



L'IA EN BLOUSE
BLANCHE :
UNE MEILLEURE
QUALITÉ DE SOINS,
MAIS BIEN DES DÉFIS

LE CONSEIL DE LA
CONCURRENCE
MET GLOVO
DANS LE VISEUR
POUR DES
PRATIQUES
DÉLOYALES



SCAN ME!

9 CONSEILS ALIMENTAIRES SIMPLES ET UTILES À ADOPTER POUR BIEN VIVRE L'AÏD AL-ADHA

MAGAZINE 100% WEB CONNECTÉ & AUGMENTÉ EN FORMAT FLIPBOOK !
VERSION NON-COMMERCIALE



L'IA en blouse blanche : une meilleure qualité de soins, mais bien des défis

Par Ahmed Naji

Une opération thoracique assistée par robot ne relève déjà plus de la science-fiction au Maroc, pionnier dans ce domaine en Afrique. Le robot médical, piloté à distance, augmente la précision du geste du chirurgien et réduit la douleur du patient, qui se rétablit plus rapidement.

Le robot en question coûte, toutefois, entre 15 et 25 millions de Dhs, mais diminue la durée d'hospitalisation de 40%. Il y en a moins d'une dizaine au Maroc et nécessite, par ailleurs, un personnel médical spécifiquement formé.

Les applications de l'Intelligence Artificielle (IA) dans des domaines de plus en plus larges du secteur de la santé participent indéniablement à façonner la médecine du XXI^e siècle, mais suscitent moult interrogations et soulèvent bien des inquiétudes.

L'actuel numéro de L'ODJ consacre un dossier à ce sujet, de ses perspectives et défis au Maroc.

De l'aide à la prescription à la médecine prédictive et la prévention, en passant par l'imagerie médicale et la chirurgie assistée par robot, l'IA promet des traitements personnalisés pour chaque patient, une

Un assureur vendrait-il une assurance vie à un individu s'il apprend que la médecine prédictive ne lui donne pas plus que quelques années avant l'apparition d'un cancer ? Pourrait-il se faire recruter par un potentiel employeur pouvant accéder aux dites données ? Le besoin se fait pressant d'un code éthique et d'un cadre légal relatif à l'IA en blouse blanche. Médecins et juristes marocains en débattent.

Dans un pays où les inégalités sociales dans l'accès aux soins de santé constituent déjà un problème, la cherté des équipements et consommables, entièrement importés, liés à la médecine assistée par l'IA ne fera que creuser encore plus l'écart, à moins d'une réelle volonté, financée en conséquence, de prévenir leur inévitable aggravation. Même la relation entre médecin et patient est appelée à être transformée par l'usage extensif de l'IA. S'il est déjà possible de former des chirurgiens à travers la réalité étendue (XR), ce qui ne les exempte pas pour autant du « contact réel » lors de leur instruction, il faudrait également assister psychologiquement le patient appelé à rester connecté en permanence à des capteurs qui assurent le suivi de son état de santé.

A l'instar de toutes les révolutions technologiques, l'IA médicale séduit autant qu'elle interpelle. Le Maroc se doit de trouver le bon algorithme pour équilibrer soif de progrès et considérations éthiques.



baisse des coûts des soins de santé et de soulager la charge de travail des médecins, qu'elle ne fait qu'assister.

Mais quand un robot chirurgien, rendu plus autonome par l'IA, opère un patient, qui assume la responsabilité d'une éventuelle erreur ?

En fin de compte, il s'agit d'algorithmes d'apprentissage automatique, adaptés au traitement des données médicales, qui fournissent des conclusions sans expliquer le cheminement logique qui a permis d'y parvenir.

De fil en aiguille, c'est la question de l'alimentation de l'IA en masses de données de qualité, c'est-à-dire correctement collectées et homogènes, qui est posé. Mais également celle de la protection de ces données.



L'ODJ I-MAG est un mensuel de l'ODJ Média du groupe de presse Arrissala, publié la fin de chaque mois.

Ce n'est pas un Magazine papier, ni un PDF classique, c'est un magazine Web connecté en format FlipBook, le premier et le seul magazine connecté au Maroc.

DIRECTEUR DE PUBLICATION: AHMED NAJI
RESPONSABLE ÉDITORIALE ONLINE & MARKETING: RIM KHAIROUN
WEBDESIGN & COUVERTURE: NADA DAHANE
DIRECTEUR DIGITAL & MÉDIA: MOHAMED AIT BELLAHCEN

STAFF WRITERS:

ADNANE BENCHAKROUN
NISRINE JAOUADI - SALMA LABTAR - HAFID FASSI
FIHRI - BASMA BERRADA - MAMOUNE ACHARKI - KARIMA SKOUNTI

L'ODJ Média © 2025 - Groupe de presse Arrissala SA

Vous pouvez également accéder à nos anciens numéros sur Pressplus, notre kiosque 100% digital et augmenté qui vous permet de lire une centaine de nos magazines, hebdomadaires et quotidiens gratuitement.

SOMMAIRE

BREAKING NEWS

page 04

SANTÉ & BIEN ETRE

page 08

CONSO & ENVIRONNEMENT

page 24

CULTURE

page 32

Dossier Spécial du mois

page 44

DIGITAL & TECH

page 50

SPORT

page 54

LIFESTYLE

page 62

AUTOMOBILE

page 66

Breaking News



Franprix et Monoprix au Maroc : 210 magasins prévus d'ici 2035

Le paysage commercial marocain s'apprête à vivre une petite révolution. Le géant français Casino a officialisé un partenariat stratégique avec H&S Invest Holding, groupe marocain dirigé par Moncef Belkhayat, pour implanter les enseignes Franprix et Monoprix au Maroc. **Objectif : plus de 210 magasins ouverts d'ici 10 ans.**

Dans un communiqué publié, le groupe Casino annonce cette alliance comme « une étape décisive » dans sa stratégie d'expansion internationale.



Top 100 : Le Maroc entre dans la cour des grands des start-up mondiales

C'est officiel : le Maroc gagne 4 places dans le classement mondial 2025 des meilleurs écosystèmes de start-up, publié par le cabinet spécialisé StartupBlink. Le Royaume passe de la 92e à la 88e position, confirmant sa dynamique dans le monde de l'innovation.

Le rapport, considéré comme une référence dans l'univers des start-up, évalue 100 pays à travers 33 critères : nombre de jeunes pousses, qualité des investissements, infrastructures numériques, etc.



Cette année, on ne sacrifie pas... mais on fera la douara symbolique avec un peu de veau et beaucoup de foi

Billet humouristique : L'Aïd sans mouton... mais avec inflation sur la douara !

Chers compatriotes, tendez bien l'oreille : cette année, c'est officiel, le mouton ne bêlera pas dans nos arrière-cours ! Les autorités l'ont annoncé le cœur léger (et l'esprit pragmatique) : pas de sacrifice pour l'Aïd Al Adha 1446. La faute à... un cheptel en mode régime sec depuis cinq ans, littéralement parti avec la dernière goutte de pluie. Résultat : une décision halallement courageuse, afin de laisser nos brebis repeupler les collines en paix.

Mais attendez... ne rangez pas vos barbecues tout de suite. Parce que si le mouton manque à l'appel, la douara, elle, fait son entrée en fanfare – et en flamme – sur le marché noir de l'abat !

Car ô surprise économique : alors que le prix de la viande a eu la politesse de baisser (merci, offre/demande), la douara, le boulfaf et leurs amis digestifs ont pris la grosse tête. Oui, mesdames et messieurs : les tripes ont triplé. Un phénomène rare mais bien marocain : plus on mange moins, plus ça coûte cher !

Les vendeurs au coin des rues se prennent pour des traders de Wall Street : "Chouf had tkal, origine Béni Mellal, nourri aux pelures de pastèque... dix fois plus tendre que le Bitcoin."



Breaking News



M. Lammy a également mis l'accent sur la nécessité pour les parties de s'engager « d'une manière urgente et positive dans le processus ».



Sahara marocain : Le Royaume Uni sur les pas des USA, la France, l'Espagne ,

Le Secrétaire d'État Britannique aux Affaires Étrangères, au Commonwealth et au Développement, David Lammy, a appelé à Rabat, à saisir « une fenêtre d'opportunité cruciale » en vue d'une résolution définitive et durable au différend artificiel autour du Sahara Marocain.

« Le Royaume-Uni considère le plan d'autonomie présenté par le Maroc en 2007 comme la base la plus crédible, viable et pragmatique pour une solution durable au conflit », a souligné M. Lammy.

Emmanuel Macron salue Achraf Hakimi après le sacre historique du PSG

Le président français Emmanuel Macron a félicité l'international marocain Achraf Hakimi, joueur du Paris Saint-Germain, pour sa contribution à la victoire historique du club en Ligue des champions, scellée samedi dernier par un large succès 5-0 face à l'Inter Milan.

Lors de la réception des joueurs du PSG au palais de l'Élysée, Emmanuel Macron a salué le rôle de Hakimi dans le collectif parisien, en déclarant à l'entraîneur Luis Enrique :

« Vous avez su faire de Marquinhos et Hakimi des piliers de sagesse au sein d'un groupe jeune. »



Le défenseur marocain a ouvert le score lors de la finale, marquant un but décisif dans ce sacre historique



Damas ferme le bureau du Polisario : un tournant diplomatique majeur

La Syrie a officiellement fermé le bureau du mouvement séparatiste du Polisario à Damas, une décision confirmée par une mission conjointe composée de responsables marocains et de hauts responsables syriens. Cette mission s'est rendue sur le terrain pour constater la fermeture effective du bureau, dans le cadre d'une visite technique préparant la réouverture prochaine de l'Ambassade du Maroc en Syrie.



La fermeture du bureau du Polisario constitue également un signal politique fort dans la région



Le Kenya soutient officiellement le Sahara marocain

Le gouvernement kényan a annoncé son soutien officiel au plan marocain d'autonomie pour le Sahara, marquant une avancée diplomatique significative en faveur du Royaume du Maroc sur le continent africain. Dans un communiqué rendu public, Nairobi a qualifié le plan marocain de solution sérieuse, crédible et réaliste, en soulignant qu'il représente la seule issue durable au différend régional autour du Sahara. Cette décision confirme la volonté du Kenya d'aligner sa position sur celle d'un nombre croissant de pays africains et internationaux, qui voient dans l'initiative marocaine une base solide pour une paix régionale durable.



Breaking News



Encore 10 avions d'ici fin 2025, puis 10 autres en 2026.

