

## Tayibat ou les dangers d'un régime «totalitaire»!



Chronique

Revue de presse

Dates à retenir

## Tayibat ou les dangers d'un régime «totalitaire»!

Par Abderrahim Derraji, Docteur en pharmacie

Sur TikTok, les tendances alimentaires se succèdent à une vitesse vertigineuse. Chaque semaine semble apporter son nouveau miracle nutritionnel, sa méthode révolutionnaire ou son gourou autoproclamé de la santé parfaite. Depuis plusieurs mois, un nom revient avec insistance dans les vidéos relayées massivement au Maroc et dans le monde arabe, celui du «régime Tayibat», attribué au médecin égyptien Dīaa Al Awadī, décédé en avril 2026 à Dubaï.



Le succès fulgurant de ce régime n'a rien d'étonnant. Il promet ce que beaucoup recherchent aujourd'hui, une solution simple à des problèmes complexes. Fatigue chronique, troubles digestifs, surpoids, inflammation, diabète ou encore dépendance médicamenteuse, tout semble pouvoir être amélioré grâce à une alimentation dite «pure». Dans un monde saturé d'informations contradictoires, ce discours rassure parce qu'il divise le monde en deux catégories faciles à cerner, les bons aliments et les mauvais, les aliments «purs» et les aliments «toxiques».

Pourtant, derrière cette apparente simplicité se cache une vision profondément réductrice de la nutrition. Certes, certaines recommandations du régime Tayibat peuvent sembler raisonnables. Réduire les produits ultra-transformés, limiter les excès de sucre industriel, éviter le grignotage compulsif ou privilégier des aliments simples et rassasiants sont des conseils que de nombreux professionnels de santé peuvent partager. Beaucoup de personnes se sentent d'ailleurs mieux lorsqu'elles abandonnent une alimentation industrielle excessive. Cela ne relève pas du miracle mais simplement d'un retour à une alimentation plus sobre.

Le problème commence lorsque ce régime bascule dans l'idéologie alimentaire. Bannir totalement des catégories entières d'aliments, notamment les légumes verts et les légumineuses, va à l'encontre d'un immense corpus scientifique accumulé depuis

des décennies. Ces aliments jouent un rôle essentiel dans l'équilibre du microbiote intestinal, la prévention cardiovasculaire et la réduction du risque de diabète ou de certains cancers. Les supprimer durablement expose à des carences nutritionnelles et à un appauvrissement de la diversité alimentaire.

Autre sujet d'inquiétude, la place excessive accordée à la viande rouge et aux graisses animales. Une consommation modérée peut parfaitement s'intégrer dans une alimentation équilibrée, mais transformer ces produits en pilier central du régime alimentaire augmente les risques cardiovasculaires et inflammatoires à long terme.

Cependant, ce qui alarme le plus les professionnels de santé reste le discours anti-médicaments qui accompagne souvent ce type de mouvance. Présenter tous les médicaments comme des poisons est non seulement faux mais potentiellement dramatique pour des millions de patients chroniques. Bien sûr, aucun traitement n'est totalement dénué d'effets secondaires et certaines prescriptions méritent parfois d'être réévaluées. Mais faut-il pour autant oublier que l'insuline sauve quotidiennement des millions de diabétiques, que les antibiotiques ont révolutionné la médecine moderne ou que les antihypertenseurs préviennent des accidents vasculaires potentiellement mortels ?

Le danger des régimes totalitaires réside précisément dans cette logique du tout ou rien. Ils séduisent parce qu'ils offrent des réponses radicales à des réalités complexes. Or, la nutrition humaine n'est ni une religion ni un tribunal moral. Aucun aliment n'est universellement toxique et aucun modèle alimentaire ne convient à tous de manière identique. Les besoins diffèrent selon l'âge, l'état de santé, la génétique, l'activité physique ou encore la tolérance digestive.

La véritable sagesse alimentaire est souvent beaucoup moins spectaculaire que les vidéos virales des réseaux sociaux. Elle repose sur la diversité, la modération, une cuisine simple, une activité physique régulière et surtout une alimentation adaptée à chaque individu. En matière de santé, les solutions miracles finissent rarement par tenir leurs promesses.





## Une simple lumière LED ouvre la voie à des médicaments plus écologiques



Des chercheurs de l'Université de Cambridge ont découvert par hasard une nouvelle méthode chimique susceptible de rendre le développement des médicaments plus écologique, plus rapide et moins coûteux.

