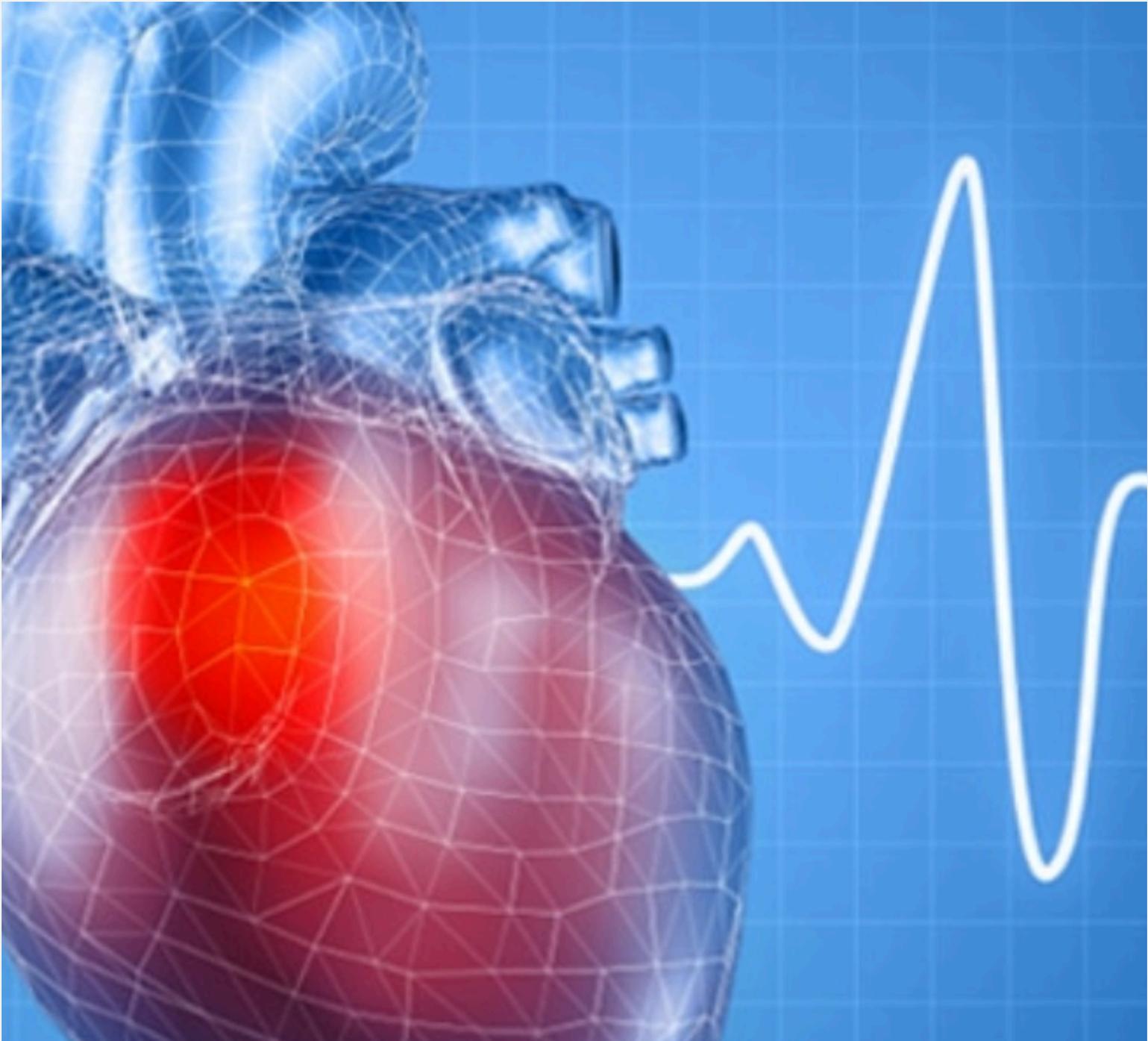


- Pourquoi sommes-nous si fatigué-es juste avant l'été ?
- Médecine prédictive : l'IA peut-elle deviner nos maladies avant nous ?

7 DAYS SANTÉ & CONSO

23-05-2025



Rythmologie cardiaque au Maroc : un battement d'avance ou un retard sous surveillance ?