Royal Air Maroc avec 200 appareils d'ici 2037

En deux jours, Royal Air Maroc a accueilli trois Boeing 787 Dreamliner, portant à cinq le nombre de nouveaux appareils reçus depuis janvier. Chaque avion flambant neuf peut transporter 302 passagers, parfait pour les ambitions long-courriers de la compagnie. Ce mardi 3 juin, lors d'une séance parlementaire, Abdessamad Kayouh, ministre des Transports, a confirmé la montée en puissance rapide de la RAM : encore 10 avions d'ici fin 2025, puis 10 autres en 2026.

En deux jours, Royal Air Maroc a accueilli trois Boeing 787 Dreamliner, portant à cinq le nombre de nouveaux appareils reçus depuis janvier. Chaque avion flambant neuf peut transporter 302 passagers, parfait pour les ambitions long-courriers de la compagnie. Ce mardi 3 juin, lors d'une séance parlementaire, Abdessamad Kayouh, ministre des Transports, a confirmé la montée en puissance rapide de la RAM.

Le Maroc veut augmenter sa production de voitures électriques de plus de 50%

Le Maroc accélère dans l'industrie électrique avec 107.000 véhicules prévus d'ici fin 2025 et une filière batteries locale prête pour 2026. Le ministre de l'Industrie et du Commerce, Ryad Mezzour, a annoncé devant la Chambre des conseillers que le Maroc allait booster sa production annuelle de voitures électriques à 107.000 unités d'ici fin 2025. Actuellement plafonnée à 70.000, cette production connaîtra donc une hausse de 53 %, malgré la crise qui secoue le marché européen. Le ministre a aussi confirmé que le royaume s'activait pour créer une filière locale de batteries électriques, avec un démarrage prévu pour juin 2026.

Dans son intervention, Mezzour a insisté : le succès industriel marocain repose sur l'innovation technologique, pas sur les bas salaires.

Cette précision vise à valoriser la montée en gamme du Made in Morocco, notamment dans un secteur aussi compétitif que l'électromobilité. Le pays veut aussi atteindre un taux d'intégration local de 70 % dans la production de batteries.





SCAN ME!

**REJOIGNEZ NOTRE CHAÎNE WHATSAPP
POUR NE RIEN RATER DE L'ACTUALITÉ !**

Santé publique : le Maroc réinvente la motivation du personnel sanitaire

Par Mamoune Acharki

Le Maroc mise sur la rémunération variable pour motiver ses soignants H2 :

Le Maroc adopte un système de rémunération variable pour motiver ses soignants et améliorer la qualité des soins. Une réforme prometteuse pour le secteur de la santé.

Un impact direct sur les patients et les soignants

Le ministère de la Santé innove ! Une nouvelle politique de rémunération variable vient d'être adoptée pour les professionnels de santé au Maroc. Objectif ? Récompenser les efforts et booster les performances.

Pour répondre aux défis du secteur de la santé, le ministère marocain a décidé de mettre en place un système de rémunération variable. Concrètement, les professionnels de santé – médecins, infirmiers, techniciens – recevront désormais des primes en fonction de leurs performances et de leur engagement.

Cette mesure vise à encourager les équipes médicales à améliorer la qualité des soins, à réduire



les délais d'attente dans les hôpitaux publics et à renforcer leur présence dans les zones rurales et défavorisées. C'est une première au Maroc, et elle pourrait bien changer la donne dans un secteur souvent critiqué pour ses dysfonctionnements.

Pour les Marocains, cette initiative est une réponse directe aux frustrations liées au système de santé public. Qui n'a jamais attendu des heures dans un hôpital ou rencontré des difficultés à trouver un médecin disponible ? Avec cette nouvelle approche, le gouvernement espère motiver les soignants à offrir un service de meilleure qualité et à être plus présents sur le terrain.

Sur un plan global, cette mesure montre que le Maroc est prêt à innover pour résoudre ses défis. Elle pourrait même servir de modèle pour d'autres pays en développement confrontés à des problématiques similaires.

Le ministère de la Santé a présenté cette réforme comme une avancée majeure. "C'est une étape importante pour valoriser nos professionnels et améliorer l'accès aux soins pour tous les Marocains", a déclaré le ministre de la Santé.

Sur les réseaux sociaux, les avis sont partagés. Certains applaudissent l'initiative : "Enfin une vraie reconnaissance pour nos médecins et infirmiers !" D'autres, plus sceptiques, se demandent si cette mesure suffira à résoudre les problèmes structurels du secteur.

Les experts en santé publique, eux, saluent l'idée mais insistent sur la nécessité d'un suivi rigoureux. "La rémunération variable peut fonctionner, mais elle doit être accompagnée d'un investissement dans les infrastructures et les conditions de travail", souligne un spécialiste.

Cette réforme pourrait marquer un tournant pour le système de santé marocain, mais tout dépendra de sa mise en œuvre.

Les soignants seront-ils réellement motivés par ce nouveau système ? Et surtout, les patients verront-ils une amélioration concrète ? L'avenir nous le dira.



UNE PRÉSENCE FORTE SUR LES RESEAUX SOCIAUX



167,2K
FOLLOWERS



412K
FOLLOWERS



1,2M
FOLLOWERS



138K
FOLLOWERS

QUI DIT MIEUX ?

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX
ET RECEVEZ NOS DERNIÈRES ACTUALITÉS



@lodjmaroc



"100 % Aïd, 0 % Cholestérol ?"

L'Aïd, c'est ce samedi... et nos estomacs sont déjà en alerte !

À l'occasion de cette fête si chère aux coeurs et aux assiettes, la rédaction de L'ODJ Média a consulté un nutritionniste pour vous aider à fêter sans vous alourdir, ni vous mettre en danger. Car si l'Aïd Al-Adha rime avec partage et abondance, il est aussi souvent synonyme de repas trop gras, trop copieux ou mal équilibrés. Résultat : fatigue, indigestion, voire complications pour les plus fragiles.

Alors, pour vivre pleinement ces trois jours de fête tout en préservant votre santé, nous vous proposons 9 conseils simples, utiles et validés par un expert.

Pas question ici de casser la tradition, mais bien de l'adapter intelligemment à nos réalités modernes. Suivez le guide, et savourez l'Aïd avec plaisir... et modération !

1-Ne commencez pas par les abats : un conseil simple pour une fête digestive

Le jour de l'Aïd Al-Adha, la tradition veut que l'on commence par consommer les abats de l'animal sacrifié : le foie, la rate, le cœur, parfois même les rognons ou les poumons. C'est un rituel ancré dans de nombreuses familles marocaines et maghrébines.

Dès la fin du sacrifice, on allume les braises, on prépare le "boulfaf", on fait griller le foie entouré de crête, et c'est souvent le premier repas partagé en famille après la prière.

Mais derrière ce geste festif se cache une réalité nutritionnelle importante.

Les abats sont certes riches en goût et en protéines, mais aussi extrêmement concentrés en cholestérol et en graisses saturées. Une portion de foie peut contenir jusqu'à 300 mg de cholestérol, soit l'apport quotidien maximal recommandé pour une personne en bonne santé.

Commencer son Aïd par une grande quantité d'abats peut donc

représenter un véritable choc métabolique pour l'organisme, surtout si l'on n'a pas mangé depuis la veille.

Cela peut entraîner une digestion difficile, une surcharge hépatique, voire des troubles digestifs chez les personnes fragiles ou souffrant de maladies chroniques (diabète, tension, cholestérol).

Il ne s'agit pas de renier la tradition, mais de l'adapter. Il est recommandé de limiter les abats à une petite portion, et de les consommer en entrée,

accompagnés de légumes ou d'une salade pour favoriser la digestion.

Il est aussi essentiel de bien les cuire, car leur consommation crue ou mal cuite peut exposer à des risques bactériologiques.

En résumé : respectons la tradition, mais pensons aussi à notre santé. L'Aïd est un moment de fête, pas de surcharge.

Commencer en douceur, c'est prolonger le plaisir !



10 CONSEILS ALIMENTAIRES

SIMPLES ET UTILES À ADOPTER POUR BIEN VIVRE L'ÀID AL-ADHA



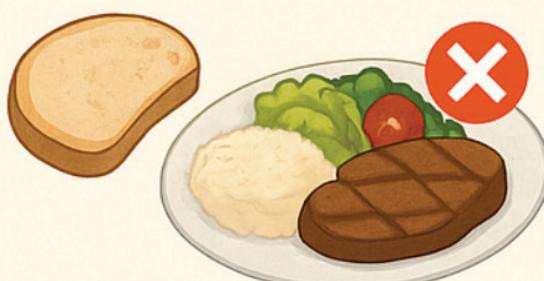
1. Ne commencez pas par les abats!



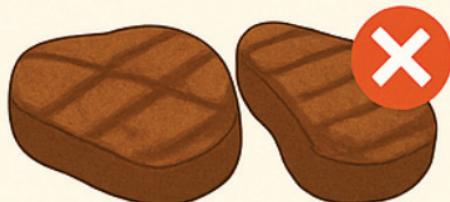
2. Accompagnez toujours la viande de légumes



3. Buvez beaucoup d'eau



4. Étalez les repas dans le temps



5. Évitez les viandes trop carbonisées



8. Marchez après les repas



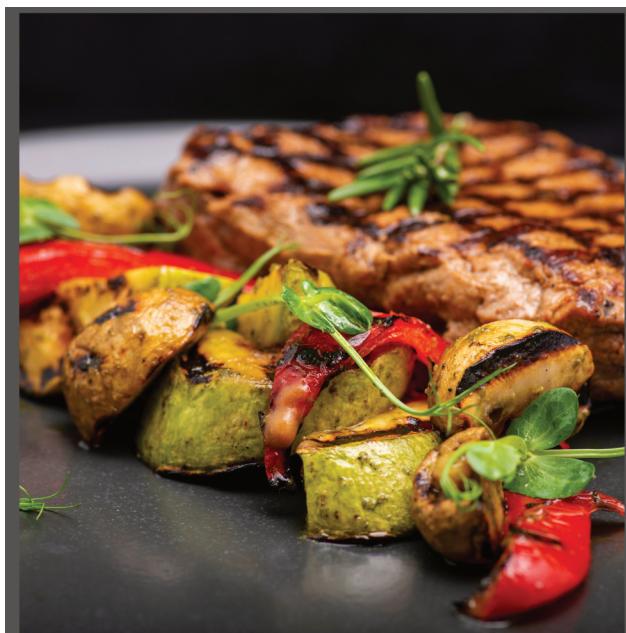
9. Méfiez-vous des restes mal consensés



10. Écoutez votre corps

★ "100 % Aïd, 0 % Cholestérol ?"

"Cuisine de l'Aïd : entre plaisir et raison"



Faites de la viande l'invitée d'honneur... mais n'oubliez jamais de lui présenter ses meilleurs amis : les légumes.

