

- Cholestérol, AVC, infarctus : une nouvelle pilule promet de réduire les risques
- Le régime méditerranéen au cœur de la cuisine marocaine : un art de vivre à redécouvrir

# 7 DAYS SANTÉ & CONSO

20-06-2025



**Le futur de l'imagerie médicale est arrivé :  
découvrez le scanner spectral à Rabat**

# WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

ويب راديو مغاربة العالم

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC

L'edj  
R212

DISPONIBLE SUR  
Google Play



SCAN ME!



# Le futur de l'imagerie médicale est arrivé : découvrez le scanner spectral à Rabat

**Le Centre de Radiologie Nakhil, situé à Rabat, vient de franchir une étape majeure dans le domaine de l'imagerie médicale en devenant le premier établissement privé au Maroc à s'équiper d'un IRM 3 Tesla MAGNETOM Lumina et d'un scanner spectral SOMATOM X.cite. Ces deux appareils, fournis par Siemens Healthineers, marquent une avancée technologique significative pour le secteur de la santé au Maroc, offrant des capacités diagnostiques de pointe.**



L'IRM 3T Lumina intègre des technologies avancées telles que BioMatrix et la suite logicielle syngo MR XA, permettant de réaliser des examens rapides et adaptés aux besoins spécifiques de chaque patient.

Cette innovation garantit non seulement une qualité d'image exceptionnelle, mais aussi un confort accru pour les patients, rendant l'expérience d'imagerie moins stressante.

De son côté, le scanner SOMATOM X.cite se distingue par son tunnel large et sa technologie myExam Companion, qui ajuste automatiquement les paramètres d'examen en fonction de la morphologie du patient.

Ce système est conçu pour accueillir des patients pesant jusqu'à 300 kg, ce qui élargit considérablement l'accès aux soins pour une population diverse.

Le professeur Youssef El Fakir, directeur du centre, a souligné l'importance de cet investissement : « Grâce à cette initiative, nous offrons une imagerie de pointe, centrée sur le patient et résolument tournée vers l'avenir. »

Ce projet s'inscrit dans une stratégie plus large de Siemens Healthineers visant à démocratiser l'accès à des soins de santé de qualité au Maroc, en renforçant les partenariats avec les acteurs locaux du secteur.



## VIH : une piqûre tous les 6 mois pour se protéger ?

Finies les pilules quotidiennes : les États-Unis viennent de valider un nouveau traitement préventif contre le VIH qui ne nécessite qu'une injection tous les six mois.

Baptisé Yeztugo, ce médicament développé par Gilead pourrait changer la donne en matière de prévention, surtout pour les publics à risque.

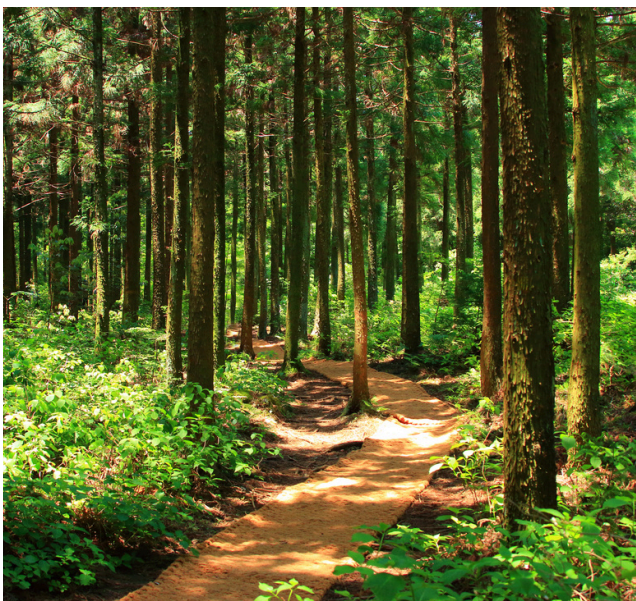
Mais son prix élevé, estimé à 25.000 dollars par an, suscite déjà la controverse et relance le débat sur l'accès équitable aux soins.

## Pilule, tabac, alcool : vraiment le même danger ?

Classée depuis 2005 comme « cancérogène certain » par l'OMS, la pilule fait partie du même groupe que le tabac ou l'alcool... mais les risques n'ont rien de comparables.

