

7Days santé & conso By Lodi

24-10-2025

Obésité infantile au Maroc

Obésité infantile au Maroc :
quand la modernité pèse sur la
santé des enfants

Pourquoi les enfants deviennent de
moins en moins allergiques aux
arachides ?

Le pouvoir de l'effet placebo :
quand l'esprit soigne le corps

LODJ

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

دُرِيبْ رادِيو مُعاَربَةَ الْعَالَمِ

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC



SCAN ME!

Obésité infantile au Maroc : quand la modernité pèse sur la santé des enfants



Il y a vingt ans, un enfant potelé était perçu comme un signe de bonne santé. Aujourd'hui, cette image rassurante s'effrite : le Maroc fait face à une progression silencieuse mais alarmante de l'obésité infantile.

Dans les cours d'école, dans les supermarchés ou dans les repas familiaux, les signes d'un changement profond de mode de vie sont visibles.

Un constat préoccupant, bien réel

Selon les dernières données du Haut-Commissariat au Plan, environ 1 enfant marocain sur 10 souffre d'obésité, et plus d'un tiers présentent un excès de poids.

Ces chiffres grimpent dans les milieux urbains, où les plats faits maison cèdent la place aux repas ultra-transformés et livrés à domicile. Les écoles privées des grandes villes sont souvent les premières à remarquer cette tendance : distributeurs de snacks, pauses sucrées, manque d'activité physique, journées longues.

À Casablanca, un nutritionniste scolaire affirme que « les enfants consomment en une journée plus de sucre que leurs grands-parents en une semaine ». Mais le phénomène ne se limite plus aux villes : il gagne les zones rurales, où l'accès à des produits transformés devient plus facile et où la publicité influence de plus en plus les habitudes.

Ce que les chiffres traduisent, c'est moins une question de richesse qu'un effet de transition nutritionnelle : on mange plus, différemment, et souvent moins bien.

Un mélange explosif : industrialisation, sédentarité et marketing

La croissance du marché de la restauration rapide au Maroc illustre ce glissement. D'après un rapport de Euromonitor International (2024), le pays compte aujourd'hui plus de 1 200 enseignes de fast-food, dont la majorité vise les jeunes et les familles. Parallèlement, le temps d'écran des enfants marocains dépasse en moyenne 4 heures par jour, selon une enquête menée par le ministère de la Santé et l'OMS. Résultat : un cocktail dangereux entre apports caloriques élevés et dépense physique minimale.

Le marketing alimentaire joue aussi un rôle clé. Certaines marques locales et internationales ciblent directement les enfants à travers les réseaux sociaux ou les chaînes jeunesse. Les emballages colorés, les mascottes ou les jouets gratuits créent une culture alimentaire du plaisir instantané, difficile à contrer par l'éducation nutritionnelle.

Et pourtant, le Maroc n'est pas inactif. Depuis 2022, un projet pilote de réglementation de la publicité alimentaire à destination des enfants a été lancé à Rabat et Casablanca, en collaboration avec l'OMS.

L'objectif : réduire l'exposition des mineurs aux messages favorisant la malbouffe. Mais son application reste inégale.

Entre prévention et solutions locales : un défi collectif

L'obésité infantile n'est pas qu'une question d'image ou de chiffres : elle ouvre la voie à des maladies chroniques précoces (diabète, hypertension, troubles métaboliques) et pèse sur le système de santé. Le Maroc commence à intégrer cette réalité dans ses politiques publiques, mais le défi réside dans la cohérence des actions.

Des initiatives locales émergent pourtant avec succès : À Marrakech, le programme "Bougeons ensemble" incite les écoles à introduire 30 minutes d'activité physique quotidienne. À Agadir, la coopérative "Terres d'Avenir" propose des paniers hebdomadaires de fruits et légumes à prix subventionnés pour les familles à faibles revenus.

Et à Casablanca, certaines cantines scolaires expérimentent une labellisation "repas équilibré", en partenariat avec des nutritionnistes. Ces exemples montrent que la solution n'est pas uniquement médicale, mais sociale, éducative et communautaire. Elle passe par un changement global : apprendre à cuisiner autrement, valoriser les produits locaux, et redonner du sens à l'alimentation.

L'obésité infantile au Maroc est le symptôme d'un déséquilibre global : entre modernité et traditions, consommation et santé, urgence économique et lenteur éducative. La solution viendra sans doute d'un mélange d'outils : éducation précoce à la nutrition, régulation plus ferme du marketing alimentaire, valorisation des circuits courts et engagement parental.