Accompagnez toujours la viande de légumes : une alliance indispensable pour l'Aïd

Durant l'Aïd Al-Adha, la viande est à l'honneur. Entre brochettes, méchoui, côtelettes ou viande hachée, l'agneau est célébré dans tous ses états. Sur les tables marocaines, il n'est pas rare de voir des repas où la viande occupe toute l'assiette, sans l'ombre d'un légume à l'horizon. Or, c'est là que réside un déséquilibre alimentaire majeur, surtout quand la fête se prolonge sur plusieurs jours. La viande rouge est riche en protéines et en fer, certes, mais elle est également pauvre en fibres. Or, ce sont justement les fibres alimentaires contenues dans les légumes qui permettent de faciliter le transit intestinal, d'éviter les ballonnements et de prévenir la constipation, un trouble très courant après l'Aïd, notamment chez les personnes âgées ou sédentaires. Les légumes apportent également des antioxydants, des vitamines et des minéraux essentiels qui complètent parfaitement les apports de la viande. Une salade de tomates, un zaalouk d'aubergines, des carottes râpées ou des courgettes vapeur peuvent transformer un repas lourd en une assiette équilibrée.

Buvez beaucoup d'eau : l'oubli fatal des repas de fête

Au milieu des grillades, des abats, des tajines et des douceurs, on en oublie souvent l'essentiel : l'eau. Pendant l'Aïd Al-Adha, la consommation de viande augmente de manière spectaculaire, mais l'hydratation ne suit pas toujours. Résultat ? Fatigue, maux de tête, mauvaise digestion, voire crise de goutte ou problèmes rénaux chez les plus fragiles.

La viande rouge, et plus encore les abats, sont riches en protéines, en purines et en graisses. Leur digestion produit des déchets métaboliques – comme l'acide urique – que seuls les reins peuvent filtrer et éliminer, à condition d'être bien hydratés. Or, la plupart des adultes ne boivent même pas un litre d'eau par jour en temps normal. Pendant l'Aïd, ce déficit devient dangereux.

Il ne suffit pas de boire un grand verre d'eau après le repas. Il faut boire régulièrement, tout au long de la journée : avant, pendant et après les repas. L'idéal ? 1,5 à 2 litres d'eau par jour, répartis en petites gorgées. Et ce, d'autant plus que la chaleur estivale favorise la déshydratation sans qu'on s'en rende compte.

Les boissons gazeuses ou sucrées ne sont pas une alternative valable : elles augmentent la charge glycémique, fatiguent le pancréas et n'hydratent pas efficacement. De même, les jus traditionnels très sucrés (comme le jus d'orange ou d'ananas à table) doivent être consommés avec modération.



Astuce santé : gardez une carafe d'eau fraîche sur la table, avec quelques feuilles de menthe ou des tranches de citron pour la rendre plus attractive.

★ "100 % Aïd, 0 % Cholestérol ?"

"Cuisine de l'Aïd : entre plaisir et raison"

Étalez les repas dans le temps : ne faites pas de l'Aïd un marathon gastronomique

L'Aïd Al-Adha est une fête généreuse, chaleureuse, mais parfois... trop riche, surtout du côté de l'assiette.

Par tradition ou par envie de tout partager, on a tendance à cumuler : abats grillés à midi, méchoui au goûter, tajine de viande le soir, puis desserts maison tard dans la nuit.

Mais l'organisme, lui, ne suit pas ce rythme effréné.

Le transformer en une succession de festins peut avoir un impact sérieux sur votre santé.

L'excès de protéines animales, de graisses saturées, d'épices et de sucres, en l'espace de quelques heures, surcharge le

foie, l'estomac, le pancréas, et le système digestif en général. Résultat : fatigue, nausées, troubles du sommeil, acidité gastrique, voire complications pour les personnes diabétiques, hypertendues ou sous traitement.

Le bon réflexe ? Ne considérez pas la fête comme un jour unique à consommer en une fois.

L'Aïd dure trois jours dans la tradition islamique.

Il est donc parfaitement légitime d'étaler les repas, de garder certaines recettes pour le lendemain, et de ménager des temps de repos entre deux plats.

Par exemple, dégustez les abats le premier jour, les brochettes le second, puis les plats en sauce le troisième. Et entre chaque repas : évitez le grignotage, buvez beaucoup d'eau, marchez un peu, et reposez-vous.

Astuce : commencez toujours vos repas par une salade ou une soupe légère. Cela prépare l'estomac et évite de se jeter sur les viandes dès la première bouchée.

En somme, l'Aïd ne doit pas ressembler à une épreuve de vitesse culinaire. Prenez le temps de savourer, de digérer, de partager. Votre corps – et vos proches – vous en remercieront.



★ "100 % Aïd, 0 % Cholestérol ?"

"Cuisine de l'Aïd : entre plaisir et raison"

Viande trop grillée ? Attention, danger caché sur les braises

Barbecue, méchoui, brochettes... Pendant l'Aïd Al-Adha, la cuisson au charbon est reine. Le fumet de viande grillée emplit les ruelles, les terrasses s'enflamme, et les familles se rassemblent autour des braises. Mais derrière ce plaisir ancestral se cache une réalité peu connue mais préoccupante : la viande trop carbonisée peut être nocive pour la santé.

Lorsque la viande est cuite à très haute température, notamment sur des flammes directes, elle produit des substances cancérogènes, comme les amines hétérocycliques (AHC) et les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP). Ces composés, présents surtout sur les parties noircies ou brûlées, sont associés à un risque accru de cancer colorectal, gastrique et pancréatique.

Quelques astuces :
Privilégiez la marinade, qui crée une barrière

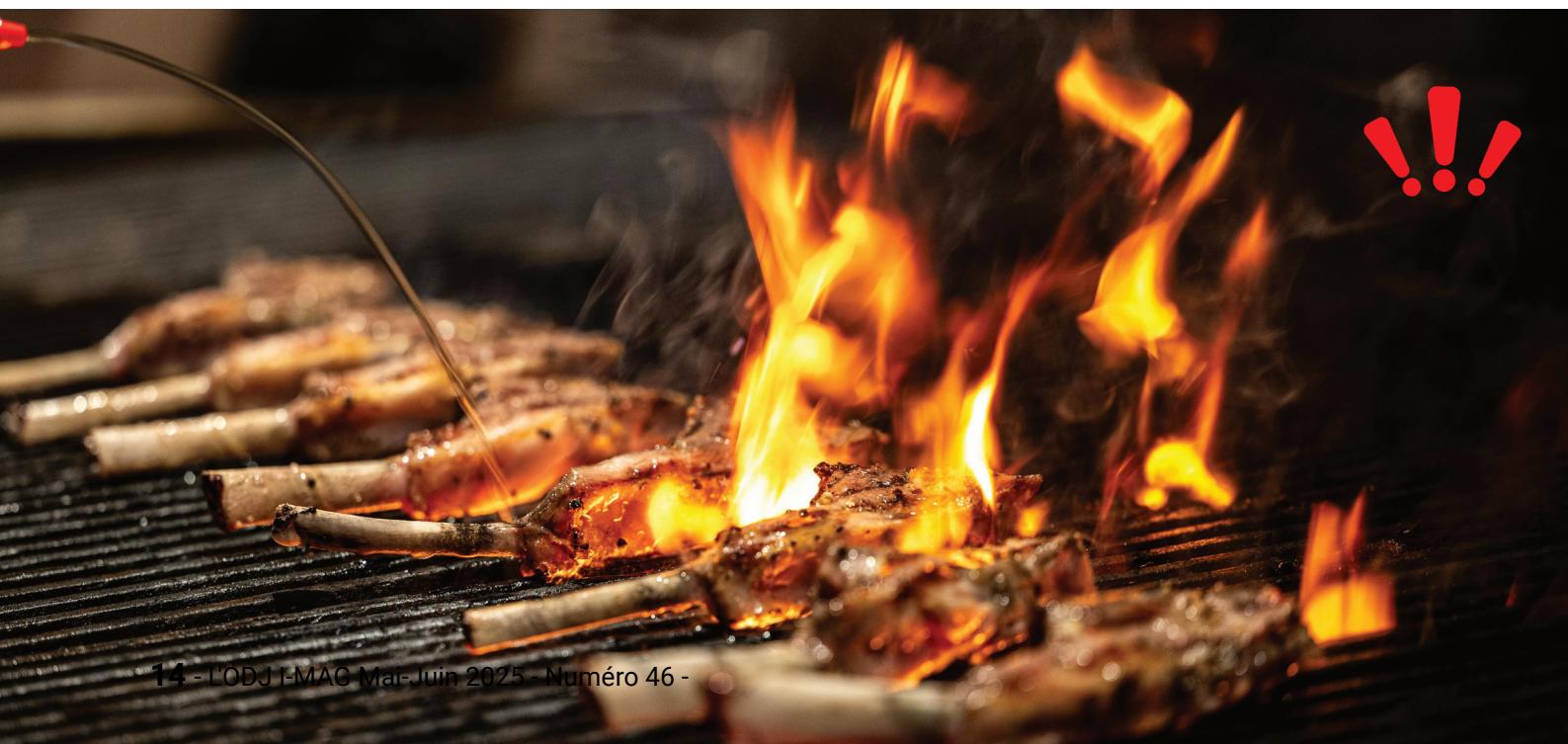
naturelle contre la chaleur.

Retournez fréquemment vos brochettes pour éviter le brûlé.

Retirez les parties noircies avant de servir. Utilisez une grille surélevée, pour éloigner la viande des flammes.

Enfin, variez les plaisirs : alternez viande grillée, plats mijotés, et cuisson à la vapeur. Le goût ne dépend pas uniquement du feu... mais aussi de l'attention que vous portez à ce que vous offrez à votre corps.

En résumé : une bonne grillade, c'est une cuisson maîtrisée. Parce que le feu réchauffe... mais ne doit jamais brûler la santé. Or, par habitude ou souci de bien faire, beaucoup laissent cuire trop longtemps la viande, pensant ainsi éviter les bactéries. Mais la solution n'est pas dans la carbonisation. Une cuisson douce, uniforme et maîtrisée est bien plus bénéfique. Évitez que la graisse ne tombe directement sur les braises – c'est ce qui génère les flammes qui noircissent la viande.





Trop de sel et d'épices ? Le goût oui, l'excès non !

Lors de l'Aïd Al-Adha, on aime relever les plats, parfumer la viande, lui donner du caractère. Paprika, cumin, gingembre, poivre, ail, coriandre... la liste est longue et savoureuse. Et souvent, on y ajoute du sel en quantité, parfois sans même goûter avant. Pourtant, trop saler ou trop épicer ses plats peut transformer une fête en inconfort digestif... voire en risque sanitaire.

