

- Microplastiques dans le chewing-gum : ce que vous mâchez sans le savoir
- Alzheimer : un médicament qui fait renaître les souvenirs

7 DAYS SANTÉ & CONSO

28-03-2025



Santé publique : le Maroc se dote d'armes modernes contre le VIH

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

R212j

DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!

Santé publique : le Maroc se dote d'armes modernes contre le VIH

Le Maroc intensifie ses efforts dans la lutte contre le VIH en mettant à jour ses directives nationales sur le traitement de cette maladie et des infections opportunistes qui y sont liées.

Cette initiative, portée par le ministère de la Santé et de la Protection sociale, marque une avancée significative dans la prise en charge des personnes vivant avec le VIH.

Appuyée par le Fonds mondial de lutte contre le sida, la tuberculose et le paludisme, cette révision vise à introduire de nouvelles molécules thérapeutiques innovantes, plus efficaces et mieux tolérées.



Des molécules innovantes pour une lutte renforcée contre le VIH au Maroc

Le contexte mondial de la lutte contre le VIH a considérablement évolué au cours des dernières décennies. Si les traitements antirétroviraux (ARV) ont permis de transformer cette maladie autrefois mortelle en une affection chronique contrôlable, de nouveaux défis subsistent, notamment en matière d'accès équitable aux soins et d'adaptation des traitements aux besoins des patients. Au Maroc, environ 22 000 personnes vivent avec le VIH, selon les données du ministère de la Santé. Bien que le pays ait réalisé des progrès notables, notamment une couverture thérapeutique de 78 %, il reste encore du chemin à parcourir pour atteindre l'objectif de l'ONUSIDA : mettre fin à l'épidémie de VIH d'ici 2030.

L'introduction de nouvelles molécules antirétrovirales s'inscrit dans une dynamique mondiale visant à améliorer la qualité des traitements existants. Ces médicaments de dernière génération, tels que le dolutégravir, sont réputés pour leur efficacité accrue et leurs effets secondaires réduits. Ils permettent également une meilleure observance thérapeutique, un facteur clé pour garantir la suppression virale chez les patients.

Selon un expert du ministère de la Santé, "l'objectif principal de cette mise à jour est de garantir que les patients marocains aient accès aux meilleurs traitements disponibles, tout en renforçant la prévention et la sensibilisation". En parallèle, des efforts seront déployés pour former les professionnels de santé à l'utilisation de ces nouvelles molécules et pour améliorer le suivi des patients.

Ainsi, l'introduction de ces nouvelles molécules pourrait représenter un coût initial important pour le système de santé marocain. Cependant, à long terme, ces investissements devraient permettre de réduire les dépenses liées aux complications et aux hospitalisations, souvent causées par des traitements moins efficaces ou mal tolérés. En outre, une meilleure prise en charge des patients pourrait favoriser leur réintégration dans la vie active, réduisant ainsi l'impact économique de la maladie.

Par ailleurs, cette initiative pourrait contribuer à réduire la stigmatisation qui entoure encore le VIH au Maroc. En améliorant l'accès aux soins et en sensibilisant davantage la population, le gouvernement espère encourager les dépistages précoces, un élément essentiel pour contrôler la propagation du virus. Par ailleurs, cette démarche pourrait renforcer la confiance des citoyens envers le système de santé, en montrant que des efforts concrets sont déployés pour répondre à leurs besoins.

Le Maroc n'est pas le seul pays à revoir ses stratégies de lutte contre le VIH. En Afrique du Sud, où l'épidémie est particulièrement sévère, l'introduction massive de traitements de dernière génération a permis de réduire significativement les nouvelles infections et les décès liés au sida. De même, des pays comme le Brésil ont mis en place des programmes de santé publique ambitieux, garantissant un accès gratuit et universel aux ARV.

Ces exemples montrent qu'une approche proactive, combinant innovation médicale et sensibilisation communautaire, peut avoir un impact majeur. Cependant, chaque pays doit adapter ses stratégies à son contexte spécifique, en tenant compte des ressources disponibles et des besoins de sa population.