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

R212 **LDJ**

DISPONIBLE SUR
Google Play



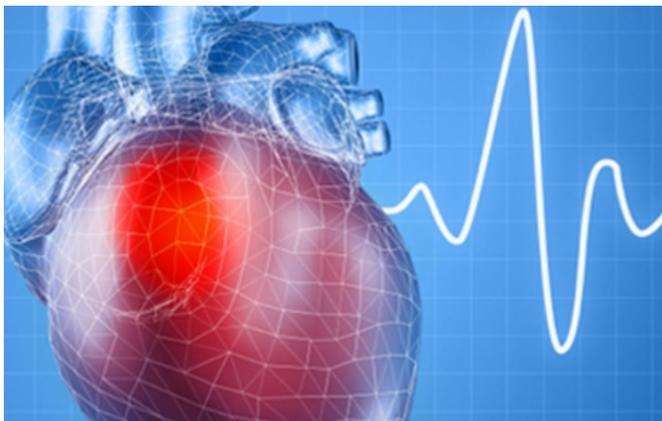
SCAN ME!

Rythmologie cardiaque au Maroc : un battement d'avance ou un retard sous surveillance ?

Entre nouvelles technologies, manque de centres spécialisés et formations pointues, la rythmologie marocaine cherche son tempo

La rythmologie au Maroc progresse mais reste inégalement répartie.

Experts et médecins lancent un registre national et appellent à des centres spécialisés régionaux.



Tachycardies, fibrillations auriculaires, troubles du rythme ventriculaire... Les maladies du rythme cardiaque tuent plus qu'on ne le croit, souvent de façon brutale. Au Maroc, cette discipline encore jeune, la rythmologie, progresse à pas comptés. Au Morocco Medical Expo 2025, les experts réunis ont dressé un état des lieux : avancées, limites, espoirs. Où en est-on vraiment ?

Le cœur bat, mais pas toujours comme il faut

Les troubles du rythme cardiaque (ou arythmies) touchent des milliers de Marocains. Ils peuvent être bénins (palpitations passagères) ou graves (fibrillation ventriculaire, cause de mort subite).

Pourtant, ces affections restent largement sous-diagnostiquées, faute d'accès rapide à un électro-cardiogramme, à une surveillance prolongée ou à des consultations spécialisées.

Des avancées réelles, mais inégalement réparties

Pr. Jamal Kheiyi, spécialiste en rythmologie, a présenté les progrès notables réalisés ces dernières années : déploiement de stimulateurs cardiaques miniatures, développement de techniques d'ablation par radiofréquence ou cryothérapie, intégration de la télésurveillance des patients porteurs de pacemakers.

Mais ces avancées concernent quelques centres urbains bien dotés : CHU de Rabat, Casablanca, Marrakech...

Dans les régions, les patients doivent parfois attendre des mois, voire se déplacer loin pour un simple diagnostic ou une pose de stimulateur.

Une spécialité exigeante... et rare

La rythmologie exige une formation très spécialisée, des plateaux techniques lourds, une rigueur extrême. Or, le Maroc compte encore trop peu de rythmologues et les jeunes cardiologues hésitent parfois à se spécialiser, par manque d'opportunités ou de reconnaissance institutionnelle.

Le Pr Mbarek Nazzi va plaidé pour la création de pôles régionaux de rythmologie, avec un accès élargi à l'ablation, à la cartographie électrophysiologique et aux consultations avancées.

Un registre national pour sortir de l'ombre

Lors du salon, un projet structurant a été lancé : la mise en place d'un registre marocain des arythmies, permettant de mieux connaître les cas, les profils à risque, les résultats des traitements, et d'orienter les politiques de santé.

Ce registre servira aussi à mesurer les effets du vieillissement, du diabète, de l'hypertension et du stress, facteurs majeurs de troubles du rythme dans la population.

Former, équiper, coordonner

La rythmologie ne peut plus être vue comme une discipline d'élite. Elle doit devenir un pilier de la cardiologie moderne. Cela suppose :

- Des formations continues pour les cardiologues généralistes,
- Des équipements adaptés dans chaque région,
- Et une collaboration forte entre cardiologues, urgentistes, médecins de famille et pharmaciens.



Premier test sanguin Alzheimer aux États-Unis

Les États-Unis ont autorisé le premier test sanguin capable de détecter la maladie d'Alzheimer en mesurant un ratio de protéines lié aux plaques bêta-amyloïdes cérébrales.

Cette avancée, développée par Fujirebio Diagnostics, offre une alternative plus accessible aux scans cérébraux et analyses du liquide céphalo-rachidien.