Le sel, lorsqu'il est consommé en excès, augmente la pression artérielle, fatigue les reins, et favorise la rétention d'eau. Chez les personnes souffrant d'hypertension, de maladies cardiovasculaires ou de troubles rénaux, cela peut être particulièrement dangereux.

Or, la viande rouge est déjà riche en sodium naturel : inutile de la noyer sous une pluie de sel.

Les épices, elles, peuvent être excellentes pour la santé quand elles sont bien dosées. Mais trop d'épices fortes ou piquantes peuvent irriter

l'estomac, provoquer des brûlures gastriques, ou déclencher des crises d'ulcère chez les personnes sensibles. Et lorsque l'on combine le tout avec des grillades grasses et un rythme de repas soutenu, le système digestif crie vite "stop".

Quelques conseils simples :

Salez modérément vos marinades, surtout si vous servez une sauce ou un accompagnement déjà assaisonné.

Favorisez les herbes fraîches (persil, coriandre, menthe) qui parfument sans agresser.

Testez des épices douces : curcuma, cannelle, fenouil, au lieu du seul piment fort.

Astuce santé : remplacez le sel par du jus de citron, du vinaigre balsamique ou des zestes d'agrumes pour rehausser le goût sans alourdir.

Conclusion : pendant l'Aïd, cuisinons avec passion... mais assaisonnons avec raison. Le vrai goût ne vient pas de l'excès, mais de l'équilibre.

★ "100 % Aïd, 0 % Cholestérol ?"

"Cuisine de l'Aïd : entre plaisir et raison"

Reste de viande mal conservé ? Attention, danger invisible

Pendant l'Aïd Al-Adha, l'abondance de viande est telle que les réfrigérateurs et congélateurs débordent.

Chacun veut conserver, partager, transformer. Mais l'excès de confiance dans la chaîne du froid peut se transformer en vrai risque sanitaire.

En effet, la viande est un aliment hautement périssable, et l'été, avec ses températures élevées, accentue le danger.

Une viande mal conservée, laissée quelques heures à température ambiante, ou recongelée après décongélation, peut être contaminée par des bactéries dangereuses : salmonelles, E. coli, listeria... invisibles à l'œil nu, mais capables de provoquer fièvres, vomissements, diarrhées aiguës, voire des complications sévères chez les enfants, les personnes âgées ou immunodéprimées.

Le bon réflexe : réfrigérer immédiatement la viande que vous ne consommez pas le jour même. Et si vous prévoyez de la garder plusieurs jours, mieux vaut la portionner et la congeler rapidement, dans des sachets

hermétiques, bien datés. Évitez les allers-retours au frigo avec les plats ouverts ou mal emballés.

Et surtout :

Ne recongelez jamais une viande déjà décongelée.

Ne laissez pas la viande crue à l'air libre plus d'une heure.

Cuisez bien à cœur les restes, surtout s'ils ont été stockés plus de 48h.

Astuce utile : préparez une "zone froide" dans votre frigo juste pour les produits de l'Aïd, et évitez de tout entasser sans visibilité.

En conclusion : une viande partagée, oui. Une viande qui rend malade, jamais. Pour que l'Aïd reste une fête de vie et de santé, la vigilance ne s'arrête pas à la cuisson, elle continue dans la conservation.



Listen to your body



Mangez à votre faim, pas plus : écouter son corps, c'est aussi fêter

Pendant l'Aïd Al-Adha, l'abondance est partout : dans les plats, dans les assiettes, dans les intentions. On veut honorer la tradition, accueillir les invités, ne rien gaspiller, goûter à tout. Résultat ? On mange beaucoup plus que ce que notre corps réclame réellement. Mais l'estomac, lui, n'a pas de bouton "fête" : il digère ce qu'on lui donne, même si c'est trop... et il finit souvent par tirer la sonnette d'alarme.

Surcharger son estomac pendant plusieurs repas d'affilée entraîne fatigue, lourdeur, reflux, maux de ventre, et dans certains cas des complications plus sérieuses : crises de foie, augmentation du taux de sucre, de cholestérol, ou encore inflammation digestive. Le vrai secret d'un Aïd réussi, c'est l'écoute de soi. Apprendre à s'arrêter quand on n'a plus faim, sans culpabilité. Dire non à une troisième portion de méchoui ne veut pas dire manquer de respect : cela veut simplement dire que vous respectez votre santé.

Cela suppose aussi de manger plus lentement, de prendre le temps de savourer, de discuter, de respirer entre deux bouchées. Le cerveau met environ 20 minutes à recevoir le signal de satiété : si vous mangez trop vite, vous mangerez trop, sans même vous en rendre compte.

Conseils utiles :

Servez-vous dans des assiettes plus petites. Évitez de vous resserrer systématiquement. Faites une pause au milieu du repas pour écouter ce que votre corps ressent.

En résumé : manger à sa faim, ce n'est pas manquer de générosité, c'est prolonger le plaisir sans en subir les effets. Pour une fête réussie, la modération est le vrai luxe. Et votre corps, lui, vous dira merci bien après l'Aïd.

★ "100 % Aïd, 0 % Cholestérol ?"

"Cuisine de l'Aïd : entre plaisir et raison"

Après le repas, marchez un peu : votre digestion vous dira merci

Durant l'Aïd Al-Adha, les repas sont riches, copieux, souvent pris en famille et dans la joie... mais aussi dans l'immobilité.

Une fois l'assiette vide, c'est souvent direction le salon ou le tapis, pour une sieste bien méritée ou une longue discussion.

Pourtant, bouger un peu après manger peut faire toute la différence pour votre santé digestive et métabolique.

La marche légère après un repas – 10 à 30 minutes suffisent – stimule en douceur le système digestif, favorise la circulation sanguine, aide à éviter les ballonnements, et réduit les risques de reflux gastrique.

Elle permet aussi de mieux réguler le taux de sucre dans le sang, ce qui est particulièrement important après un repas très protéiné ou gras, comme ceux de l'Aïd.

Contrairement aux idées reçues, marcher ne perturbe pas la digestion : elle l'accompagne intelligemment.

De nombreuses études ont démontré qu'une activité physique modérée après les repas améliore le métabolisme global, diminue la sommolence post-prandiale (le coup de mou après avoir mangé) et favorise la sensation de bien-être.

Quelques idées simples :

Proposez une courte balade de quartier en famille après le déjeuner.

Montez quelques marches, ou faites le tour du pâté de maisons.

Marchez dans le jardin ou sur la terrasse, en profitant du calme de l'après-midi.

Bonus : cette habitude peut aussi devenir un beau moment d'échange en famille, loin des écrans et des chaises.

En résumé : l'Aïd est une fête de la table, mais aussi du corps. Après avoir mangé, faites marcher vos jambes autant que vos papilles. Votre estomac vous en saura gré... et votre énergie aussi.



⌚ Santé & Bien-être



Quand la France retire d'urgence des centaines de lots de sérum physiologique, le silence du Maroc étonne. Et inquiète.

Contamination au sérum physiologique : l'alerte française, silence radio à Rabat

La nouvelle est tombée comme un couperet le lundi 12 mai. L'Agence nationale française de sécurité du médicament (ANSM) a annoncé un retrait massif de sérum physiologique soupçonné de contenir des résidus d'alcool de nettoyage. Cinq marques sont visées, plus de cent soixante lots rappelés. Et pendant ce temps... Rabat ne dit rien. Pas un mot. Pas une alerte. Pas même une consigne aux officines.

L'éco-dentisterie : quand la conscience environnementale s'invite dans le fauteuil

Dans un monde de plus en plus soucieux de son empreinte écologique, la dentisterie n'échappe pas à l'appel du vert. Longtemps resté en marge des préoccupations environnementales, le cabinet dentaire commence aujourd'hui à repenser ses pratiques pour s'inscrire dans une dynamique de développement durable. Cette nouvelle approche, appelée éco-dentisterie ou dentisterie verte, gagne du terrain... mais reste confrontée à plusieurs défis spécifiques, notamment au Maroc.



Au Maroc, ce mouvement en est encore à ses balbutiements

Peut-on confier sa détresse à une IA ? Entretien autour de Therabot, le psy virtuel

Alors que les troubles psychologiques explosent à travers le monde, la santé mentale devient l'un des enjeux les plus critiques du XXI^e siècle. Or, face à la saturation des structures de soins, au manque de professionnels disponibles, et aux tabous toujours tenaces autour de la thérapie, une réponse inattendue surgit : l'intelligence artificielle. À Dartmouth, aux E.U, des chercheurs ont mis au point Therabot, pour accompagner les personnes en souffrance psychique.



Peut-on vraiment nouer un lien thérapeutique avec une machine ?

Matcha : la poudre verte qui conquiert les villes marocaines

Autrefois réservé aux cérémonies du thé japonaises, le matcha s'invite désormais dans les ruelles de Casablanca, les coffee shops branchés de Rabat, et les vitrines stylisées de Marrakech. Depuis fin 2024, cette poudre de thé vert au goût herbacé et à la couleur éclatante est devenue bien plus qu'une boisson : un phénomène de mode, un symbole de style de vie, voire une déclaration de santé.

Des stories Instagram aux Reels TikTok, le matcha est partout. Latte onctueux, glaces pastel, smoothies vitaminés ou pâtisseries revisitées : le thé vert japonais a colonisé les timelines.

⌚ Santé & Bien-être



L'équipe médicale, composée de professionnels expérimentés, a joué un rôle crucial durant l'opération

Akdital révolutionne la médecine : la téléchirurgie devient réalité

Un robot à 1 100 km : La première opération de téléchirurgie au Maroc !

Le 2 mai 2025, le Dr Adil Ouzzane, chirurgien urologue de renom, a mené avec succès une prostatectomie radicale robot-assistée à distance. Grâce à des technologies de pointe et à une équipe hautement qualifiée, cette intervention complexe a été effectuée avec une précision remarquable, démontrant ainsi le potentiel de la chirurgie à distance.

Pour rendre cette opération possible, Akdital a investi dans des robots chirurgicaux de dernière génération, permettant aux médecins d'exécuter des mouvements plus complexes et d'améliorer la dextérité. La connectivité entre les deux cliniques a été optimisée grâce à une infrastructure SD-WAN, garantissant un temps de réponse de seulement 20 millisecondes. Cela a permis au Dr Ouzzane de contrôler le robot chirurgical à Laâyoune comme s'il était sur place, offrant ainsi une expérience fluide et sécurisée.

