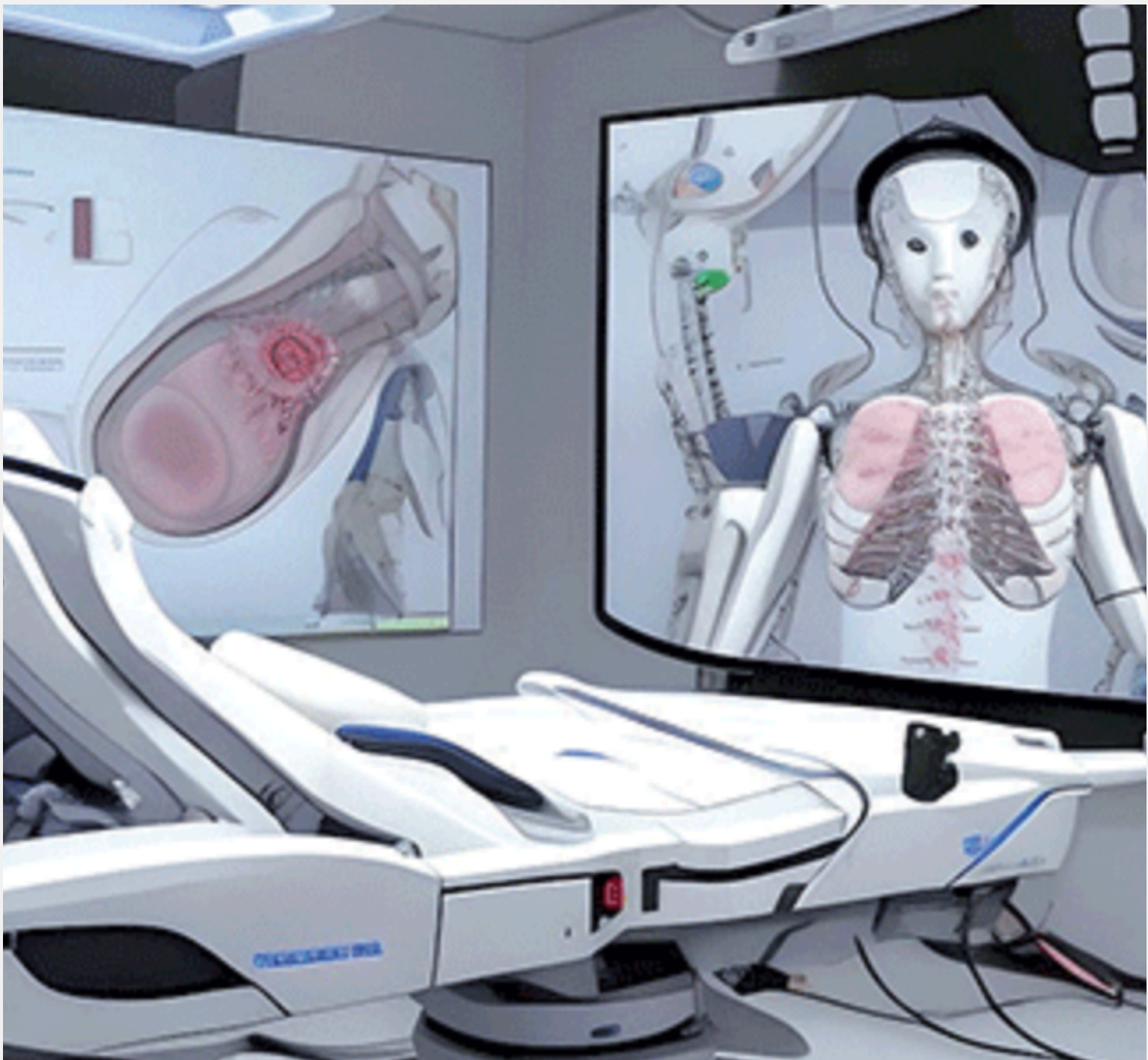


- Tu détestes courir ? Essaie la marche japonaise, c'est plus cool
- Un samedi pour souffler : la planète célèbre le Global Wellness Day