Le soja, dangereux pour la santé ?

Le soja, riche en isoflavones, peut perturber l'équilibre hormonal et affecter la fertilité si consommé en excès.

Des études ont montré que ces molécules, présentes dans des produits comme le tofu ou le lait de soja, peuvent avoir des effets indésirables, en particulier chez les enfants.

Pour limiter les risques, il est recommandé de réduire la consommation de soja, surtout en restauration scolaire.

Des alternatives végétales comme les pois chiches ou les lentilles sont des options plus sûres.

Comment affronter les allergies printanières ?

Les allergies printanières sont de plus en plus précoces en raison du dérèglement climatique.

Pour mieux les gérer, il est essentiel de connaître les périodes de pollinisation et d'adopter des réflexes comme limiter les sorties aux moments à risque, renforcer l'immunité avec une alimentation équilibrée, et utiliser des traitements alternatifs comme les plantes médicinales.

En cas de symptômes persistants, un suivi médical, incluant éventuellement une désensibilisation, peut offrir une solution à long terme.



Pourquoi avons-nous parfois la sensation de tomber en nous endormant ?

Au moment de s'endormir, il arrive parfois de sursauter brusquement, comme si l'on chutait. Ce phénomène, appelé secousse hypnique ou myoclonie d'endormissement, touche près de 70 % des gens.

Il pourrait être dû à une transition mal synchronisée entre l'éveil et le sommeil ou à un vestige évolutif : notre cerveau interpréterait le relâchement musculaire comme une chute et déclencherait un réflexe de survie.

Le stress, la caféine et certains médicaments peuvent aussi favoriser ces sursauts nocturnes, qui restent néanmoins bénins.





Cannabis : un danger caché pour le cœur

Deux études récentes montrent que la consommation de cannabis augmente significativement le risque de crise cardiaque, même chez les jeunes adultes en bonne santé.

La première révèle un risque multiplié par six, tandis que la seconde, une méta-analyse de 75 millions de personnes, évoque une augmentation de 50 %.

Les mécanismes restent flous, mais le cannabis semble perturber le rythme cardiaque et la circulation sanguine. Ces résultats soulignent l'importance d'informer son médecin sur sa consommation pour une meilleure prise en charge.

Maladie de Lyme : la faille cachée de la bactérie responsable

Les chercheurs ont découvert une faiblesse cruciale chez *Borrelia burgdorferi*, la bactérie responsable de la maladie de Lyme.

Son enzyme lactate déshydrogénase (LDH) est indispensable à sa survie, et des inhibiteurs spécifiques pourraient la neutraliser. Des molécules comme le methoxsalen et le medicarpin montrent déjà des effets prometteurs, ouvrant la voie à de nouveaux traitements.

Cette avancée pourrait améliorer la prise en charge des formes résistantes de la maladie et offrir un espoir aux patients touchés.



Alzheimer : un médicament qui fait renaître les souvenirs

Des chercheurs américains ont découvert une molécule, le 4-phénylbutyrate (PBA), capable de restaurer la mémoire chez des souris atteintes de symptômes similaires à ceux de la maladie d'Alzheimer.

Cette molécule agit en empêchant l'accumulation de protéines mal repliées, un facteur clé de la dégénérescence neuronale. Les résultats sont spectaculaires !



Microplastiques dans le chewing-gum : ce que vous mâchez sans le savoir

Une récente étude a révélé que les chewing-gums, qu'ils soient naturels ou synthétiques, libèrent des microplastiques dans la bouche des consommateurs.

Les microplastiques sont désormais connus pour leur présence ubiquitaire dans l'environnement : océans, sols, air, et même dans notre corps.

Récemment, une étude de l'Université de Californie à Los Angeles a mis en lumière une nouvelle source de ces particules invisibles : le chewing-gum.