Infraslim Rabat : un sanctuaire de Bien-être exclusivement féminin

Au cœur de l'Agdal à Rabat, un nouveau centre dédié au bien-être des femmes a vu le jour : Infraslim. Fondé par Ghizlane Chrugane, une praticienne expérimentée ayant perfectionné son expertise entre le Maroc et l'étranger pendant huit ans, ce lieu innovant s'impose comme un havre de paix pour celles qui cherchent à allier technologie de pointe et soins holistiques. Infraslim se distingue par son approche personnalisée, visant à répondre aux besoins spécifiques des femmes modernes, soucieuses de leur santé physique et mentale. Parmi les services phares offerts, le centre propose un programme de sport nouvelle génération, permettant de brûler jusqu'à 1300 calories en seulement 30 minutes grâce à des équipements de haute technologie. Ce programme est complété par le Sauna Dôme japonais, qui offre une détoxification intense et un effet minceur rapide, idéal pour celles qui souhaitent affiner leur silhouette. Les soins ne se limitent pas à l'effort physique ; le massage Kobido, un traitement anti-âge ancestral, promet de tonifier et d'illuminer le visage.



Infraslim ne se contente pas d'être un centre de fitness. C'est un espace de transformation où le bien-être est au centre des préoccupations.

L'Intelligence artificielle contre les cancers du poumon

Par Dr Anwar CHERKAOUI, en collaboration avec le Dr Hicham El ATTAR, médecin anatomopathologiste

En 2025, le cancer du poumon reste l'un des tueurs les plus redoutés des temps modernes.

Silencieux, sournois, souvent diagnostiqué trop tard, le cancer bronchopulmonaire emporte encore chaque année des milliers de vies, malgré les progrès considérables de l'oncologie. Mais une révolution est en marche. Elle ne vient pas des blocs opératoires ni des rayons X, mais des laboratoires de biologie et des écrans d'intelligence artificielle.

Son nom : biologie moléculaire et anatomopathologie numérique, indique le Pr Hicham El ATTAR, médecin anatomopathologiste et président du 1er Congrès Africain d'anatomopathologie numérique, organisé au Maroc en avril 2025.

Un ennemi multiple, aux visages changeants

Le cancer bronchopulmonaire n'est plus une entité unique. En 2025, il est désormais abordé comme une galaxie de maladies différentes, chacune avec ses mutations, ses récepteurs, ses vulnérabilités. Le temps des traitements uniformes est révolu. Aujourd'hui, on parle de cancer à la carte.

La biologie moléculaire : le microscope de l'invisible

C'est dans les gènes, dans l'ADN des cellules cancéreuses, que la biologie moléculaire opère.

Grâce à des techniques ultra-précises comme le séquençage de nouvelle génération (NGS), les médecins peuvent aujourd'hui détecter, dès les premiers stades, les mutations les plus subtiles responsables de la transformation cancéreuse.

« Avant même qu'un nodule pulmonaire ne devienne visible au scanner, la biologie moléculaire peut repérer une signature tumorale dans le sang, par une simple prise de sang : c'est la biopsie liquide », explique un biologiste hospitalier.

Une prouesse confirmée par le Dr Hicham El ATTAR, médecin anatomopathologiste.

Cette avancée permet un diagnostic précoce, mais surtout, elle guide les choix thérapeutiques : thérapies ciblées, immunothérapie, voire essais cliniques personnalisés.

L'anatomopathologie numérique : quand l'IA entre dans les lames
Autre révolution silencieuse : celle de l'anatomopathologie numérique.

Exit le microscope à l'ancienne

Aujourd'hui, les lames histologiques sont numérisées en haute résolution et analysées à l'aide d'algorithmes d'intelligence artificielle. Ces outils détectent des anomalies invisibles à l'œil humain, quantifient la charge tumorale, identifient les marqueurs immunitaires, et parfois même prédisent la réponse au traitement.



Le suivi thérapeutique bénéficie également de certains outils

« C'est comme si on ajoutait un second cerveau au pathologue. L'IA ne remplace pas l'humain, elle l'augmente », souligne notre spécialiste en anatomopathologie digitale.

Des traitements mieux ciblés, un suivi plus intelligent

Grâce à la combinaison de la biologie moléculaire et de l'anatomopathologie numérique, la prise en charge du cancer bronchopulmonaire est désormais plus précise, plus rapide et plus adaptée, indique le Pr Ibrahim El GHISSASSI, président du Groupe Oncothorax, qui organise ses 4es Rencontres scientifiques les 23 et 24 mai 2025 à Rabat.



Un patient traité peut être monitoré en temps réel via des marqueurs moléculaires circulants.

Ces aliments te veulent du bien... sauf quand tu dors !

Par Nisrine Jaouadi

Certains aliments bons pour la santé peuvent pourtant gâcher tes nuits s'ils sont consommés au mauvais moment.

On t'explique pourquoi ton dîner « healthy » te garde parfois éveillé. T'as bien mangé... mais mal dormi ?
On croit souvent bien faire en grignotant des amandes ou une tomate avant de dormir, pensant que c'est « healthy ». Pourtant, beaucoup d'aliments bons pour la santé peuvent se transformer en véritables saboteurs de sommeil quand ils sont consommés tard. Eh oui, ton estomac aussi a besoin de repos. Le soir, tout ralentit : digestion, métabolisme, élimination. Résultat ? Ce qui passait crème à midi peut devenir un fardeau la nuit. Alors si tu te réveilles en pleine nuit, que t'as l'impression d'avoir un couscous dans le ventre ou que tu te sens tout ballonné au réveil, ce n'est peut-être pas le stress... mais ton assiette !

Ces faux amis qui t'empêchent de trouver le sommeil
Tomate, poivron, agrumes... l'acidité en embuscade
La tomate, fraîche et légère en

apparence, est en réalité une bombe d'acidité. Pareil pour les agrumes : leur jus vitaminé est top au ftour pendant Ramadan, mais à éviter en soirée. En position allongée, l'acide peut remonter, provoquant brûlures d'estomac et réveils indésirables. Mieux vaut garder ces fruits et légumes pour le déjeuner ou l'après-midi, quand ton système digestif est plus opérationnel.

Ail, oignon, légumineuses : trop riches pour la nuit
Chez nous, un bon plat sans oignon, c'est rare ! Mais le soir, attention : ils fermentent, ballonnent et te font tourner dans ton lit. Même chose pour les lentilles, pois chiches ou haricots rouges : trop longs à digérer, ils peuvent t'empêcher de plonger dans un sommeil réparateur. Alors, pour ton dîner, pense légèreté : une soupe de courgettes, un peu de riz, une tisane beldi à la verveine... et c'est tout.

Amandes, chocolat, légumes fibreux : trop bons pour être vrais ?

On a tous entendu que les amandes sont pleines de magnésium, et que le chocolat noir est bon pour le moral. Oui, mais pas avant de dormir ! Trop gras, trop stimulant, ou trop fibreux (comme les brocolis), ces aliments demandent un effort digestif qui dérange ton cycle naturel.

Le soir, mieux vaut un bol de hrira légère ou un yaourt au lait d'amande maison.

L'astuce beldi pour bien dormir ?
Laisse ton estomac tranquille ! Dans nos traditions, on avait l'habitude de manger tôt, puis de se détendre autour d'un verre d'eau de fleur d'oranger ou d'une infusion de passiflore.

Nos grands-mères ne lisaient pas de blog bien-être, mais elles savaient : un dîner léger et apaisant, c'est la clé d'une nuit douce.

Cliquer sur l'image ou scanner le code QR pour continuer la lecture



Gynécologie esthétique : soin légitime ou marketing de l'intime ?

La médecine esthétique explore désormais les zones les plus sensibles du corps féminin.

La gynécologie esthétique se développe au Maroc. Entre soin thérapeutique et pression sociale, un cadre éthique et médical devient indispensable.

Des injections pour améliorer l'apparence des grandes lèvres, des lasers pour « rajeunir » le vagin, des fillers pour redessiner la vulve : la gynécologie esthétique suscite autant d'enthousiasme que de malaise. À l'occasion du Morocco Medical Expo 2025, une session spéciale a abordé ces pratiques en pleine expansion. Entre promesse thérapeutique et influence des standards esthétiques mondialisés, où s'arrête le soin, où commence le commerce ?

Une discipline émergente... et controversée

Venue initialement des États-Unis, la gynécologie esthétique regroupe des actes non chirurgicaux visant à améliorer l'apparence ou la fonction de la région génitale féminine. Il s'agit de techniques peu invasives : injection d'acide hyaluronique, toxine botulique, radiofréquence, laser CO₂ fractionné... Les intervenants du salon, notamment le Dr Ghita Essouiti, vont rappelé que ces pratiques peuvent répondre à de vraies demandes cliniques : sécheresse vaginale post-ménopause, incontinence urinaire légère, douleurs après accouchement, troubles de l'image corporelle.

Un soin entre réparation et transformation

Certaines indications sont médicalement justifiées : réhabilitation post-cancer, cicatrisation après épisiotomie, relâchement des tissus lié à l'âge ou à l'hormonothérapie. D'autres relèvent plus clairement de la demande esthétique pure, influencée par des représentations souvent véhiculées par les réseaux sociaux ou la pornographie.

Le Maroc, terrain de développement discret

Les praticiens marocains présents au salon ont confirmé une augmentation constante des demandes, notamment dans les grandes villes. Les patientes concernées sont souvent jeunes, actives, et sensibles aux tendances internationales.

Mais cette pratique reste peu régulée : absence de recommandations officielles, actes hors nomenclature, grande hétérogénéité dans les protocoles. Certaines interventions sont pratiquées dans des cabinets esthétiques non médicalisés, posant de vrais enjeux de sécurité.

Un besoin de régulation et de cadre éthique

Plusieurs intervenantes, dont le Pr Naïma Samouh, ont plaidé pour :

- La création d'un référentiel de bonnes pratiques, validé par les sociétés savantes de gynécologie,
- L'information des patientes sur les risques, bénéfices, et alternatives, en toute transparence,
- Une formation certifiante spécifique, pour éviter les dérives commerciales.



Par Hind Ed-dbali

Le droit au confort... sans pression esthétique

Faut-il interdire ces pratiques ? Non, répondent les spécialistes. Mais il faut distinguer le soin du culte de la perfection. Une patiente gênée par une cicatrice post-accouchement a le droit de chercher du soulagement. Une adolescente complexée par la forme de ses lèvres n'a pas à se conformer à un modèle irréaliste.