Alors qu'ils travaillaient sur un système photocatalytique classique, les scientifiques ont observé qu'une réaction chimique continuait à fonctionner même après le retrait d'un catalyseur pourtant considéré comme indispensable. Intrigués par ce résultat inattendu, ils ont approfondi leurs recherches et mis au point un nouveau mécanisme de transformation chimique utilisant simplement la lumière. Publiée dans la revue «Nature», cette découverte repose sur une réaction appelée alkylation anti Friedel Crafts. Contrairement aux méthodes traditionnelles qui

nécessitent souvent des métaux lourds, des catalyseurs toxiques ou des milieux très acides, cette nouvelle approche fonctionne dans des conditions beaucoup plus douces. Une simple lumière LED bleue suffit à déclencher la réaction chimique à température ambiante.

Le procédé utilise un complexe donneur-accepteur d'électrons qui, sous l'effet de la lumière, génère des radicaux capables de former de nouvelles liaisons carbone sans avoir recours à des métaux de transition. Les chercheurs ont obtenu des rendements très élevés, atteignant jusqu'à 88 %, avec des réactifs facilement disponibles dans le commerce. La réaction s'interrompt immédiatement en absence de lumière, ce qui démontre le rôle central de l'activation lumineuse.

Cette méthode présente plusieurs avantages majeurs pour l'industrie pharmaceutique. Habituellement, modifier légèrement une molécule nécessite de reconstruire une grande partie de sa structure, ce qui demande du temps, de l'énergie et génère des déchets chimiques importants. Grâce à cette technique, les scientifiques peuvent désormais ajouter directement certains groupements chimiques à des molécules déjà élaborées, simplifiant considérablement le processus de développement.

Les chercheurs ont testé cette approche sur plusieurs composés pharmaceutiques connus, comme la névirapine, le boscalid ou la métyrapone, avec des rendements compris entre 77 et 88 %. La réaction a également été reproduite à plus grande échelle avec un rendement supérieur à 80 %, confirmant son potentiel industriel.

Autre point remarquable, cette méthode réduit fortement l'impact environnemental de la chimie pharmaceutique. L'absence de métaux toxiques, la diminution des étapes de synthèse et la réduction des déchets chimiques permettent d'envisager une production de médicaments plus durable. Une collaboration avec AstraZeneca a d'ailleurs permis d'évaluer la compatibilité de cette technologie avec les exigences industrielles modernes.

Source : [science-et-vie.com](http://science-et-vie.com)

## Les analogues du GLP1 pourraient réduire la consommation d'alcool ?



Les analogues du GLP-1, déjà utilisés contre le diabète et l'obésité, pourraient aussi représenter une nouvelle piste thérapeutique dans la prise en charge du trouble de l'usage de l'alcool (TUA). Un essai contrôlé randomisé en double aveugle, publié dans le journal médical «The Lancet», montre que le sémaglutide réduit significativement la consommation excessive d'alcool chez des patients obèses souffrant d'une dépendance à l'alcool.

L'étude, menée au Danemark, a inclus 108 adultes obèses atteints de TUA, dont la majorité présentait une forme sévère. Les participants consommaient en moyenne plus de sept verres standards par jour. Pendant 26 semaines, ils ont reçu soit du sémaglutide par injection hebdomadaire, soit un placebo, en parallèle d'une thérapie cognitivo-comportementale.

Les résultats sont encourageants. Les patients traités par sémaglutide ont réduit de 41 % leurs jours de consommation excessive d'alcool, contre 26 % dans le groupe placebo. Concrètement, ils ont connu environ 12 jours de consommation excessive en moins par mois, contre 8 jours dans le groupe placebo. Après six mois, ils ne présentaient plus que cinq jours de consommation excessive sur trente, contre neuf dans le groupe placebo.

Le traitement a également diminué la quantité totale d'alcool consommée, augmenté le nombre de jours sans

alcool et réduit le «craving», c'est-à-dire l'envie irrésistible de boire. Parallèlement, les patients sous sémaglutide ont perdu en moyenne 11 kilos, contre seulement 2 kilos dans le groupe placebo. Les chercheurs ont observé un lien entre la perte de poids et la diminution de la consommation d'alcool.

Les mécanismes expliquant cet effet restent encore mal élucidés. Les scientifiques pensent toutefois que les analogues du GLP-1 pourraient agir sur les circuits cérébraux de la récompense impliqués dans l'addiction, réduisant ainsi l'attrait de l'alcool.