# 7 DAYS SANTÉ & CONSO

13-06-2025



**Quand l'IA devient médecin : le Maroc à la pointe de l'innovation**

# WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

**R212**  
**LDJ**

DISPONIBLE SUR  
**Google Play**

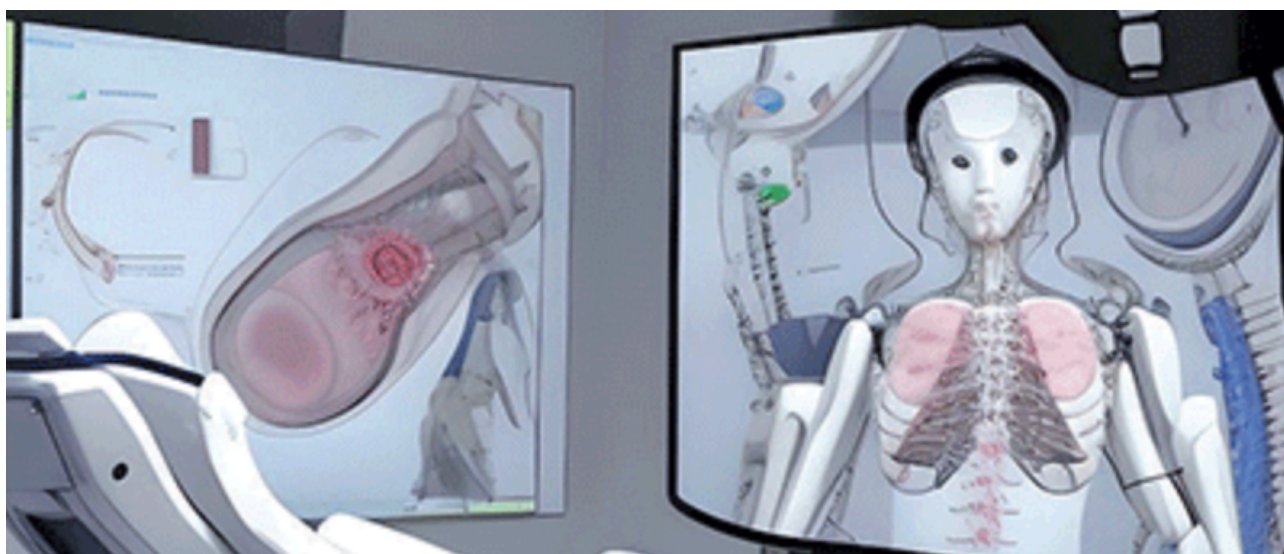


**SCAN ME!**

# Quand l'IA devient médecin : le Maroc à la pointe de l'innovation

## L'IA révolutionne la médecine au Maroc

**Le Maroc modernise son système de santé grâce à l'intelligence artificielle. Des hôpitaux pilotes utilisent des algorithmes pour des diagnostics rapides et précis.**



Le Maroc entre dans une nouvelle ère médicale grâce à l'intelligence artificielle. Des hôpitaux pilotes utilisent désormais des algorithmes avancés pour améliorer les diagnostics et optimiser les traitements. C'est une avancée majeure pour le secteur de la santé au Maroc. Plusieurs hôpitaux à Casablanca et Rabat ont commencé à intégrer des solutions d'intelligence artificielle (IA) dans leurs protocoles de diagnostic. Ces outils permettent d'analyser rapidement des milliers de données médicales pour détecter des maladies avec une précision inégalée.

Les premiers résultats sont prometteurs : les temps de diagnostic pour certaines maladies chroniques, comme le diabète ou les troubles cardiaques, ont été réduits de moitié. De plus, l'IA aide les médecins à personnaliser les traitements en fonction des caractéristiques uniques de chaque patient.

Cette initiative s'inscrit dans le cadre d'une stratégie nationale visant à moderniser le système de santé marocain. Avec le soutien d'entreprises technologiques internationales, le Maroc espère devenir un leader régional dans l'utilisation de l'IA en médecine.

Pour les patients, cette révolution technologique pourrait sauver des vies. Un diagnostic plus rapide signifie souvent un traitement plus efficace, surtout pour les maladies graves.

