

- Une pilule, moins de kilos : et si c'était la fin des piqûres ?
- Une avancée génétique inédite au Maroc

7 DAYS SANTÉ & CONSO

25-04-2025



Canicule mentale : quand le cerveau surchauffe aussi

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

R212 **LDJ**

DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!

Canicule mentale : quand le cerveau surchauffe aussi

Entre irritabilité, fatigue nerveuse et moral en berne, notre cerveau aussi souffre quand le mercure explose. Et ce n'est pas qu'une impression...

Le soleil, on l'aime, surtout quand il vient réchauffer les matins frisquets ou qu'il annonce les beaux jours. Mais ces dernières années, il tape un peu trop fort.

Et si notre peau rougit, notre sommeil s'effondre et nos lèvres se dessèchent, notre santé mentale aussi en prend un coup. Eh oui, la chaleur agit aussi sur nos nerfs, et les chercheurs sont formels : les épisodes de fortes températures sont de plus en plus liés à des troubles psychiques.



Quand la chaleur pèse sur la tête

On parle souvent des coups de chaleur ou des insomnies d'été, mais on oublie que notre cerveau, lui aussi, peut saturer.

D'après une récente étude australienne publiée en avril 2025, les passages aux urgences pour troubles mentaux grimpent lors des périodes de canicule.

Et les projections pour l'avenir sont loin d'être rassurantes : même avec un réchauffement limité à +3 °C, les troubles psychiques pourraient augmenter de près de 50 % d'ici la fin du siècle.

Les causes ? Elles sont multiples : le corps a du mal à réguler ses fonctions internes, les hormones (comme la sérotonine, celle qui régule l'humeur) peuvent se dérégler, et les relations sociales se tendent quand tout le monde est à cran.

Résultat : plus de stress, d'angoisses, de tensions, voire de pensées noires...

Comment protéger sa tête quand il fait trop chaud ?

Alors, que faire pour ne pas exploser sous la chaleur ? Déjà, adoptons quelques bons réflexes.

Boire de l'eau fraîche régulièrement (et pas glacée, attention !), se rafraîchir avec des linges mouillés sur la nuque, faire la sieste quand c'est possible et surtout... ralentir. Oui, le corps a besoin de repos, et la tête aussi.

Une infusion de verveine ou de fleur d'oranger en fin de journée peut apaiser l'esprit, surtout quand les nuits sont trop courtes.

Et pourquoi ne pas remettre au goût du jour la sieste à la marocaine, celle qui nous recharge avant la fin de journée ?

Enfin, si vous sentez que le moral vacille, parlez-en. À un proche, un voisin, un professionnel. Le soutien social est une vraie clim pour le cerveau.

Face à des chaleurs de plus en plus extrêmes, il ne suffit plus d'ouvrir les fenêtres et de tirer les rideaux. Il faut aussi écouter ce que notre tête nous murmure. Irritabilité, tristesse, stress ?

Ce ne sont pas que des humeurs passagères. C'est peut-être le signe que votre esprit cherche lui aussi un peu d'ombre.



Privé de sucre, le cerveau entre en crise

Supprimer le sucre de son alimentation n'est pas anodin : le cerveau, privé de dopamine, réagit comme lors du sevrage d'une drogue.

Irritabilité, anxiété, troubles du sommeil ou douleurs physiques peuvent survenir, traduisant une profonde réorganisation du système nerveux et digestif. Ces effets s'expliquent par la dépendance neurologique créée par le glucose.

