plusieurs heures.

Le diagnostic du syndrome d'Alice au pays des merveilles peut être difficile car il n'existe pas de test spécifique pour cette condition. Les médecins doivent éliminer d'autres causes possibles telles que les tumeurs cérébrales ou les accidents vasculaires cérébraux. Les patients doivent également subir une évaluation ophtalmologique pour vérifier s'il existe des anomalies structurelles dans les yeux qui pourraient causer des distorsions visuelles.

Il n'y a pas de traitement spécifique pour le syndrome d'Alice au pays des merveilles, mais il existe des options de traitement pour les conditions sous-jacentes qui peuvent contribuer à ses symptômes. Les médicaments anti-épileptiques ou les antidouleurs peuvent être prescrits pour réduire la fréquence et la gravité des crises. La thérapie comportementale peut également aider les patients à mieux comprendre et gérer leurs symptômes.

*[Cliquer sur l'image pour la version web](#) ou [scanner le code QR pour la version PDF](#)*



## 10 Questions pour bien comprendre la fasciathérapie

Voici les 10 questions que nous avons poser à une IA thérapeute entraînée en fasciathérapie lors de cet interview :

Qu'est-ce que la fasciathérapie et comment fonctionne-t-elle ?

Quels types de problèmes de santé la fasciathérapie peut-elle aider à traiter ?

Comment évaluez-vous les besoins de vos patients et planifiez-vous leur traitement ?

Comment se déroule une séance de fasciathérapie et combien de temps cela prend-il ?

Quels sont les avantages de la fasciathérapie par rapport à d'autres types de thérapies manuelles ?

Quels sont les risques et les effets secondaires potentiels de la fasciathérapie ?

Comment pouvez-vous aider les patients à intégrer la fasciathérapie dans leur plan de traitement global ?

Comment pouvez-vous aider les patients à maintenir les effets positifs de la fasciathérapie après la fin de leur traitement ?

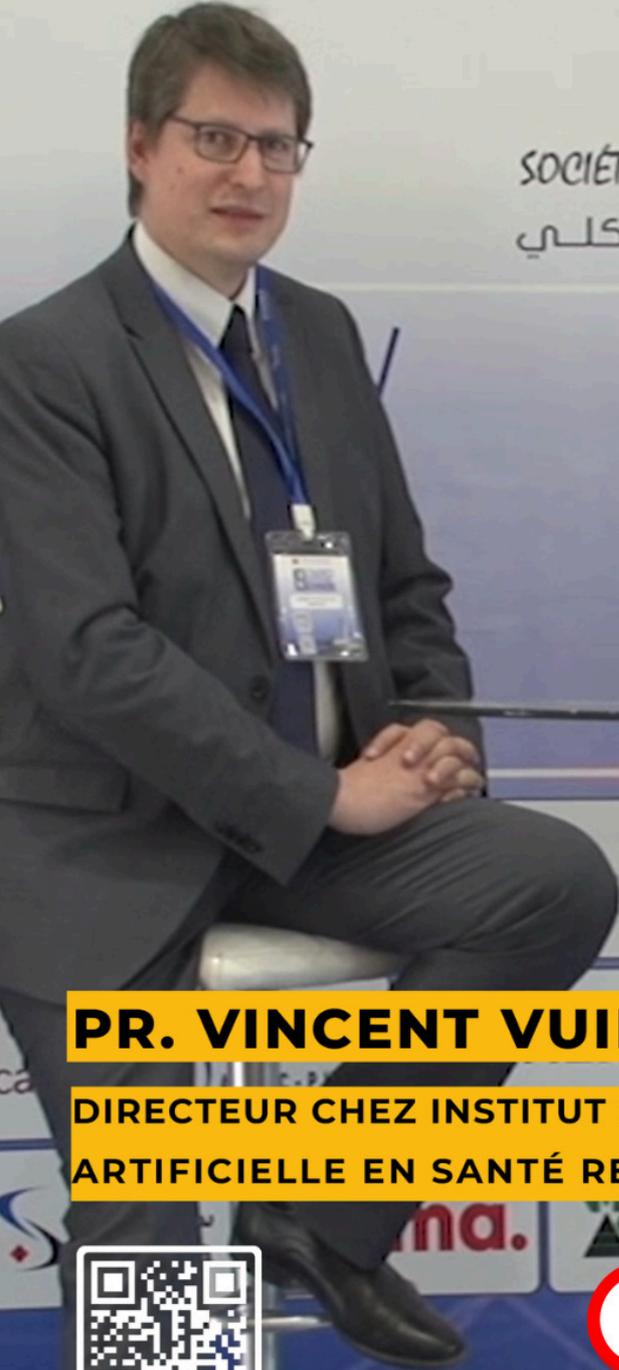
Quels types de recherches ont été menées sur l'efficacité de la fasciathérapie et où les patients peuvent-ils trouver plus d'informations sur cette thérapie ?