FOCUS : Gynécologie esthétique – actes les plus pratiqués

Laser CO₂ vaginal : rajeunissement tissulaire, incontinence légère
Toxine botulique périnéale : traitement des spasmes ou douleurs
Point G Shoot / O-Shot : amélioration de la sensibilité sexuelle
Filler des grandes lèvres : harmonisation



“La gynécologie esthétique ne doit pas répondre à des normes extérieures, mais à un besoin exprimé, contextualisé, encadré.”



Edito

Conso & Environnement

Non assistance à nature en danger

Par Hafid Fassi Fihri

Si l'on tenait à passer en revue les multiples agressions qui sont faites à l'environnement et aux milieux naturels dans notre pays, on s'apercevrait que le chemin est encore long concernant un véritable développement durable qui ne perturbe pas le principe d'harmonie entre les populations et la nature.

Il y a des millions de mètres cubes d'eaux usées produites en permanence chaque jour mais qui ne sont pas stockées automatiquement.

Certes, il y a beaucoup plus de stations de traitement actuellement mais la nuisance est encore omniprésente alors que ces eaux, une fois récupérées et traitées devraient être normalement réutilisées dans un contexte de rareté des ressources.

Mais, il y a lieu de dénoncer ces stations touristiques qui déversent encore leurs eaux usées directement en mer et qui contribuent dans l'impunité à saboter leur propre activité et à menacer la santé des populations.

Il y a les atteintes faites au littoral et au milieu marin, notamment par les stations de dessalement et les off shore, quelquefois sans que des études d'impact



sur l'environnement n'aient été effectuées comme le prévoit la loi.

Il y a les pesticides utilisés en agriculture et qui dégradent et polluent les sols, massacrent les insectes et l'équilibre de la biodiversité, dont particulièrement celle des abeilles et de la pollinisation !

Les êtres humains sont au centre des préoccupations relatives au développement durable, ils ont droit à une vie saine et productive en harmonie avec la nature
(Principe 1 Déclaration de Rio de Janeiro Juin 1992).

On ne vous parle même pas des terres agricoles transformées en lotissements immobiliers dans une aberration écologique inadmissible.

Oui, le Maroc a besoin d'activités économiques et industrielles pour son développement et pour l'emploi, mais il ne devrait y avoir aucune fatalité à ce que cela se fasse aux dépens de la sauvegarde des milieux naturels et du développement propre.

A ce sujet, pour terminer, comment se fait-il que l'inventaire et le bilan de l'état de l'environnement dans notre pays ne soient pas étudiés en permanence !?

Ceci car des rapports devraient être publiés chaque année, région par région, et de la manière la plus objective et la plus crédible.

Pour cela, il faudrait que la société civile et les ONG , quand il y en a , montent au créneau car l'on ne peut exiger du gouvernement d'être juge et partie dans une question de non assistance à nature en danger !

Le Développement Durable, en conclusion c'est que les êtres humains soient au centre de ces préoccupations et qu'ils aient droit à une vie saine et productive en harmonie avec la nature (Principe 1 Déclaration de Rio de Janeiro Juin 1992).



MERCI À NOS CHRONIQUEURS ET EXPERTS INVITÉS

A large, dense word cloud composed of names of the invited experts and chroniclers, including Haddad, Rachid, Samir, Fadili, Boufous, Seddiki, Sehimi, Boucetta, Zineb, Hachim, Berala, and many others.

ILS NOUS FONT TOUS CONFIANCE,
POURQUOI PAS VOUS ?

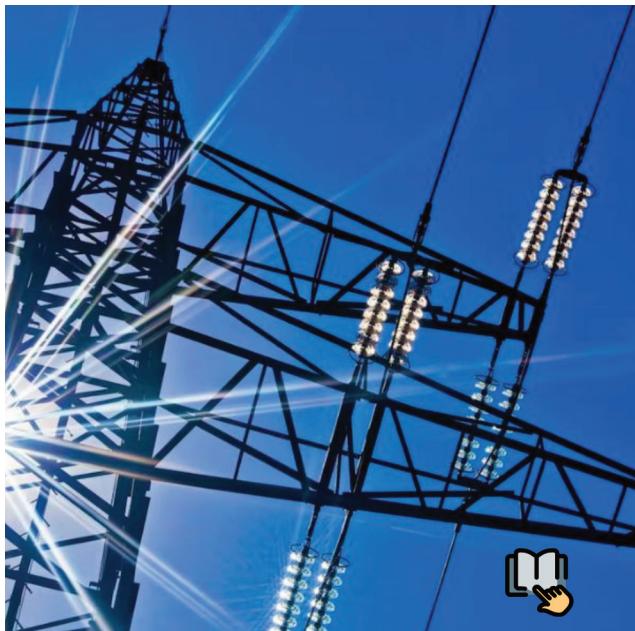
WWW.LODJ.MA



SCAN ME!



Conso & Environnement



Le recours au gaz naturel, bien que fossile, s'inscrit ici comme une énergie de transition permettant une souplesse d'approvisionnement

TAQA, Nareva, FM6I et ONEE s'unissent pour une infrastructure bas carbone et résiliente

Gaz, renouvelables, dessalement et interconnexion : un méga-programme pour le Maroc de demain

Le Maroc vient de franchir un cap majeur dans sa stratégie de développement durable et d'indépendance énergétique. Ainsi, un consortium inédit composé de TAQA Morocco, Nareva, et du Fonds Mohammed VI pour l'Investissement (FM6I) a officialisé, aux côtés du gouvernement marocain et de l'Office National de l'Électricité et de l'Eau Potable (ONEE), un ambitieux programme d'investissement de 130 milliards de dirhams. Cette somme colossale vise à structurer les fondations énergétiques, hydrauliques et industrielles du Royaume pour les décennies à venir. Le programme repose sur trois protocoles d'accord stratégiques. Il ne s'agit pas seulement d'augmenter la production d'énergie, mais de repenser complètement l'écosystème national.

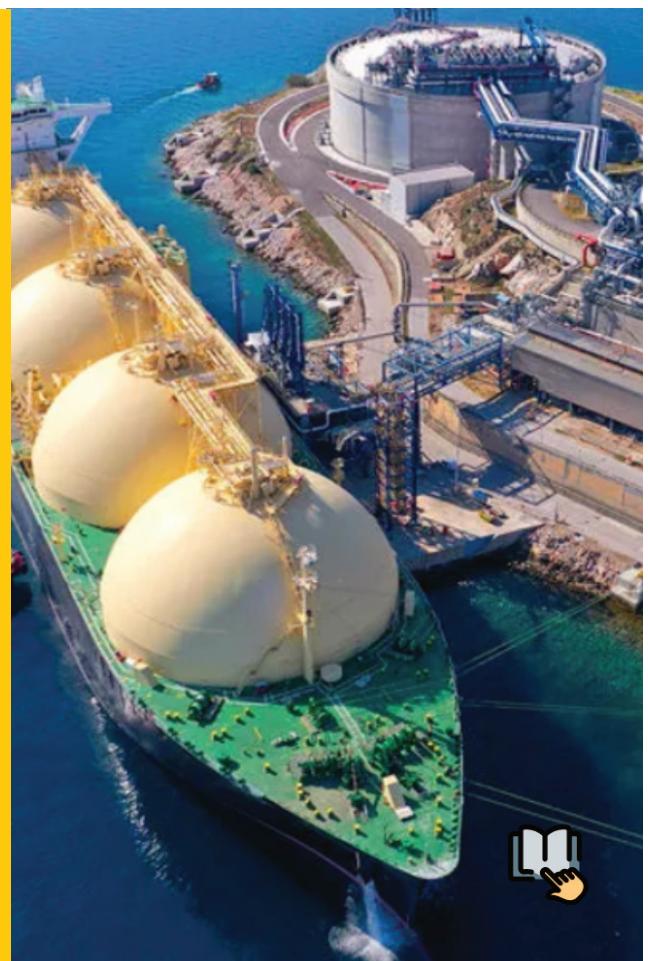
Ce projet multidimensionnel anticipe les défis de demain : pénurie d'eau, chocs climatiques, pressions démographiques et croissance économique à soutenir.

Le Maroc met le turbo sur le gaz !

Le Maroc met les bouchées doubles pour booster ses infrastructures gazières et diversifier ses sources d'approvisionnement. Objectif : renforcer sa sécurité énergétique.

Le Royaume chérifien n'a jamais été aussi déterminé à sécuriser son avenir énergétique. En intensifiant ses efforts pour développer les infrastructures dédiées au gaz naturel, le Maroc vise à réduire sa dépendance aux importations et à diversifier ses sources d'approvisionnement. Cette stratégie ambitieuse s'inscrit dans un contexte mondial où l'énergie devient un enjeu crucial.

Pourquoi maintenant ? La réponse est simple : la sécurité énergétique est devenue une priorité nationale. Avec une demande en énergie en constante augmentation, le Maroc ne peut plus se permettre de dépendre uniquement des énergies fossiles importées. En misant sur le gaz naturel, le pays cherche à stabiliser ses réserves énergétiques tout en réduisant les coûts à long terme. De plus, cette initiative s'aligne avec les objectifs de développement durable du Maroc, visant à intégrer davantage d'énergies propres dans son mix énergétique.



Les autorités marocaines se félicitent de cette avancée. "C'est un pas de géant vers l'indépendance énergétique", déclare un responsable du ministère de l'Énergie.



Conso & Environnement



Casablanca transforme sa décharge en espace vert

La décharge de Médiouna, tristement célèbre pour ses montagnes de déchets et ses nuisances, s'apprête à vivre une véritable métamorphose. Située aux portes de Casablanca, cette immense décharge, qui a longtemps symbolisé les défis environnementaux de la métropole, va être transformée en un vaste espace vert. Ce projet ambitieux, porté par les autorités locales, marque une étape importante dans la transition écologique urbaine du Maroc.

Pendant des années, la décharge de Médiouna a été un casse-tête pour les Casablancais. Avec des tonnes de déchets s'accumulant chaque jour, des odeurs nauséabondes et un impact environnemental désastreux, elle était devenue un véritable point noir pour la ville. Mais aujourd'hui, un vent de changement souffle sur cet endroit. Le projet de réhabilitation prévoit de transformer cette zone en un parc urbain, offrant aux habitants un espace de détente et de loisirs.

Les tomates marocaines : une performance qui fait rougir la concurrence

En 2024, le Maroc s'est hissé à la deuxième place mondiale des exportateurs de tomates, confirmant son statut de géant agricole.

Avec une production et une exportation record, le Royaume a marqué les esprits sur le marché international, devançant certains poids lourds historiques du secteur. Une fierté nationale qui illustre la compétitivité et l'excellence de l'agriculture marocaine.