Lors de cette recherche, les chercheurs ont analysé dix marques commerciales de chewing-gum, qu'elles soient naturelles ou synthétiques, et ont découvert que la simple action de mâcher libère des centaines de microplastiques.

L'expérience, menée sur un seul participant, consistait à mâcher sept chewing-gums de chaque marque, afin de minimiser les variations interindividuelles.

Les résultats ont été édifiants : en moyenne, chaque gramme de gomme libère 100 particules de microplastiques, certains types de chewing-gum atteignant des pics de 600 particules.

- **L'effet est plus marqué pendant les huit premières minutes de mastication, période où le goût du chewing-gum reste encore agréable.**



Les chewing-gums naturels, pas si naturels

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les chewing-gums dits « naturels », fabriqués à base de chicle (une sève d'arbre), ne sont pas exempts de plastique.

L'étude a révélé que ces gommes libèrent autant de microplastiques que celles fabriquées à base de polymères synthétiques.

Les résultats ont surpris les chercheurs, qui pensaient initialement que les gommes synthétiques seraient les principales responsables de cette pollution invisible.

Mais, même les gommes naturelles contiennent souvent des dérivés plastiques, ce qui complique la distinction entre les deux types de produits.

Un consommateur moyen mâchant entre 160 et 300 chewing-gums par an pourrait ainsi ingérer jusqu'à 30 000 microplastiques, un chiffre probablement sous-estimé, puisque l'analyse ne capte que les particules supérieures à 20 microns.

Ce constat soulève de sérieuses questions sur l'impact de cette consommation quotidienne sur notre santé à long terme.

Une pollution invisible et persistante

Mais l'étude ne se limite pas à l'ingestion de ces microplastiques. Les chercheurs rappellent également l'impact environnemental des chewing-gums.

Une fois mastiqués et rejetés dans l'environnement, les chewing-gums représentent une pollution plastique persistante.

En effet, la majeure partie du plastique contenu dans ces gommes ne se retrouve pas dans la salive, mais reste attachée à la base, une fois le chewing-gum jeté.

Ce geste anodin, de jeter son chewing-gum par terre, contribue largement à la pollution plastique dans nos villes.



L'émission de la semaine



Entretien : Et si Ramadan durait toute l'année ?

Chaque année, le mois de Ramadan agit comme une parenthèse précieuse. On y ralentit, on y respire, on y réfléchit. On redécouvre l'art de la patience, le goût du lien, la valeur de la générosité... Et puis, une fois l'Aïd passé, beaucoup de ces belles habitudes s'évaporent, emportées par le retour du quotidien.

Mais faut-il vraiment tourner la page ? Et si Ramadan n'était pas qu'un mois sacré, mais un tremplin pour mieux vivre toute l'année ?

Et si on transformait nos élans passagers en rituels durables ?

Pour explorer cette idée, nous recevons Sophia El Khensae Bentamy, Coach en communication, spécialiste de la psychologie positive et de la thérapie par le rire.

Elle nous propose, à travers un échange riche et chaleureux, de repenser nos habitudes, d'ancrer nos valeurs, et surtout, de transformer le spirituel en quotidien.



Cliquer sur l'image pour explorer cet entretien au complet

INFO & ACTUALITÉS NATIONALES ET INTERNATIONALES
EN CONTINU 24H/7J

REPORTAGES, ÉMISSIONS, PODCASTS, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS..

+150.000 TÉLÉSPECTATEURS PAR MOIS | +20 ÉMISSIONS | +1000 ÉPISODES

LIVE STREAMING

L'ODJ STREAM LIVE 00:29:48

L'ODJ R212 WEB RADIO

BREAKING NEWS

lastique : recette du shampoing solide maison: Écologique, économique et naturel, le shampoing solid

www.lodj.ma - www.lodj.info - pressplus.ma +212 666-863106 @lodjmaroc

REGARDEZ NOTRE CHAÎNE LIVE
ET RECEVEZ DES NOTIFICATIONS D'ALERTE INFOS



SCAN ME!