*Cliquer sur l'image pour la version web ou scanner le code QR pour la version PDF*



SOCIÉTÉ MAROCAINE DE NÉPHROLOGIE  
جمعية المغربية لطب الكلى



**PR. VINCENT VUIBLET**

**DIRECTEUR CHEZ INSTITUT D'INTELLIGENCE  
ARTIFICIELLE EN SANTÉ REIMS**



SCAN ME

**WATCH NOW**

**INTERVIEW**

**L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE EN NÉPHROLOGIE**

**S MN 2023**

LODJ  
R212



الويب راديو مغاربة العالم !

LA WEB RADIO #MDM DES MAROCAINS DU MONDE



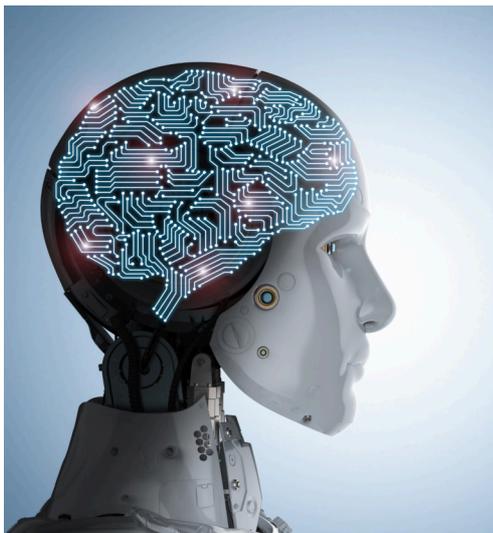
SCAN ME

LODJ.MA/WEBRADIO



### Premier spray nasal à action rapide contre la migraine

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) classe la migraine comme la deuxième cause d'invalidité dans le monde. Les traitements sont plus ou moins efficaces selon la gamme de médicaments utilisés et la réponse du corps, mais certaines personnes ne peuvent être médicamentées à cause des symptômes liés aux crises de céphalées, tels que les vomissements. Récemment, des chercheurs ont mis au point le tout premier spray nasal contre la migraine, qui vient d'être approuvé par la FDA aux États-Unis.

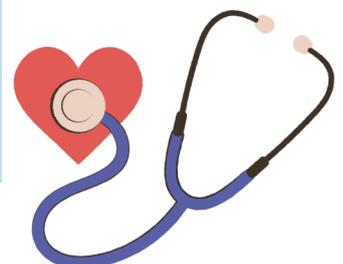


### IA : quels médicaments pour chaque patient !

Récemment, l'Université de médecine de Vienne (Autriche) a testé une technologie développée par Exscientia, une entreprise de biotechnologie britannique. Cette technologie est basée sur une IA permettant de découvrir quels médicaments existant sur le marché pourraient être efficaces pour chaque patient, en tenant compte de leur diversité biologique. Par le biais de l'apprentissage automatique, brassant des millions de données, l'IA prédit comment un médicament interagirait dans l'organisme d'un patient, en éliminant systématiquement les molécules incompatibles avec sa biologie et sa pathologie.

### Apple Watch pourra mesurer la glycémie sans piqûre ni goutte de sang

Après des années de recherche, Apple serait parvenu à créer une technologie permettant de mesurer la glycémie des gens sans qu'ils aient besoin de se piquer. Elle serait tout particulièrement adaptée à l'Apple Watch, même si le dispositif actuel fait encore « à peu près la taille d'un iPhone ».



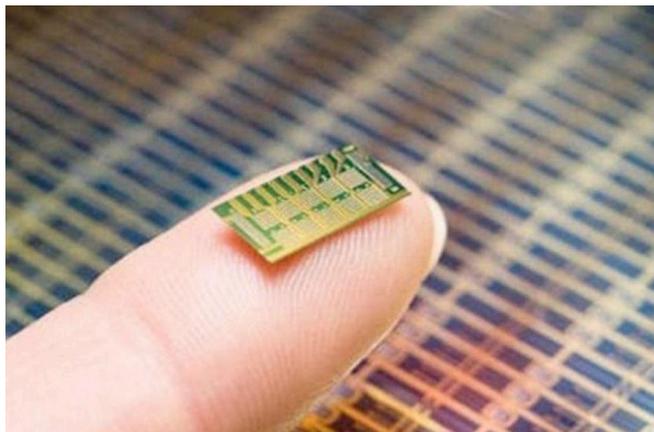
## Une puce contraceptive, insérée sous la peau, bientôt au Maroc

Le ministre de la Santé et de la Protection sociale, Khalid Ait Taleb, a annoncé qu'un nouveau moyen de contraception, qui ne nécessite pas de prise journalière, fera bientôt son entrée au Maroc.