Cette performance exceptionnelle s'explique par plusieurs facteurs. Tout d'abord, les conditions climatiques favorables dans les régions agricoles marocaines, notamment le Souss-Massa et le Gharb, ont permis une production abondante et de qualité. Ensuite, les efforts conjoints des agriculteurs, des coopératives et des exportateurs ont permis d'optimiser les chaînes logistiques et de répondre aux exigences des marchés internationaux. Enfin, le soutien du gouvernement, à travers des programmes comme le Plan Maroc Vert et sa continuité, la Génération Green, a joué un rôle clé dans la modernisation des infrastructures et l'amélioration des techniques agricoles.

En 2024, le Maroc a exporté des milliers de tonnes de tomates vers l'Europe, son principal marché, mais également vers d'autres régions du monde, comme l'Afrique et le Moyen-Orient. Les consommateurs étrangers plébiscitent les tomates marocaines pour leur goût, leur fraîcheur et leur prix compétitif.





Conso & Environnement



Une fois lancée, la station sera opérationnelle pendant au moins 27 ans, avec des technologies de pointe et un recours important aux énergies renouvelables

L'Espagne met les vagues à l'œuvre pour l'eau de Casablanca

Grâce à un investissement espagnol de 340 millions d'euros, la ville s'apprête à devenir la plus grande station de dessalement d'Afrique.

Casablanca, cette métropole toujours en mouvement, manque cruellement d'eau.

Les barrages sont à sec, les nappes souterraines s'épuisent, et pendant ce temps, la demande explose.

Entre douches quotidiennes, vaisselle qui tourne à fond et climat de plus en plus sec, la situation devient urgente. Et c'est là que l'Espagne entre en scène, avec un gros coup de pouce. C'est officiel : l'Espagne finance l'une des plus grandes stations de dessalement du continent africain. Installée à Casablanca, cette usine géante transformera l'eau de mer en eau potable, avec une capacité de 838.000 m³ par jour. En clair, elle pourrait couvrir une bonne partie des besoins de Casa et ses alentours.

Le projet, mené par Acciona, bénéficie d'un financement espagnol public de 340 millions d'euros. Ce n'est pas rien. L'opération est structurée sur un modèle public-privé de 30 ans, et les travaux devraient durer trois ans.

Économie circulaire : du compost dans les idées ?

Autrefois, le fumier, c'était une évidence. Aujourd'hui, c'est une stratégie. Au SIAM 2025, on ne parle plus de "déchets agricoles", mais de "ressources en transition". Les pelures, les fumiers, les tiges, les résidus... tout se transforme, tout se valorise. Du compost au biochar, des biodigesteurs aux intrants maison, l'économie circulaire est devenue la grande prêtresse de la durabilité.

C'est élégant, presque poétique : rien ne se perd, tout se transforme, et surtout... tout s'optimise. On récupère les eaux usées, on composte les déchets de tomates, on fait de la chaleur avec des coques d'olive. Dans les discours, c'est l'harmonie totale. Les vers de terre sont des alliés stratégiques. Le sol devient un capital vivant.

Et sur le terrain ? Ça dépend. Certaines coopératives brillent, expérimentent, produisent localement des fertilisants organiques. Des lycées agricoles lancent des projets modèles. Des startups vendent du lombricompost comme du caviar pour carottes. Mais ailleurs, on jette encore les feuilles de palmier dans l'oued, on brûle les tiges de maïs, et on laisse les déchets d'abattoir pourrir à ciel ouvert.

Le problème n'est pas technique. C'est culturel, économique, logistique. Mettre en place une boucle circulaire demande de l'organisation, du temps, un marché, des filières.



Et parfois, une mentalité qui change. Car valoriser les déchets, ce n'est pas seulement une affaire d'équipement, c'est une philosophie.



DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!

لodge راديو مغاربة العالم WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC
ÉCOUTER NOUS SUR : WWW.LODJ.MA/RADIO





Conso & Environnement

Le Maroc protège ses mers : 8 zones réservées à la nature

Le Maroc passe à l'action pour sauver sa mer : huit zones côtières viennent d'être placées sous haute protection pour préserver les poissons, les plages et nos étés au bord de l'eau.

Par Nisrine Jaouadi

Huit aires marines pour un littoral plus sain

De Tanger à Dakhla, le Maroc se réveille côté océan. Huit aires marines protégées (AMP) viennent d'être officiellement créées, comme l'a annoncé récemment la ministre Leila Benali au Forum de la Mer d'El Jadida.

L'objectif ? Sauver nos écosystèmes marins, calmer un peu la pêche sauvage, et offrir un bol d'air à nos plages surmenées. Bref, redonner à la mer un peu de respect — et elle nous le rendra bien.

Des zones protégées, pourquoi faire ?

C'est pas qu'on veut interdire la baignade ou la pêche partout. L'idée derrière ces AMP, c'est de

limiter certaines activités humaines sur des zones bien précises, afin que les poissons, les algues, les coraux et même les oiseaux marins puissent se refaire une santé. Un genre de hammam pour la biodiversité, quoi.

Selon les experts, protéger seulement 30% des zones marines pourrait multiplier la biomasse de poissons par cinq. Oui oui, 500% de plus de poissons à long terme. Ça veut dire des sardines en meilleure forme pour les grillades du dimanche, une pêche plus stable pour les familles qui en vivent, et une mer qui ne ressemble plus à une décharge flottante.

Plages plus clean, dar plus sereine

Bonne nouvelle pour les fans de weekend à Oualidia ou M'diq : 93%

des eaux de baignade sont désormais conformes aux normes de qualité. En 2021, on en était à 88%.

Ce bond en avant est le fruit d'un gros travail collectif : les campagnes "Littoral sans plastique", le nettoyage régulier, mais aussi l'implication croissante des associations locales et des jeunes bénévoles.

Et ça se voit : moins de plastique, moins de déchets, et même des initiatives citoyennes qui poussent dans les quartiers pour trier, recycler, ou tout simplement jeter correctement.

Parce qu'entre nous, jeter sa bouteille vide sur la plage, c'est comme verser du thé par terre après un bon atay : ça n'a pas de sens.





Conso & Environnement

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

Par Nisrine Jaouadi

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 ?

Le gaz entre en scène, la facture s'annonce corsée

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.

Coût total : 1 milliard de dollars. But affiché ? Répondre à notre soif d'électricité. Mais à quel prix, exactement ?

Un gros projet pour une grosse consommation

C'est acté : d'ici 2028-2029, la région de Tanger accueillera deux nouvelles centrales à gaz naturel, en plus de l'ancienne centrale de Tahaddart (en service depuis 2005). La puissance totale de ce méga-complexe atteindra 1.500 mégawatts.

De quoi faire tourner pas mal de frigos, chauffe-eaux, climatiseurs, téléviseurs et hammams électriques. Le consortium Taqa-Nareva-FM61, en partenariat avec l'ONEE, assurera le financement, la construction et la gestion du site.

Côté technique, ces centrales utiliseront le gaz transporté via le Gazoduc Maghreb-Europe. C'est plus « propre » que le charbon ou le fioul, certes. Mais ce n'est pas totalement green non plus. On parle ici d'une énergie de transition, pas de solution miracle.

Le Maroc ambitionne de faire monter les énergies renouvelables, mais entre-temps, il faut bien « assurer le service minimum ».

Et pour cause : notre consommation électrique grimpe de 4 % chaque année. Entre l'urbanisation, les climatiseurs qui tournent même en hiver, et les data centers en pleine croissance, la demande explose. Alors, on fait quoi ? On construit. Encore.

Les foyers ont besoin de courant, mais pas à n'importe quel prix

Il faut être honnête : ce projet, aussi impressionnant soit-il, ne règle pas tout. Il nous éloigne un peu du fioul, oui. Il rend notre réseau plus stable, c'est vrai. Mais il perpétue aussi une dépendance à des ressources importées, alors que le soleil tape fort sur nos toits toute l'année et que le vent souffle sur nos côtes.

Pourquoi ne pas en profiter pour accélérer le développement des panneaux solaires pour les foyers, comme ça se fait dans d'autres pays ?

Pourquoi ne pas subventionner les foyers pour mieux isoler leurs murs au lieu de surconsommer de l'électricité ?



De la méga-centrale au micro-geste : chacun sa part

Alors que faire ? Attendre que les centrales sortent de terre ? Peut-être. Mais en attendant, chacun peut commencer à alléger sa consommation. Éteindre les appareils en veille, limiter les climatiseurs, faire tourner la machine à laver la nuit...

Et pourquoi ne pas en parler autour d'un café ou au souk ? Parce que c'est dans les petites habitudes que les grandes transitions prennent racine.



Ce n'est pas très sexy, mais c'est utile



Têtes brûlées...

Par Hafid Fassi Fihri

L'autre sacrifice qui gâche la fête : la sécheresse des cœurs et l'inflation de solidarité !

Cette année, il n'y aura pas de têtes de moutons brûlées dans les rues de nos villes, mais la bataille de la Douara a bien eu lieu ! La bataille de la Douara a bien eu lieu, mais elle a très vite tourné court faute de combat, et surtout franchement faute d'ingrédients. Avec nos très chers Mokkadems qui nous surveillent bien et nos "incorruptibles" Caïds qui veillent au grain, il n'y aura pas de marché noir du sacrifice et encore moins de moutons vendus au détail.

La surveillance du territoire, avec drones à l'appui, est une affaire trop sérieuse pour la laisser entre les mains d'amateurs.

Pas de fête du sacrifice donc, mais des jours fériés curieusement jusqu'au mardi d'après.

Outre cette inflation qui serait venue d'Ukraine, et cette sécheresse qui nous tombe sur la tête, il y a franchement pire avec l'inflation provoquée par les sentiers



impénétrables du marché local, l'inflation de confiance, et encore pire avec la sécheresse des cœurs et l'inflation de solidarité !

Comme toujours à la même période de l'année, les prix des transports ne connaissent pas de relâchement, et la fièvre qui s'empare des consommateurs fait en sorte qu'il n'y a plus aucun répit pour le pouvoir d'achat...

Parfaitement, comme la culture c'est ce qui nous reste lorsqu'on a tout perdu, une étrange soif de divertissement vient nous rappeler à l'ordre.

Et comme la culture made in Morocco ne se résume pas au cliché réducteur de nos traditions culinaires, il reste juste à revenir à nos moutons et à se concentrer sur l'esprit d'un sacrifice. Certes, le peuple a besoin de pain et de jeux, mais quitte à jouer, jouons honnêtement et que les règles du jeu soient claires et strictes : égalité des chances, équité et justice pour le troupeau.

Exactement et absolument comme nous l'enseigne et nous le recommande la religion du sacrifices.

Des têtes brûlées, il en restera toujours quelque chose.