Les effets secondaires rapportés étaient principalement digestifs — nausées, diarrhées, constipation ou douleurs abdominales — généralement modérés et transitoires.

Malgré ces résultats prometteurs, les experts restent prudents. L'étude porte sur un nombre limité de patients et ne permet pas de savoir si les bénéfices persistent après l'arrêt du traitement. Pour le Pr Benjamin Rolland psychiatre et addictologue (Service universitaire d'addictologie de Lyon, CH Le Vinatier, Bron), les médicaments ne doivent pas remplacer l'accompagnement psychologique et les changements de mode de vie. Selon lui, ces traitements pourraient surtout aider les patients à amorcer une dynamique de changement, en complément d'une prise en charge psychosociale adaptée.

Les auteurs et éditorialistes évoquent ainsi un «optimisme prudent» : si de futures études confirment ces résultats à grande échelle, les implications pour la santé publique pourraient être majeures.

Source : <https://francais.medscape.com>

## **Officine Plus 2026 : Une édition qui a tenu ses promesses**

La ville de Casablanca a abrité le samedi dernier la 16<sup>e</sup> édition d'Officine Plus, un rendez-vous qui a réuni un grand nombre de pharmaciens d'officine, d'experts et d'exposants.

Cette édition a été organisée autour de deux ateliers parallèles et d'un plateau TV animé par Pharmacien Manager. Cet événement a offert une journée intensive de formation, d'échanges et de réflexion sur les défis actuels et futurs de la pharmacie d'officine.

La matinée du samedi a débuté par des workshops très attendus par les pharmaciens. Le premier atelier a mis l'accent sur les principales pathologies psychiatriques rencontrées à l'officine, avec l'intervention remarquable du Pr Mohamed Hachem Tyal. Cet atelier s'inscrit dans une dynamique visant à rapprocher les pharmaciens des psychiatres et à renforcer leurs collaborations, afin d'asseoir les bases de l'interprofessionnalité, qui constitue la clé de voûte de l'amélioration de la prise en charge des patients vivant avec une pathologie psychiatrique.

La présentation du Pr Tyal s'inscrit pleinement dans l'évolution de la profession pharmaceutique. Plus que jamais, le pharmacien doit passer d'un modèle historique centré sur le produit à un modèle où il devient un acteur de l'efficacité du système de santé, avec un renforcement de son rôle dans l'observance et la prévention. L'officinal joue un rôle important dans la prise en charge de malades souvent vulnérables et stigmatisés. Et comme dit souvent le Pr Tyal : *«Deux minutes d'humanité et d'empathie peuvent modifier profondément la trajectoire d'une vie»*. La prestation de cet expert changera sans nul doute le regard des pharmaciens ayant assisté à cette conférence, leur regard devant désormais se poser d'abord sur le patient avant l'ordonnance.

En parallèle, l'atelier 2 a abordé le merchandising, la gestion des catégories et les leviers d'une pharmacie plus attractive et plus rentable, animé par Mariame Zahir.

Les sessions suivantes ont porté sur la stratégie commerciale et le pilotage performant de l'officine. Cette thématique animée par Omar et Taoufiq Sefiani est venue rappeler l'importance d'une gestion rigoureuse de la pharmacie et l'apport d'indicateurs de performance pouvant être intégrés dans les logiciels de gestion d'officine

(LGO), les rendant ainsi facilement accessibles sans recourir à d'autres logiciels supplémentaires que les pharmaciens ne maîtrisent pas forcément.

D'autres ateliers ont été suivis avec beaucoup d'intérêt par les pharmaciens, comme le dépistage précoce du cancer du sein, la nutrition et les nouveaux enjeux de santé, ainsi que les bienfaits des actifs naturels. L'après-midi s'est poursuivie sur des thématiques notamment : le stress et la fatigue, l'hypomagnésémie, la maladie rénale chronique et la transformation de l'officine.

Le plateau TV a offert des débats très intéressants sur «Le pharmacien à l'ère du digital», «La pharmacie en transformation» et «La pharmacie d'officine : rôle dans la prévention et la détection des maladies à forte prévalence au Maroc». De nombreux experts de renom ont partagé leur expertise tout au long de la journée.