Pour le Maroc, cette avancée place le pays à la pointe de l'innovation médicale en Afrique. Elle pourrait attirer des investissements étrangers et renforcer la coopération avec des géants technologiques comme Google Health ou IBM Watson.

Enfin, cette initiative pourrait inspirer d'autres pays africains à adopter des technologies similaires, contribuant ainsi à améliorer la santé publique sur tout le continent.

Les professionnels de la santé saluent cette initiative comme une "révolution nécessaire". "L'IA nous aide à être plus précis et à gagner du temps précieux", explique un médecin à Rabat.

Les patients, eux, se montrent enthousiastes mais prudents. "C'est une excellente idée, mais est-ce que tout le monde pourra en profiter ?", s'interroge une patiente atteinte de diabète.



## Bouger et mieux manger pour vaincre le cancer du côlon

Et si marcher rapidement valait mieux qu'un médicament ? Deux grandes études révèlent que l'activité physique régulière et une alimentation anti-inflammatoire peuvent réduire significativement le risque de récurrence après un cancer du côlon.

Des marches encadrées et un régime riche en légumes pourraient même améliorer les taux de survie.

Un tournant majeur pour les patients en rémission, et un message fort : nos gestes quotidiens comptent, même après la maladie.

## Le Maroc entre dans la cour de l'hydrogène vert

Le Maroc participe activement au projet pilote Green Hysland sur l'île de Majorque, une expérimentation grandeur nature d'un écosystème basé sur l'hydrogène vert.

Ce partenariat international, financé par l'Union européenne, vise à produire, distribuer et consommer de l'hydrogène propre, avec des applications concrètes dans les transports, l'industrie ou encore le tourisme. Pour le Royaume, il s'agit d'un précieux laboratoire à ciel ouvert.



## Laveries clandestines : l'État déclare la guerre au plastique toxique

Des unités clandestines de lavage de plastique pullulent dans plusieurs communes autour de Casablanca. Certaines recyclent même des déchets médicaux dans des conditions insalubres pour produire illégalement des sacs plastiques, interdits à la vente.

Face à ce risque écologique et sanitaire, le ministère de l'Intérieur lance une vaste opération de démantèlement.

Entre puits surexploités, machines vétustes et circuits de contrebande, ces ateliers menacent les nappes phréatiques et la santé des consommateurs, alimentant le marché informel en produits toxiques recyclés.



## Le café, allié surprise d'un vieillissement en bonne santé

On le soupçonnait de fatiguer le cœur, et pourtant... une vaste étude révèle que le café, consommé avec modération à partir de la quarantaine, pourrait favoriser un vieillissement en bonne santé.

Menée sur plus de 47 000 femmes pendant 30 ans, l'étude montre que trois à cinq tasses de café caféiné par jour sont associées à une meilleure forme physique, mentale et cognitive après 70 ans.

Une bonne nouvelle pour les amateurs d'expresso, à condition d'en faire un plaisir raisonnable et intégré dans une hygiène de vie équilibrée.



## L'érythritol, l'édulcorant zéro calorie qui inquiète les chercheurs

L'érythritol, souvent présenté comme une alternative saine au sucre, pourrait avoir un effet nocif sur les vaisseaux cérébraux selon une récente étude.

Les chercheurs ont observé, à des doses équivalentes à une boisson sucrée classique, une série de réactions inquiétantes : stress oxydatif, baisse de l'oxyde nitrique, hausse de l'endothéline-1 et altération des mécanismes de dissolution des caillots.

Ces résultats, en cohérence avec des données cliniques antérieures, relancent le débat sur l'innocuité de cet édulcorant naturel, surtout pour les personnes à risque.



## Médicaments : transfert des autorisations à l'Agence

Dès le 16 juin, l'Agence marocaine du médicament et des produits de santé (AMMPS) assurera les autorisations liées à la création et l'exploitation des établissements pharmaceutiques, un rôle auparavant confié au Secrétariat général du gouvernement.

Les demandes déjà déposées auprès du SGG resteront toutefois traitées par cette institution jusqu'à leur finalisation.