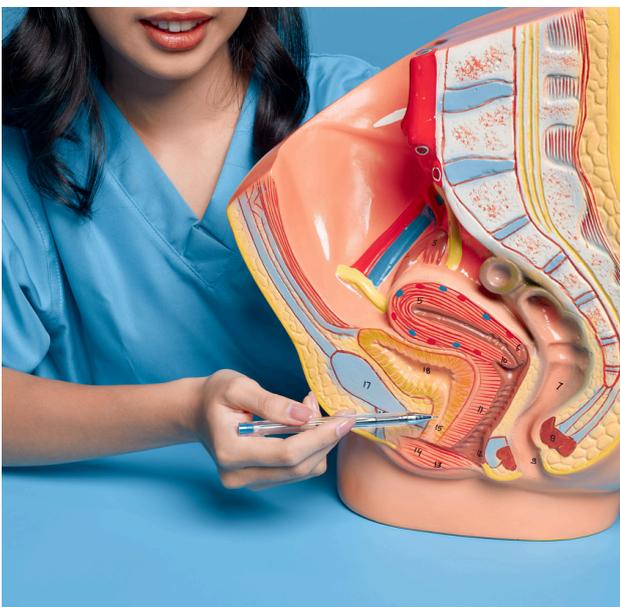
Permettant un diagnostic plus précoce, ce test peut aider les patients à bénéficier rapidement des traitements ralentissant la progression de la maladie.

Comment calmer une allergie au naturel?

Face à la montée des allergies, il est possible d'atténuer leurs symptômes sans recourir aux médicaments, souvent source d'effets secondaires.

Certaines plantes comme l'ortie, le thym ou la camomille, ainsi que des huiles essentielles spécifiques, offrent des propriétés antihistaminiques naturelles.

Une alimentation riche en antioxydants et oméga-3 aide aussi à réduire l'inflammation allergique.

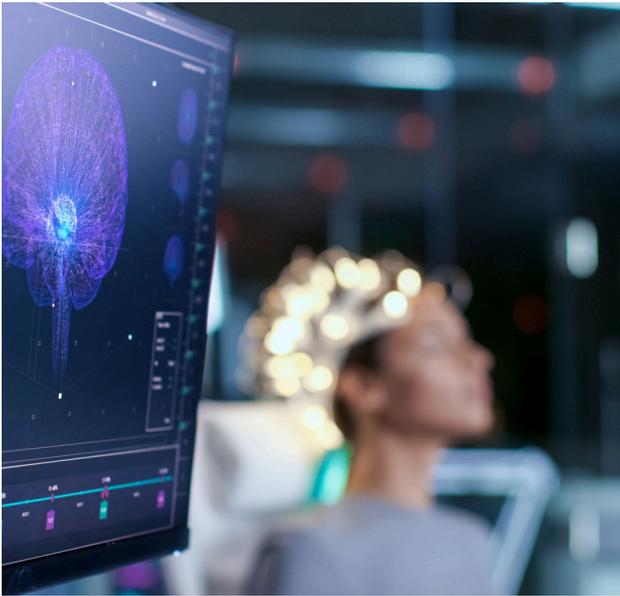


États-Unis : première greffe de vessie réussie

Une équipe de chirurgiens américains a réussi la toute première greffe de vessie humaine, réalisée début mai à Los Angeles sur un patient de 41 ans atteint d'un cancer.

L'homme a aussi reçu un rein du même donneur, avec des résultats immédiats : sa fonction rénale s'est améliorée sans besoin de dialyse.

Ce succès, fruit de plus de quatre ans de recherches, marque une avancée majeure pour les malades aux vessies non fonctionnelles, jusque-là contraints à des solutions artificielles plus risquées.



Trop dormir nuirait aussi au cerveau

Dormir plus de neuf heures par nuit pourrait nuire aux capacités cognitives, selon une étude de l'université du Texas publiée dans *Alzheimer's & Dementia*.

Basée sur 1.853 participants, l'enquête montre une corrélation entre longues nuits de sommeil et baisse des performances mentales, particulièrement chez les personnes dépressives.

Ces résultats soulignent l'importance de la qualité du sommeil, et non seulement de sa durée. Si un lien direct de cause à effet reste à confirmer, le sommeil apparaît comme un facteur modifiable du déclin cognitif.

Rougeole : alerte après un concert de Shakira

Une alerte a été lancée aux Etats-Unis après qu'un spectateur atteint de la rougeole a assisté au concert de Shakira le 15 mai au MetLife Stadium, où étaient réunies jusqu'à 50 000 personnes.

Bien que le concert ait eu lieu en plein air, le risque de contamination reste élevé, notamment pour les non-vaccinés, le virus pouvant survivre dans l'air pendant deux heures.

Les autorités américaines craignent un nouveau foyer de contamination alors que le pays connaît déjà sa pire épidémie de rougeole depuis 25 ans.



Coup de chaud à Tahaddart : le Maroc investit dans le gaz

Deux nouvelles centrales à gaz vont bientôt sortir de terre près de Tanger. Un projet colossal pour répondre à notre soif d'électricité... mais à quel coût pour l'environnement et notre avenir énergétique ?

Depuis le hanout du coin jusqu'au plus petit salon de coiffure, on en parle tous les jours : les factures d'électricité flambent, les coupures deviennent agaçantes, et le climat, lui, continue de fondre.