Ce programme dense a parfaitement reflété la volonté d'accompagner les pharmaciens dans leur rôle en pleine évolution : non seulement dispensateurs de médicaments, mais aussi acteurs de santé publique, éducateurs et entrepreneurs. Entre actualisation des connaissances scientifiques, optimisation de la performance économique et adaptation au numérique, Officine Plus 2026 constituera sans nul doute une véritable source d'inspiration et de solutions concrètes pour faire évoluer l'officine marocaine et la rendre plus performante.





**Société Marocaine**  
de Pharmacologie et  
des Thérapeutiques



LABORATOIRE DE RECHERCHE  
EN INNOVATION CLINIQUE  
ET ACCÈS THÉRAPEUTIQUE

*Innovier aujourd'hui,  
soigner demain.*

# CINIT26

CONGRÈS INTERNATIONAL  
DE L'INNOVATION THÉRAPEUTIQUE

INNOVER • DÉCIDER • TRANSFORMER  
LES SYSTÈMES DE SANTÉ DE DEMAIN

**TANGER**  
MAROC

**19 - 20 - 21**  
JUN 2026

**3 JOURS**  
DE RÉFLEXION,  
D'ÉCHANGES ET  
D'IMPACT

<b>CONFÉRENCES PLÉNIÈRES</b>	<b>ATELIERS INTERACTIFS</b>	<b>TABLES RONDES STRATÉGIQUES</b>	<b>NETWORKING &amp; PARTENARIATS</b>	<b>EXPOSITION &amp; INNOVATIONS</b>	<b>JEUNES TALENTS &amp; PRIX DE LA RECHERCHE</b>
----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------------	-----------------------------------------	----------------------------------------------------------

## THÈMES PRINCIPAUX

<b>INNOVATIONS THÉRAPEUTIQUES &amp; MÉDECINE DE DEMAIN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nouvelles molécules et biothérapies</li> <li>Médecine personnalisée et biomarqueurs</li> <li>Intelligence artificielle et données de santé</li> <li>Dispositifs médicaux et biotechnologies</li> <li>Perspectives et ruptures thérapeutiques</li> </ul>	<b>ÉCONOMIE DE LA SANTÉ &amp; ACCÈS AUX SOINS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Évaluation médico-économique et accès aux innovations</li> <li>Politiques publiques et financement de la santé</li> <li>Parcours de soins et efficacité des systèmes de santé</li> <li>Inégalités d'accès et santé globale</li> </ul>	<b>SYSTÈMES DE SANTÉ &amp; GOUVERNANCE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Transformation et digitalisation des systèmes de santé</li> <li>Leadership, éthique et responsabilité en santé</li> <li>Préparation aux crises sanitaires et résilience des systèmes</li> <li>Coopération internationale et partenariats</li> </ul>	<b>RECHERCHE, FORMATION &amp; JEUNES TALENTS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Méthodologie de la recherche et innovation</li> <li>Formation médicale continue et développement des compétences</li> <li>Valorisation de la recherche et transfert de connaissances</li> <li>Place des jeunes chercheurs et start-ups en santé</li> </ul>	<b>DÉCISION &amp; CRÉATION DE VALEUR EN SANTÉ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Produits de santé et création de valeur</li> <li>Modèles de financement innovants</li> <li>Conciliation entre progrès scientifique, soutenabilité financière et justice sociale</li> <li>Décision inclusive et gouvernance des produits de santé</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## TEMPS FORTS DU CONGRÈS

<b>VENDREDI 19 JUIN 2026</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>PLÉNIÈRES STRATÉGIQUES</li> <li>TABLE RONDE INTERNATIONALE</li> <li>CÉRÉMONIE D'OUVERTURE OFFICIELLE</li> </ul>	<b>SAMEDI 20 JUIN 2026</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>WORKSHOP DÉCISIONNEL INTERACTIF</li> <li>SESSIONS THÉMATIQUES À FORT IMPACT</li> <li>SYMPOSIUMS &amp; ÉCHANGES</li> <li>WORKSHOPS SPONSORISÉS (LIBRE)</li> </ul>	<b>DIMANCHE 21 JUIN 2026</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>CONFÉRENCES PLÉNIÈRES</li> <li>SYNTHÈSE &amp; RECOMMANDATIONS</li> <li>CLÔTURE DU CONGRÈS</li> </ul>	<b>IMPACT ATTENDU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Contribution aux politiques publiques</li> <li>Production d'un Livre Blanc stratégique</li> <li>Renforcement de la gouvernance du système de santé</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**POURQUOI PARTICIPER ?**