Contrairement aux rumeurs virales sur les réseaux, son effet sur le cancer du sein reste modéré et temporaire.

Elle permet même de réduire le risque de cancers de l'endomètre et des ovaires. Moralité : c'est toujours une question de balance bénéfice-risque, pas de panique.



## Forêts en alerte rouge au Maroc

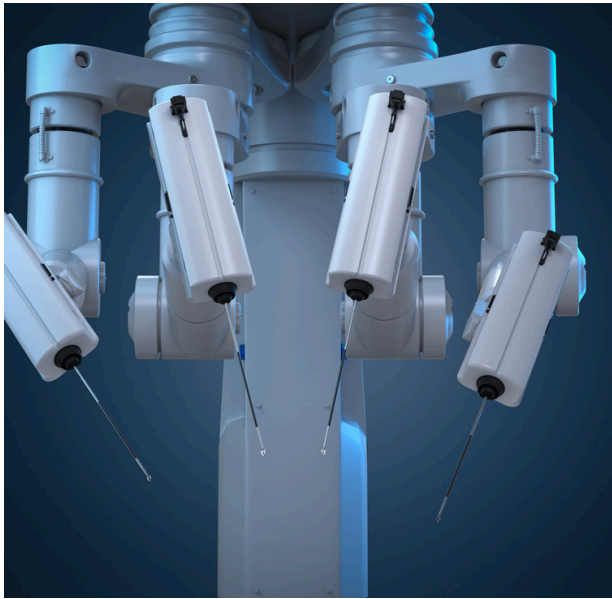
**Changement climatique : 10.000 hectares de forêts déjà dégradés par la désertification au Maroc**

Face à la sécheresse et aux vagues de chaleur, le Maroc voit 10.000 hectares de forêts partir en fumée... sans feu.

La désertification, amplifiée par le dérèglement climatique, touche sévèrement les zones arides du Royaume.

Régression du couvert végétal, baisse de la biodiversité et nappes phréatiques à sec : un signal d'alarme lancé en pleine Journée mondiale de lutte contre la désertification.





## L'Hôpital Cheikh Khalifa réussit sa première chirurgie robotique

### Un robot au bloc à Casablanca

L'Hôpital Cheikh Khalifa de Casablanca a réalisé sa toute première chirurgie robotique, une opération de la prostate menée avec succès par une équipe marocaine.

Grâce au robot Da Vinci, l'intervention a été plus précise et moins invasive.

Un tournant technologique majeur pour le secteur médical marocain, fruit d'une préparation rigoureuse et d'un personnel hautement formé.

## Un virus de singe contre le cancer ?

### Une protéine issue d'un virus de singe pourrait booster l'immunité et freiner la progression de certains cancers

Des chercheurs américains testent une piste surprenante : une protéine extraite d'un virus infectant les singes-écureuils d'Amérique du Sud pourrait renforcer l'action des lymphocytes T contre les tumeurs. Testée avec succès sur des souris atteintes de cancer, cette stratégie ouvre la voie à un renforcement ciblé du système immunitaire, en complément des traitements actuels comme l'immunothérapie.



## Cholestérol, AVC, infarctus : une nouvelle pilule promet de réduire les risques

### Une pilule pour calmer le cœur

Un nouveau traitement, l'obicetrapib, montre des résultats impressionnants pour faire baisser le « mauvais » cholestérol (LDL) et la lipoprotéine(a), deux facteurs clés des maladies cardiovasculaires.

Testée seule ou avec l'ézétimibe, cette pilule pourrait offrir une solution efficace et bien tolérée pour les patients dont les traitements actuels restent insuffisants. Des essais cliniques prometteurs, à suivre de près.