Il s'agit d'une puce contraceptive, insérée sous la peau, pour délivrer des hormones contraceptives pendant cinq ans.



## Allo Santé, quoi de neuf ?



## Baisse mondiale du nombre de spermatozoïdes menace l'avenir de l'humanité

De nombreuses études ont signalé une baisse de la qualité du sperme et d'autres marqueurs de la santé reproductive masculine durant la dernière décennie, à travers le monde. Récemment, des chercheurs ont comblé les lacunes dans les données de l'Asie, l'Afrique, l'Amérique centrale et du Sud, démontrant que la baisse de près de 50% du nombre de spermatozoïdes est une réalité sur tous les continents, menaçant de fait la survie de l'humanité à long terme.

## Un test d'empreinte digitale pour remplacer la mammographie ?



## La mammographie, bientôt un lointain souvenir ?

Selon une nouvelle étude publiée dans la revue Scientific Report, la mammographie pourrait être remplacée par une forme de dépistage bien moins intrusive et pouvant être réalisée à la maison : Un test d'empreinte digitale à la sueur des doigts qui permettrait de détecter le cancer du sein avec une précision de 98%. Les tests doivent être soumis à des essais plus conséquents, mais pourrait à terme remplacer la mammographie.

## Expérience de mort imminente



## Expérience de mort imminente ou EMI est une expression désignant un ensemble de « visions » et de « sensations » exceptionnelles vécues par des individus

L'expérience de mort imminente (EMI) est un phénomène fascinant et mystérieux qui a été étudié par des scientifiques, des médecins et des chercheurs du monde entier. Une EMI se produit lorsque quelqu'un est confronté à une situation de mort imminente, comme une crise cardiaque, une noyade ou un accident de voiture, et ressent une série de sensations et de perceptions inhabituelles. *Découvrez en détails en cliquant sur l'image*



## Docteur, quelle est la meilleure position pour dormir ?

Si vous souffrez de douleurs chroniques, vous savez à quel point une bonne nuit de sommeil est importante pour votre santé et votre bien-être. Chaque fois que je rencontre un rhumatologue, je l'interroge sur la meilleure position pour dormir d'un sommeil réparateur, paisible et sans douleur. *Détails en image*



## L'intuition : un outil thérapeutique

L'intuition est définie comme une réponse rapide et automatique à une situation ou un problème, basée sur des informations inconscientes et des expériences passées. Les thérapeutes peuvent utiliser leur intuition pour aider à comprendre les émotions et les besoins de leurs patients.

*Détails en image*



## Qu'est-ce que le "blues post-coïtal" ?

La dysphorie post-coïtale est un phénomène peu connu, mais pourtant bien réel, qui peut toucher certains couples mariés. Ce trouble, également appelé "blues post-coïtal", se manifeste par un sentiment de tristesse, d'anxiété ou de dépression qui survient immédiatement après l'orgasme. *Détails en image*



## Thalassothérapie : quand la mer guérit

La thalassothérapie vient du mot grec "thalassa" qui signifie "mer". Elle désigne une variété de soins utilisant l'eau salée et les algues, chacun d'entre eux étant destiné à nettoyer, apaiser et revitaliser la peau et le corps, et, dans certains cas, à améliorer la circulation et le tonus musculaire.



## La Solastalgie, le changement climatique a déjà sa maladie

La Solastalgie est un concept qui a été introduit pour la première fois en 2003, mais il n'a pas tardé à faire des émules, en particulier dans les cercles écologistes et les milieux universitaires. Il a également été largement discuté dans les médias, car il décrit un état d'esprit qui est de plus en plus répandu à l'heure actuelle.



## TOC et Al Wasswass ?

La moyenne des TOC, observée au Maroc est de 6 %, qui apparaît trois fois plus importante que la moyenne internationale, proche des 2 % de la population. Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) se caractérisent par des pensées préoccupantes qui reviennent sans cesse.