- ✓ Accès direct aux décideurs et leaders du système de santé
- ✓ Positionnement comme acteur clé de la transformation
- ✓ Contribution à l'élaboration des recommandations nationales
- ✓ Réseautage et partenariats stratégiques

**PARTENARIAT & SPONSORING**

- VISIBILITÉ INSTITUTIONNELLE & INFLUENCE STRATÉGIQUE
- ACCÈS DIRECT AUX DÉCIDEURS CLÉS
- PARTICIPATION À L'AVENIR DE LA SANTÉ

**INSCRIPTION OUVERTE**  
**PLACES LIMITÉES**  
INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !

www.cinit26.ma  
contact@cinit26.ma  
Tanger, Maroc

SUIVEZ-NOUS



ENSEMBLE, CONSTRUONS DES SYSTÈMES DE SANTÉ  
PLUS ÉQUITABLES, PLUS MATURES, PLUS PERFORMANTS.

© 2025 Société Marocaine de Pharmacologie et des Thérapeutiques. Tous droits réservés.

مركز الأبحاث في الأبحاث السريرية والوصول العلاجي  
مركز الأبحاث في الأبحاث السريرية والوصول العلاجي  
مركز الأبحاث في الأبحاث السريرية والوصول العلاجي

www.cinit26.ma | contact@cinit26.ma | Tanger, Maroc

# DATES À RETENIR

19,20 et 21 juin 2026

**CINIT26**  
CONGRÈS INTERNATIONAL  
DE L'INNOVATION THÉRAPEUTIQUE  
INNOVER • DÉCIDER • TRANSFORMER  
LES SYSTÈMES DE SANTÉ DE DEMAIN

TANGER 19 - 20 - 21 JUIN 2026

Thèmes : Pharmaceutique, Médecine, Biotechnologie, Santé Numérique, Santé Publique, Innovation, Recherche, Développement, Industrie, Régulation, Éducation, Formation, Éthique, Environnement, Énergie, Sécurité, Qualité, Normes, Standards, Certification, Audit, Conformité, Régulation, Santé Numérique, Santé Publique, Innovation, Recherche, Développement, Industrie, Régulation, Éducation, Formation, Éthique, Environnement, Énergie, Sécurité, Qualité, Normes, Standards, Certification, Audit, Conformité.

TEMPS FORTS DU CONGRÈS

Vendredi 19 Juin 2026, Samedi 20 Juin 2026, Dimanche 21 Juin 2026

PROGRAMME PARTICIPER ?

ENSEMBLE, CONTRIBUONS DES SYSTÈMES DE SANTÉ PLUS ÉQUITABLES, PLUS MAÎTRISÉS, PLUS PERFORMANTS.

26 et 28 juin 2026

ASSOCIATION MAROCAINE DE RECHERCHE ET DE FORMATION EN PHARMACIE ONCOLOGIQUE

2<sup>ème</sup> CONGRÈS AFRICAIN 5<sup>ème</sup> CONGRÈS NATIONAL

ACTUALITÉS

ONCOLOGIE - ONCO-HÉMATOLOGIE ADULTE - ONCO-HÉMATOLOGIE PÉDIATRIQUE

26 - 28 JUIN 2026  
SAVOY - MARRAKECH

4 juillet 2026

ISPTS, Université Mohammed VI de Marrakech, CHU, HPC, FMPN, 2SEM

3<sup>ème</sup> JOURNÉE RÉGIONALE DE PHARMACOVIGILANCE  
CASABLANCA - SETTAT

PHARMACOVIGILANCE INNOVANTE AU MAROC : SYNERGIE SOIGNANTS-PATIENTS

04 JUILLET 2026  
LIEU : ISPTS CASABLANCA

NOUS AVONS

APPÊL À COMMUNICATIONS  
Soumettre vos abstracts avant le 20 JUIN 2026

INSCRIPTION & DÉMARRAGE DES ABSTRACTS  
www.ispts.ma

Faculté de Médecine et de Pharmacie d'Oujda

5 au 7 octobre 2026

Année universitaire 2026 - 2027

2<sup>ème</sup> Edition  
Diplôme Universitaire

Rejoignez-nous

Désinfection et Stérilisation en Santé

Date limite de pré-inscription : 15 Septembre 2026

Formation hybride  
Présentiel & Distanciel

3 Séminaire

Du 5 au 7 Octobre 2026  
Du 18 au 20 Janvier 2027  
Du 22 au 25 Mars 2027

Faculté de Médecine et de Pharmacie d'Oujda