Brèves Santé & Conso



Un implant rend la vue à 80 % des patients !

Une avancée médicale historique : un implant baptisé PRIMA a permis à plus de 80 % de patients atteints de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) de retrouver une vision partielle.

Placé sous la rétine et couplé à des lunettes à réalité augmentée, ce dispositif transforme la lumière en signaux électriques envoyés directement au cerveau.

Grâce à lui, plusieurs patients ont pu relire des lettres et reconnaître des formes, sans altérer leur vision périphérique.

Un espoir immense pour les personnes âgées touchées par cette maladie jusqu'ici incurable.

Pourquoi les enfants deviennent de moins en moins allergiques aux arachides ?

Les allergies aux cacahuètes, autrefois très répandues chez les enfants, sont en forte baisse. Selon une étude publiée dans *Pediatrics*, leur taux aurait chuté de plus de 40 % en moins de dix ans. La raison ? Une nouvelle approche médicale qui encourage à introduire les arachides très tôt dans l'alimentation des bébés, afin de renforcer leur tolérance.

Cette stratégie, déjà recommandée aux États-Unis depuis 2017, montre des résultats prometteurs et pourrait transformer la prévention des allergies alimentaires dans le monde.



Le Maroc renforce son bouclier hydrique

PLF 2026 : face à la pénurie d'eau, le Maroc accélère la construction de barrages, le dessalement et la modernisation de l'irrigation

Le Projet de Loi de Finances 2026 confirme la priorité donnée par le Maroc à la gestion durable de l'eau.

Dans un contexte de stress hydrique, le Royaume mise sur de nouveaux barrages, le dessalement de l'eau de mer, l'interconnexion des bassins et la modernisation de l'irrigation. Le texte prévoit aussi la réutilisation accrue des eaux usées et le renforcement de la gouvernance hydrique.

Brèves Santé & Conso



Le cerveau atteint son plein potentiel à 60 ans

Contrairement aux idées reçues, notre cerveau ne ralentit pas forcément avec l'âge.

D'après une étude internationale publiée dans *Intelligence*, le pic des performances mentales serait atteint entre 55 et 60 ans.

En combinant cognition, expérience et stabilité émotionnelle, le cerveau adulte parvient à un équilibre optimal, marqué par une meilleure maîtrise et une intelligence plus globale.

Ces résultats invitent à repenser la notion de vieillissement, en valorisant les compétences uniques des plus de 50 ans dans la société et le monde du travail.

Venin d'abeille et cancer du sein : attention à la fausse promesse miracle

Depuis plusieurs semaines, une rumeur enflamme les réseaux sociaux : le venin d'abeille détruirait les cellules cancéreuses du sein. En réalité, cette affirmation repose sur une étude australienne menée en 2020, uniquement sur des souris. Si la mélittine, une molécule contenue dans le venin, a effectivement montré un effet destructeur sur certaines cellules cancéreuses en laboratoire, aucun essai clinique humain n'a encore confirmé son efficacité thérapeutique. Les experts rappellent aussi que cette substance est hautement allergène et dangereuse à l'état brut.



L'avocat, nouvel allié contre la graisse abdominale

Une étude publiée dans *The Journal of Nutrition* met en lumière les effets surprenants de l'avocat sur la répartition des graisses corporelles.

Menée sur 105 participants durant 12 semaines, la recherche démontre que la consommation quotidienne de ce fruit permet de réduire la graisse viscérale, particulièrement chez les femmes.

L'avocat favoriserait la transformation de la graisse abdominale, nocive, en graisse sous-cutanée, moins dangereuse pour la santé.

Ces résultats confirment son rôle d'allié minceur naturel, tout en appelant à de nouvelles études pour confirmer les effets à long terme.

Le pouvoir de l'effet placebo : quand l'esprit soigne le corps



Peut-on guérir simplement parce qu'on croit qu'on va guérir ?

Cette question, à la fois simple et vertigineuse, fascine les médecins depuis plus d'un siècle.

Ce phénomène, qu'on appelle effet placebo, démontre que la frontière entre le corps et l'esprit n'est pas aussi nette qu'on le croit.

Le mot "placebo" vient du latin placere, "je plairai". En médecine, il désigne un traitement sans principe actif, mais qui produit pourtant de vrais effets sur le patient. Prenez une pilule de sucre, une injection d'eau saline, ou même une simple parole rassurante du médecin : si le patient croit qu'il reçoit un médicament efficace, son cerveau réagit comme si c'était vrai.