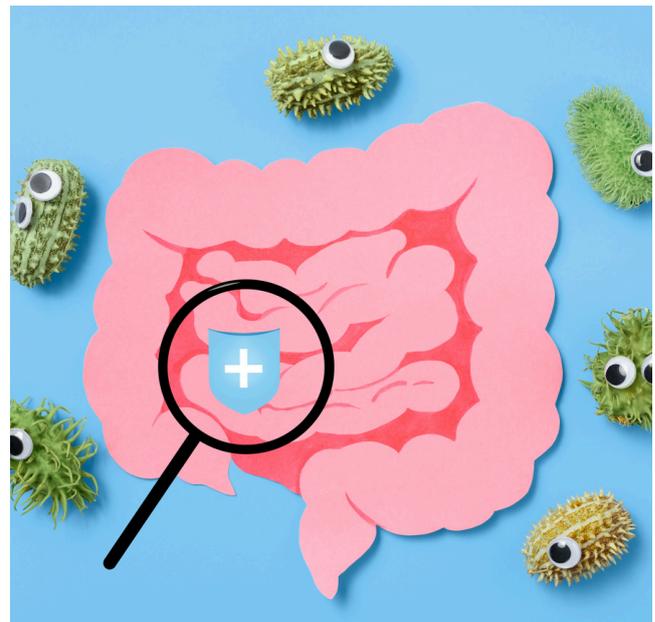
Pour limiter les chocs, les spécialistes recommandent un sevrage progressif, en évitant notamment les sucres cachés dans les produits transformés.

Quand le cerveau reprogramme l'intestin en 2h chrono

C'est une avancée scientifique majeure : des chercheurs ont démontré que le cerveau peut influencer la composition du microbiote intestinal en à peine deux heures.

En stimulant directement l'hypothalamus, centre de régulation de l'appétit, ils ont observé des modifications rapides du microbiote chez des souris.

Ce lien inversé – cerveau vers intestin – éclaire d'un jour nouveau les mécanismes du diabète de type 2 et de l'obésité. Il ouvre aussi des pistes thérapeutiques inédites, en jouant sur les signaux neuronaux pour agir sur la flore intestinale.



Une avancée génétique inédite au Maroc

Le séquençage de l'exome entier désormais accessible au Maroc pour accélérer les diagnostics des maladies génétiques. Le Maroc franchit une étape majeure en matière de médecine de précision avec l'introduction du séquençage de l'exome entier (WES).

Mis à disposition par Anoual Centre, ce test de pointe permet d'identifier jusqu'à 85 % des mutations génétiques à l'origine de maladies héréditaires. Une première dans le pays qui renforce son autonomie en matière de diagnostic avancé.





La fertilité en débat à Marrakech

Le 8e Symposium International du Marrakech Fertility Institute réunira les experts de la reproduction les 16 et 17 mai

La ville ocre s'apprête à accueillir les sommités mondiales de la gynécologie et de la médecine reproductive à l'occasion du 8e Symposium International du Marrakech Fertility Institute.

L'événement, prévu les 16 et 17 mai sous le thème « Evidence & incertitudes », proposera panels, ateliers et discussions sur l'andrologie et l'endoscopie.

Une vingtaine d'intervenants, dont les professeurs Osama Shawki, Sherman Silber ou encore Ernesto Bosh, sont attendus.

Moins de "mauvais" cholestérol, moins de démence ?

Et si le « mauvais » cholestérol n'était pas si mauvais pour le cerveau ? Une étude sud-coréenne menée sur plus de 570 000 patients révèle qu'un taux bas de cholestérol LDL (inférieur à 70 mg/dL) pourrait réduire de plus de 25 % le risque de démence et de maladie d'Alzheimer.

Les statines, prescrites pour faire baisser ce taux, renforceraient encore cette protection.

Mais attention : un taux trop bas ne semble pas offrir d'avantage supplémentaire.



Quand le cerveau reste bloqué en mode survie

Une nouvelle étude menée en France alerte sur le lien possible entre certains mélanges d'additifs alimentaires et un risque accru de diabète de type 2.

Ces combinaisons, retrouvées notamment dans les bouillons, sauces, sodas ou desserts lactés, semblent poser problème selon l'analyse de la cohorte NutriNet-Santé. Les chercheurs évoquent l'effet "cocktail" entre additifs, qui pourrait renforcer leur impact négatif sur la santé.



Une pilule, moins de kilos : et si c'était la fin des piqûres ?