Et pourtant, voilà que l'État remet une grosse pièce dans la machine thermique. Près de Tanger, à Tahaddart, deux nouvelles centrales à gaz vont bientôt voir le jour.

Pourquoi sommes-nous si fatigué·es juste avant l'été ?

À l'approche des vacances estivales, beaucoup s'attendent à un regain d'énergie, portés par la promesse de soleil, de repos et d'évasion. Pourtant, paradoxalement, c'est souvent à cette période que l'épuisement mental se fait le plus ressentir. Baisse de motivation, fatigue persistante, irritabilité, voire anxiété... Ce phénomène, bien réel, touche un large public, particulièrement les salarié·es, les étudiant·es et les parents. Mais pourquoi ce mal-être semble-t-il s'intensifier à l'aube de l'été, alors qu'on devrait se sentir soulagé·es par la fin de l'année scolaire ou professionnelle ?



Une accumulation silencieuse

« Ce n'est pas l'été qui épuise, c'est ce qu'il a fallu endurer pour y arriver », résume Yasmine, psychologue clinicienne à Casablanca.

Tout au long de l'année, les individus jonglent avec leurs responsabilités professionnelles, familiales, sociales.

À force de s'adapter, d'enchaîner les échéances, de répondre aux attentes, le mental s'use. Le corps aussi, mais l'usure psychique est plus difficile à identifier, souvent banalisée ou masquée. Résultat : à mesure que les vacances approchent, l'organisme, en surchauffe, peine à tenir.

L'illusion du "dernier sprint"

Le mois de mai, souvent marqué par une pression accrue, ressemble à un marathon final. Dans le monde professionnel, les bilans semestriels s'enchaînent, les objectifs doivent être atteints avant les congés, et les absences se multiplient dans les équipes.

Du côté des étudiant·es, c'est la période des examens, des soutenances, des concours. Pour les parents, la fin d'année scolaire signifie une logistique intense : inscriptions, bulletins, fêtes de fin d'année.

On s'accroche à la promesse du repos, mais en réalité, ce "dernier sprint" est ce qui achève la santé mentale de beaucoup.

Le poids de l'attente

Ironiquement, c'est parfois l'idée même des vacances qui ajoute une pression supplémentaire. L'injonction à "profiter", à "se ressourcer", à "vivre pleinement" l'été peut créer un stress anticipé.

Que faire si les vacances ne sont pas à la hauteur ? Si l'on ne peut pas partir ? Si les obligations familiales prennent le pas sur le repos attendu ? L'épuisement mental trouve alors un nouveau carburant : l'anxiété de ne pas réussir à bien vivre ce moment censé réparer.

Des signaux à ne pas ignorer

L'épuisement mental ne se manifeste pas toujours de façon spectaculaire. Il peut prendre la forme de troubles du sommeil, de difficulté de concentration, de maux physiques (migraines, douleurs musculaires), ou d'une hypersensibilité émotionnelle.

"C'est souvent quand on commence à pleurer pour une raison minime, ou qu'on ressent un blocage à accomplir les tâches les plus simples, qu'on réalise qu'on est au bout", explique Yasmine.

Comment s'en protéger ?

La première étape est de reconnaître l'épuisement pour ce qu'il est : un signal d'alarme. Il ne faut pas attendre les vacances pour prendre soin de soi. Intégrer de petites pauses dans son quotidien, réduire les sollicitations inutiles, apprendre à dire non, prioriser les tâches réellement importantes... sont autant de gestes simples qui peuvent limiter l'usure mentale.



Médecine prédictive : l'IA peut-elle deviner nos maladies avant nous ?

Entre algorithmes et ADN, une révolution silencieuse s'annonce dans la prévention des maladies chroniques

L'IA promet d'anticiper les maladies chroniques avant qu'elles ne se manifestent. Mais la médecine prédictive peut-elle vraiment transformer la prévention au Maroc ?



Et si votre futur état de santé pouvait être anticipé avant même les premiers symptômes ? Grâce à la médecine prédictive dopée à l'intelligence artificielle, les maladies chroniques pourraient un jour être évitées plutôt que soignées. À l'occasion du DTAIH 2025, plusieurs experts ont présenté les dernières avancées marocaines et internationales. Mais cette médecine du futur est-elle prête pour le présent ?

L'intelligence artificielle, nourrie de données médicales massives, peut aujourd'hui identifier des schémas invisibles à l'œil humain. Tension artérielle, taux de glycémie, rythme cardiaque, habitudes de sommeil, historique familial, microbiote...

Tous ces signaux sont analysés par des modèles prédictifs pour anticiper des risques de diabète, d'AVC, de cancers ou d'insuffisance rénale.

[Cliquer sur l'image pour lire cet article au complet](#)

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



SCAN ME!

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