Des études ont montré que le placebo peut : soulager la douleur, améliorer le sommeil, réduire l'anxiété, et même influencer certaines fonctions immunitaires. Ce n'est donc pas de la "magie", mais une réponse biologique déclenchée par la conviction de guérir.

"Le placebo, c'est la preuve que la foi du patient a une puissance physiologique mesurable." Dr Fabrizio Benedetti, neuroscientifique italien.

Le cerveau, en croyant à l'efficacité d'un traitement, libère des neurotransmetteurs comme la dopamine, la sérotonine et les endorphines : les mêmes molécules que celles activées par de vrais médicaments antidouleur. Autrement dit, croire, c'est déjà agir sur son organisme.

Quand le mental devient médicament

L'effet placebo est si puissant qu'il est systématiquement utilisé dans la recherche médicale : tout nouveau médicament doit être comparé à un placebo pour prouver qu'il agit vraiment au-delà de la suggestion. Mais au-delà du laboratoire, le phénomène se retrouve partout parfois sans qu'on s'en rende compte. Un médecin bienveillant et confiant renforce naturellement la croyance du patient en sa guérison.

Un environnement hospitalier rassurant, des mots positifs, une posture empathique... tout cela nourrit l'effet placebo. Même la couleur ou la forme d'un comprimé peut influencer son efficacité perçue : une pilule rouge semble plus "stimulante", une bleue plus "calmante". Dans certains essais cliniques, jusqu'à 40 % des patients rapportent une amélioration de leurs symptômes alors qu'ils n'ont reçu aucun médicament réel.

Cela ne veut pas dire qu'ils "inventent" leurs douleurs : leur cerveau les module réellement, comme un chef d'orchestre capable d'atténuer une symphonie trop bruyante.

Le revers du miroir : le "nocebo"

Si croire au traitement peut guérir, croire au mal peut rendre malade. C'est le principe du nocebo, l'effet inverse du placebo. Lorsqu'une personne s'attend à ressentir des effets secondaires, son corps peut effectivement les produire. Exemple : dans certains essais, des patients prévenus que le médicament pouvait donner des maux de tête... en ressentent, même s'ils ont reçu un simple comprimé neutre ! C'est dire à quel point notre état mental influence notre physiologie. Le nocebo est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles les médecins évitent parfois d'énumérer trop en détail tous les effets indésirables potentiels : la simple suggestion négative peut suffire à les déclencher.

Une leçon pour la médecine moderne

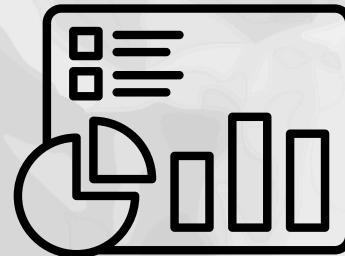
Longtemps perçu comme une gêne pour la science, l'effet placebo est aujourd'hui considéré comme une ressource thérapeutique à part entière. Des chercheurs explorent comment activer consciemment ce mécanisme, sans tromper le patient.

Fait surprenant : même lorsqu'on dit à une personne qu'elle reçoit un placebo, certains continuent à en tirer des bénéfices.

On parle alors de "placebo ouvert". La clé n'est donc pas le mensonge, mais la confiance : confiance dans le soignant, et dans la capacité du corps à s'autoréguler.



Le chiffre de la semaine



1,5 million de marocains touchés par les maladies rares

MALADIES RARES



Les maladies rares sont souvent qualifiées de fléaux silencieux, touchant environ 1,5 million de Marocains. Ces affections, qui englobent plus de 7 000 maladies différentes, sont souvent mal comprises et négligées dans le système de santé. La majorité des patients souffrant de ces maladies attendent un diagnostic précis pendant des années, ce qui complique leur accès à des traitements appropriés.

En effet, le Maroc fait face à un déficit de spécialistes capables d'identifier ces conditions rares, rendant le parcours de soins encore plus difficile.

La pénurie de médicaments spécifiques constitue un autre obstacle majeur. De nombreux traitements pour les maladies rares ne sont pas disponibles sur le marché marocain, ce qui constraint les patients à se tourner vers des solutions coûteuses à l'étranger. Cette situation est exacerbée par le manque de politiques publiques clairement définies pour soutenir la recherche et le développement de médicaments adaptés à ces maladies.

Plus de détails en cliquant sur l'image

LODJ

WWW.PRESSPLUS.MA



LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



PRESSPLUS EST LE KIOSQUE %100 DIGITAL & AUGMENTÉ DE L'ODJ
MÉDIA GROUPE DE PRESSE ARRISALA SA

MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS...

QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÉME VOTRE PC