# REMERCIEMENTS

**DR BOUNHIR BOUMEHDI**, MÉDECIN-RADIOLOGUE  
**DR JAMAL EDDINE KOHEN**, MÉDECIN ANESTHÉSISTE RÉANIMATEUR  
**DR MOUHCINE EL BAKKALI**, MÉDECIN OPHTALMOLOGUE  
**PR LAILLA HSSIEN**, SPÉCIALISTE EN HÉMATOLOGIE ONCOLOGIE PÉDIATRIQUE  
**PR BENALI BENACEUR**, SPÉCIALISTE EN MÉDECINE DE TRAVAIL  
**PR AHMED AMEUR**, PROFESSEUR D'UROLOGIE  
**DR KHAOULA RASMOUNI**, MÉDECIN NEUROLOGUE  
**M. ABDELLATIF AHOULAY**, MALADE HÉMOPHILE  
**PR JAMAL EDDINE BOURKADI**, PNEUMOLOGUE  
**INTERVIEW AVEC PR MOHAMMED KHATTAB**, HÉMATOLOGIE ONCOLOGIE PÉDIATRIQUE  
**PR CLAUDE GRISCELLI**,  
**PR MOURAD ERRASFA**, CHERCHEUR EN PHARMACOLOGIE, FACULTÉ DE MÉDECINE, DE PHARMACIE ET DE CHIRURGIE DENTAIRE  
**DR SAMIR ZTOT**, MÉDECIN SPÉCIALISTE EN CARDIOLOGIE INTERVENTIONNELLE  
**PR MUSTAPHA BENAZZOZ**, GASTRO-ENTÉROLOGUE MAROCAIN ET SPÉCIALISTE DANS L'HÉPATITE VIRALE  
**DR DRISS FERHATI**, MÉDECIN GYNÉCOLOGUE-OBSTÉTRICIEN  
**PR ABDERRAZAK OUANASS**, PROFESSEUR DE PSYCHIATRIE À LA FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE DE RABAT  
**DR AÏCHA AOUD**, MÉDECIN CARDIOLOGUE  
**DR AÏCHA BARGACH**, MÉDECIN GASTRO-ENTÉROLOGUE, SPÉCIALISTE DANS LES MALADIES DIGESTIVES  
**PR MOHAMMED HASSAR**, PROFESSEUR DE PHARMACOLOGIE  
**PR SAÏD AHID**, PROFESSEUR DE PHARMACOLOGIE  
**DR MOUNIR SBAÏ**, MÉDECIN DERMATOLOGUE  
**PR ABDELLAH DAMI**, PROFESSEUR DE MÉDECINE LÉGALE  
**PR MARIA SABER**, PROFESSEUR DE PSYCHIATRIE À LA FACULTÉ DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE DE RABAT  
**DR AÏCHA ZAH**, PHARMACIENNE D'OFFICINE ET PRÉSIDENTE DE LA SOCIÉTÉ MAROCAINE DE VALORISATION DE L'ACTE OFFICINAL (SMVAO).  
**PR HOUDA FILALI**, PRÉSIDENTE DE LA SOCIÉTÉ MAROCAINE DE PHARMACOLOGIE ET DE THÉRAPEUTIQUES (SMPT), PROFESSEUR À LA FACULTÉ DE MÉDECINE DE CASABLANCA  
**PR HASSAN KISRA**, PÉDOPSYCHIATRE À L'HÔPITAL UNIVERSITAIRE AR-RAZI DE SALÉ  
**PR ABDELOUAHED ISMAEL**, TRAUMATOLOGUE ORTHOPÉDISTE  
**AVEC DR HANANE DELSA**, MÉDECIN GASTRO-ENTEROLOGUE / PROCTOLOGUE  
**DR IKRAM NEJJAR**, MÉDECIN RADIOTHÉRAPEUTE  
**DR MOUNIR BACHOUCHI**, MÉDECIN ONCOLOGUE  
**PR NEZHA BEN RAÏS**, SPÉCIALISTE EN MÉDECINE NUCLÉAIRE.  
**PR FOUZIA MSEFER ALAOU**, PROFESSEUR D'HÉMATOLOGIE ONCOLOGIE PÉDIATRIQUE AUTEUR  
**PR OMAR CHERKAOU**, PROFESSEUR DE CHIRURGIE THORACIQUE, ANCIEN DIRECTEUR DU CHU IBN SINA DE RABAT SALE  
**PR HASSAN AGUENAOU**, PROFESSEUR À LA FACULTÉ DES SCIENCES DE KENITRA  
**DR HOUDA GHOZLANI**, GYNÉCOLOGUE-OBSTÉTRICIENNE  
**PR LEILA BELAROUSSI**, PROFESSEUR ASSISTANTE EN MÉDECINE DE TRAVAIL, FACULTÉ DE MÉDECINE DE FÈS  
**PR INTISSAR HADDIYA**, PROFESSEUR DE NÉPHROLOGIE ET AUTEURE, FACULTÉ DE MÉDECINE D'OUJDA  
**DR MOUNIR EL HIMDY**, CHIRURGIEN DENTISTE