Ce transfert marque une étape importante dans la restructuration du secteur de la santé au Maroc.

# Tu détestes courir ? Essaie la marche japonaise, c'est plus cool

**Marre de courir sans plaisir ? La marche japonaise, méthode douce et efficace venue du Japon, te fait bouger sans te fatiguer.**

**Tu détestes courir, mais tu veux quand même bouger et prendre soin de ton cœur ? Pas besoin de t'épuiser !**

**La marche japonaise, cette méthode venue du pays du Soleil-Levant, pourrait bien devenir ta nouvelle alliée bien-être.**

**Simple, efficace et sans prise de tête, on t'explique pourquoi tu vas adorer.**



La marche japonaise, c'est avant tout une histoire de rythme. Pas question de s'essouffler comme un marathonien, mais plutôt d'alterner trois minutes de marche rapide (juste ce qu'il faut pour sentir le cœur battre un peu plus fort) avec trois minutes à un rythme plus tranquille. Répète ça pendant une trentaine de minutes, plusieurs fois par semaine, et hop, ton corps s'active sans stress.

C'est idéal quand on a un emploi du temps chargé, pas besoin de s'équiper à la souk avec des baskets dernier cri, juste une bonne paire de chaussures et un peu de motivation.

### **Les bienfaits validés pour le cœur et les muscles**

On pourrait croire que marcher c'est trop léger pour faire vraiment du bien. Et pourtant, cette méthode a été étudiée scientifiquement au Japon : ceux qui la pratiquent régulièrement voient leur tension baisser, leurs jambes se renforcer et leur souffle s'améliorer.

Contrairement à la course qui peut parfois décourager ou provoquer des blessures, la marche japonaise protège tes articulations tout en boostant ton cœur.

Et le mieux ? Ceux qui s'y tiennent voient ces effets durer sur le long terme, comme un vrai cadeau pour vieillir en forme.

### **Intégrer la marche japonaise dans ta vie, sans prise de tête**

Tu peux commencer doucement, en faisant 10 minutes le matin, 10 minutes l'après-midi et 10 minutes le soir, ou en condensant tout ça sur trois jours dans la semaine.

Tu n'as pas besoin d'aller loin : un parc, une rue tranquille près de chez toi ou même autour du quartier, ça suffit.

Et pour celles qui aiment les petits rituels, une bonne tisane de grand-mère à base de menthe ou de fleurs d'oranger après la séance, c'est la cerise sur le gâteau !

Si la course te fait fuir, essaie la marche japonaise. Ce n'est pas juste marcher, c'est marcher malin, avec un rythme qui fait du bien à ton cœur et à ton moral.



# L'évènement " healthy " de la semaine



## Un samedi pour souffler : la planète célèbre le Global Wellness Day

***Le Global Wellness Day revient ce samedi 14 juin 2025 avec un mot d'ordre vibrant : ReconnectMagenta. Un événement mondial gratuit qui célèbre le bien-être sous toutes ses formes.***

**Le Global Wellness Day (GWD), c'est une pause planétaire pour dire « stop » et remettre les vraies choses au centre.**

**Cette année, le thème ReconnectMagenta invite chacun·e à se reconnecter à l'essentiel : la nature, soi-même, ses proches, sa communauté... et même à sa longévité.**

**Depuis sa création en 2012 en Turquie, le GWD est devenu un mouvement mondial.**

**Ce n'est pas juste une journée chill, c'est une vraie question qu'on se pose tous : "Comment puis-je mieux vivre ?" Le bien-être ne devrait pas être un luxe.**

**Cette journée 100 % gratuite pousse chacun à faire un pas vers une vie plus équilibrée – et à garder l'élan pour les 364 jours suivants.**



**LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA**



**PRESSPLUS EST LE KIOSQUE 100% DIGITAL & AUGMENTÉ DE L'ODJ MÉDIA GROUPE DE PRESSE ARRISSALA SA MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS..**

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



**SCAN ME!**

**QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÊME VOTRE PC, PRESSPLUS VOUS APPORTE LE KIOSQUE DIRECTEMENT CHEZ VOUS**