T'as entendu parler de cette fameuse pilule qui remplace les piqûres pour le diabète ? Elle pourrait bien changer la vie de pas mal de gens – et pas que pour le sucre dans le sang.

Pendant longtemps, les personnes atteintes de diabète de type 2 n'avaient pas trop le choix : pour stabiliser leur glycémie, c'était injection ou rien.

L'Ozempic et le Mounjaro, ça te dit quelque chose ? Ce sont ces fameux stylos injectables qu'on commence même à voir sur TikTok parce qu'en plus de réguler le sucre, ils font perdre du poids.

Mais voilà le hic : se piquer toutes les semaines, ça refroidit plus d'un. Entre la logistique, le frigo, la seringue... beaucoup abandonnent avant même d'avoir commencé.



C'est là qu'arrive Orforglipron, une molécule à prendre... par voie orale. Oui, une simple pilule. Chaque jour, comme un thé à la menthe après le ftour.

Une pilule qui freine l'appétit (sans bloquer le couscous du vendredi)

Orforglipron agit comme ses cousins injectables : il envoie un message au corps pour lui dire « t'inquiète, t'as assez mangé » et « allez, on gère mieux ce sucre-là ».

Résultat ? Les patients voient leur taux de sucre baisser, mais aussi, surprise, leur poids fondre doucement. Dans les tests cliniques, certaines personnes ont perdu presque 8 % de leur poids sans régime drastique ni sport intensif. Pas mal pour un médoc qui, à la base, ne vise même pas directement la perte de poids ! Attention quand même : ce n'est pas un médicament miracle. Il y a parfois des effets secondaires (nausées, inconfort digestif), mais rien de plus grave détecté jusqu'ici.

Et chez nous, alors ?

Bon, soyons clairs : l'Orforglipron n'est pas encore dispo chez nous. Il doit encore passer par toutes les étapes d'autorisation.

Mais on sait déjà qu'un traitement facile à prendre, sans injection, pourrait vraiment changer la donne pour beaucoup de Marocains.

Dans un pays où le diabète touche de plus en plus de gens (et souvent en silence), une pilule plus simple d'accès, ça peut aider à reprendre le contrôle... sans passer par les aiguilles.

Et puis, qui sait ? Combiné avec nos bonnes habitudes locales – les soupes légères du soir, le cumin qui booste la digestion, la marche dans les ruelles du souk – on pourrait tenir une vraie stratégie de santé à la marocaine.

Un petit comprimé, mais une grande promesse

On ne va pas vendre du rêve, ce n'est pas le remède miracle. Mais si cette pilule est validée, elle pourrait vraiment alléger le quotidien de celles et ceux qui galèrent à suivre leur traitement.

Et surtout, elle ouvre la voie à une prise en charge du diabète plus simple, plus humaine.



SAVE THE DATE

L'évènement de la semaine

La traumatologie orthopédie marocaine à l'heure des technologies mini-invasives

À l'aube du 41^e Congrès national de la Société Marocaine de traumatologie orthopédie, association de formation médicale continue pour cette spécialité (SMACOT), prévu les 24, 25 et 26 avril 2025, les projecteurs se braquent sur une discipline en pleine effervescence : la traumatologie orthopédique.

L'édition 2025 promet de marquer un tournant, tant par la richesse de son programme que par la présence de sommités internationales. Une question légitime s'impose : le Maroc est-il à la hauteur des dernières avancées scientifiques mondiales ? Tout porte à croire que oui.

41^e SMACOT

Palais des Congrès Mövenpick Mansour Eddahbi
24, 25, 26 AVRIL
2025
Marrakech

The poster features a large purple number '41' on the left, with a hand icon pointing to it. The text 'SMACOT' is in large blue letters. Below it, the event details are listed. The background includes a silhouette of a building and several circular icons representing orthopedic and trauma-related concepts.

Cliquer sur l'image pour plus de détails concernant l'évènement



+ 1.000.000

Personnes touchées par mois



@lodjmaroc