# Le régime méditerranéen au cœur de la cuisine marocaine : un art de vivre à redécouvrir

**Casablanca comme partout au Maroc, nos tables débordent de saveurs, de couleurs et d'histoires. Ce que beaucoup ignorent, c'est que cette richesse culinaire s'inscrit naturellement dans le fameux régime méditerranéen, reconnu pour ses bienfaits sur la santé cardiovasculaire et le bien-être global.**

**Pas besoin de révolutionner vos habitudes : il suffit d'observer avec un regard neuf ce que l'on a déjà dans nos assiettes, et d'y introduire quelques ajustements simples, tout en douceur.**

**Ce régime est bien plus qu'une liste d'aliments à consommer ou éviter. Il prône un équilibre fondé sur le plaisir, la modération et le partage social. Il s'appuie sur :**



- Des fruits et légumes frais, de saison de préférence
- Des légumineuses et céréales complètes, riches en fibres
- L'huile d'olive, matière grasse principale, utilisée crue ou cuite
- Du poisson et des fruits de mer plusieurs fois par semaine
- Des viandes maigres, principalement de la volaille, en petites quantités
- Très peu de sucre raffiné et d'aliments transformés
- Une abondance d'herbes et d'épices qui permettent de réduire le sel

Au-delà de l'assiette, c'est aussi le rythme de vie : prendre le temps de manger, partager les repas et rester actif. Une philosophie qui rejoint notre manière marocaine de vivre.

### **La cuisine marocaine : un ambassadeur discret du régime méditerranéen**

Au Maroc, nos habitudes culinaires incarnent déjà ce modèle :

- L'huile d'olive, omniprésente du petit-déjeuner aux salades, est excellente pour le cœur.
- Les légumes — courgettes, poivrons, tomates, carottes — s'invitent partout, en tagines, salades ou soupes.
- Les légumineuses comme pois chiches, lentilles et fèves nourrissent tout en respectant la santé.
- Les céréales complètes : nos grands-parents consommaient de l'orge et du pain complet, des bases à redécouvrir aujourd'hui.
- Le poisson, riche en oméga-3, est un trésor de nos côtes, à privilégier dans la semaine.
- Herbes et épices — persil, coriandre, cumin, curcuma — parfument les plats tout en limitant le sel.
- Les fruits frais et secs, grenades, figues, dattes, amandes, complètent ce tableau savoureux.

Ainsi, notre cuisine est méditerranéenne de cœur, mais s'exprime avec la chaleur du Maghreb.

### **Adapter en douceur : petits gestes, grands bienfaits Quelques ajustements suffisent pour optimiser ce régime :**

- Doubler la part de légumes, réduire légèrement les féculents
- Favoriser le pain beldi et les céréales semi-complètes
- Privilégier les cuissons douces, comme le tagine ou la cuisson au four plutôt que la friture
- Utiliser l'huile d'olive au quotidien, réserver le smen pour le goût
- Réduire la consommation de sucre, limiter les pâtisseries aux occasions spéciales
- Consommer la viande rouge avec modération, préférer le poisson et la volaille





# L'interview de la semaine



## “Quand on vit dans le regard des autres, on s'éteint lentement”

Dans un monde saturé d'images, de jugements instantanés et de normes sociales toujours plus étouffantes, il devient de plus en plus difficile d'être soi-même. Beaucoup de Marocains, jeunes et moins jeunes, vivent aujourd'hui sous la pression constante du regard des autres, au point d'en perdre leur spontanéité, leur confiance, voire leur santé mentale. Ce mal moderne porte un nom : FOPO, pour Fear Of People's Opinions.

Pourquoi avons-nous autant peur de déplaire ou de décevoir ? Comment cette peur façonne-t-elle notre manière de parler, de choisir, d'exister ? Et surtout, comment s'en libérer ?

Pour mieux comprendre ce phénomène encore méconnu au Maroc, nous avons rencontré le Dr Salim, psychologue clinicien à Casablanca, qui partage ici ses éclairages, son expérience et ses conseils pour renouer avec soi-même, loin des diktats sociaux. Un entretien essentiel dans une époque où le regard d'autrui pèse parfois plus lourd que notre propre vérité.



***Cliquer sur l'image afin de lire 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**

**STREAM LIVE**  
00:29:48

**R212 WEB RADIO**

**BREAKING NEWS**

لو كان  
الاستيكة : recette du shampoing solide maison: Écologique, économique et naturel, le shampoing solide

[www.lodj.ma](http://www.lodj.ma) - [www.lodj.info](http://www.lodj.info) - [pressplus.ma](http://pressplus.ma) +212 666-863106 @lodjmaroc

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



SCAN ME!