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE L'OPINION DES JEUNES

POLITIQUE, ÉCONOMIE, SANTÉ, SPORT, CULTURE, LIFESTYLE, DIGITAL, AUTO-MOTO,
ÉMISSIONS WEB TV, PODCASTS, REPORTAGES, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS...



FEU D'ARTICLES !

FIN JUIN 2025, VOTRE PORTAIL

LODJ.MA FÊTE TROIS JALONS MAJEURS

50 000 ARTICLES PUBLIÉS

10 MILLIONS DE LECTURES

5000 CONTRIBUTIONS

TOUTE L'INFORMATION À L'ORDRE DU JOUR ET EN CONTINU

MERCI DE VOTRE CONFIANCE
POURSUIVONS ENSEMBLE CETTE AVENTURE !

www.lodj.ma



SCAN ME!

@lodjmaroc





Depuis ses débuts, le festival a accueilli de nombreuses personnalités majeures du cinéma arabe.

Le Festival du Film Arabe de Casablanca dévoile l'affiche, les dates et les hommages de sa 6e édition

Le Festival du Film Arabe de Casablanca revient pour une sixième édition très attendue, qui se tiendra du 13 au 20 juin 2025. Organisé par l'association Imtidad pour la Culture et le Développement, en partenariat avec la commune de Casablanca, le Centre Cinématographique Marocain et EgyptAir en tant que transporteur officiel, le festival lève aujourd'hui le voile sur son affiche, ses temps forts... et ses invités d'honneur.

Cette édition mettra à l'honneur deux grandes figures du cinéma arabe. Le premier hommage sera rendu à Ahmed Helmy, star égyptienne incontestée du grand écran, du théâtre et de la télévision.

Le deuxième hommage sera réservé à Younès Megri, icône marocaine à la croisée de la chanson, du cinéma et de la composition musicale. Membre du légendaire groupe Les Frères Megri.

“This is Africa”: l’Afrique fait village au cœur de Casa



À Casablanca, “This is Africa” transforme la place Rachidi en village culturel africain pendant 8 mois : musique, art, cuisine, rencontres et célébration.

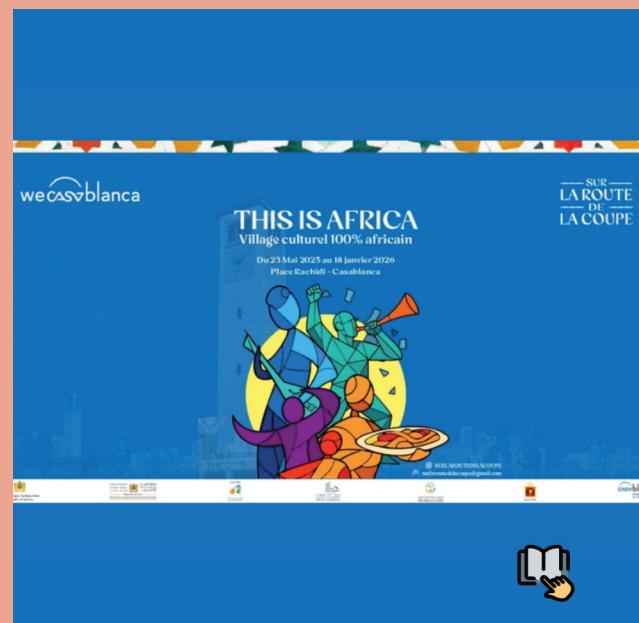
Depuis le vendredi 23 mai, la place Rachidi s'est transformée en une agora à ciel ouvert, résonnant de musiques, de langues, de parfums et de couleurs venus des quatre coins d'Afrique. “This is Africa” (هنا إفريقيا), le village culturel africain imaginé par la structure culturelle ANYA et Atlas Azawan, a bel et bien posé ses valises, et il ne compte pas repartir avant le 18 janvier 2026.

Au programme ? Huit mois de rencontres, de spectacles, de découvertes, de déambulation, dans un esprit d'ouverture totale.

Le pari est clair : faire de Casablanca une scène ouverte sur le continent, un lieu de célébration vivante et continue de la diversité africaine. Et si on en juge par les premiers retours, le public a répondu présent.

Dès les premiers jours, les Casablancais, les touristes et les curieux de passage ont afflué vers cette nouvelle place-to-be culturelle, entre concerts improvisés, dégustations de plats sénégalais ou ivoiriens, ateliers pour enfants, défilés textiles, et stands d'artisanat.

Le village accueille ses visiteurs du mardi au dimanche, avec une trentaine de stands renouvelés chaque semaine.



Les enfants aussi ont leur royaume : espaces d'initiation culturels et ludiques, percussion, danse, sport et expériences culinaires les attendent.



De Tanger à Tarragone : une odyssée culturelle

Découvrez le festival du Maroc à Tarragone : un événement qui célèbre la richesse culturelle marocaine avec musique, mode et traditions ancestrales.

Le rideau s'est levé sur Tarragone, illuminant la ville aux couleurs du Maroc. Un festival qui ne fait pas que célébrer la richesse du patrimoine marocain, mais qui tisse aussi un pont culturel solide entre les deux rives de la Méditerranée. Organisé par le consulat général du Maroc, en collaboration avec la mairie de Tarragone, cet événement est une ode à l'amitié et à la coopération entre l'Espagne et le Maroc, un carrefour de civilisations millénaires.

La cérémonie d'ouverture a été un véritable voyage dans le temps, grâce à la reconstitution d'un mariage traditionnel marocain. Les spectateurs ont été transportés dans un univers de coutumes et de traditions, où chaque détail raconte une histoire. Saïda Charaf, avec sa voix envoûtante, a électrisé la soirée, accompagnée par les rythmes mystiques de la musique Gnaoua. Puis, le défilé de caftans a pris le relais, mettant en lumière l'élégance et le savoir-faire des couturiers marocains.

Le Pavillon Temporaire au Jardin Majorelle : l'exposition qui marie science et art

Découvrez le Pavillon Temporaire au Jardin Majorelle, une fusion d'architecture et de botanique à Marrakech. Une expérience sensorielle unique à vivre !

Un souffle nouveau parcourt les allées du Jardin Majorelle. Avec l'ouverture du Pavillon Temporaire, ce lieu emblématique de Marrakech s'offre un nouveau chapitre. Conçu par la talentueuse architecte Hiba Bensalek, ce pavillon de 100 m² s'intègre harmonieusement dans le cadre enchanteur du jardin. Une occasion unique de redécouvrir ce joyau botanique sous un angle inédit, entre science et art.

Le Pavillon Temporaire, véritable œuvre d'art en soi, est pensé pour une durée de deux ans. Il incarne une fusion entre tradition et modernité, utilisant des matériaux écologiques pour respecter l'environnement majestueux du Jardin Majorelle. L'exposition inaugurale, "Flore Majorelle : Collection vivante", met en avant 20 plantes rares choisies parmi les 400 espèces du jardin.

Sous la direction du botaniste californien Dean G. Kelch et l'artiste Jaimal Odedra, cette exposition offre une exploration sensorielle et éducative, mêlant illustrations artistiques et approches scientifiques.





Le Théâtre Royal de Rabat entame une nouvelle ère culturelle

Dans une atmosphère empreinte de solennité et d'enthousiasme, Son Altesse Royale la Princesse Lalla Hasnaa, Présidente de la Fondation du Théâtre Royal de Rabat, a présidé ce jeudi la première session du Conseil d'Administration de ladite Fondation.

Aux côtés de SAR, Mme Brigitte Macron, épouse du Président de la République française, a honoré de sa présence cette séance fondatrice, tenue dans l'écrin majestueux du Théâtre Royal de Rabat.

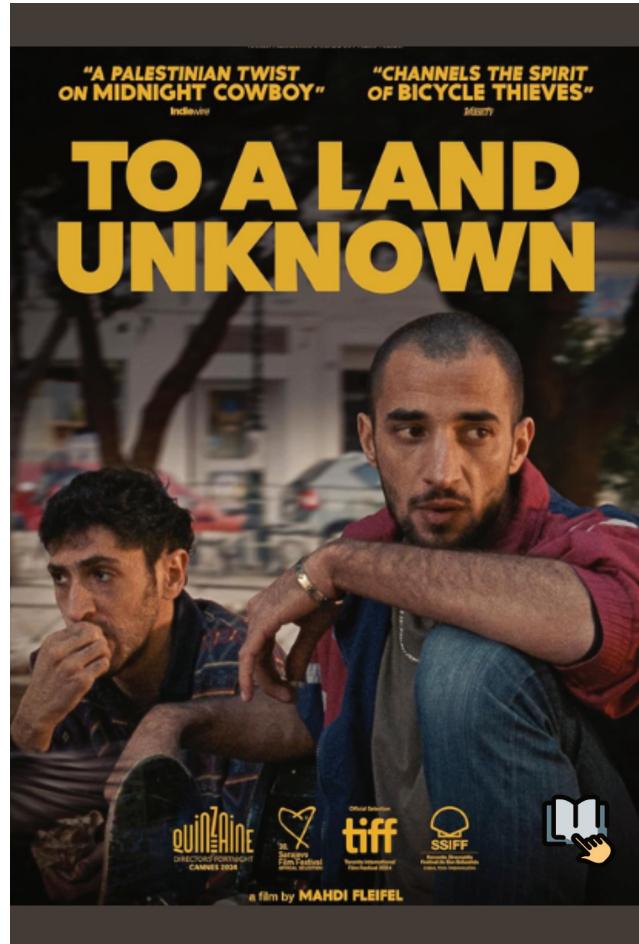
Le Théâtre Royal de Rabat ne se contente pas d'être un édifice prestigieux. Il est désormais l'un des symboles les plus éclatants du leadership culturel du Maroc à l'échelle internationale. En mettant en valeur les richesses artistiques et patrimoniales du Royaume, il ambitionne de faire du Maroc un carrefour de rencontres culturelles, un espace de dialogue universel et un laboratoire de création contemporaine.

"To A Land Unknown" : Le voyage cinématographique de Mahdi Fleifel

Découvrez "To A Land Unknown", le film de Mahdi Fleifel, à la Cinémathèque de Tanger. Un récit poignant sur les réfugiés palestiniens inspiré par Mahmoud Darwich.

La Cinémathèque de Tanger s'apprête à accueillir un vent de cinéma engagé et poétique avec la sortie en salles marocaines de "To A Land Unknown" le 28 mai 2025. Ce premier long-métrage de fiction du réalisateur palestino-danois Mahdi Fleifel, déjà acclamé à Cannes et dans d'autres festivals prestigieux, promet de toucher les cœurs et de susciter la réflexion.

Dans ce film, Fleifel nous emmène aux côtés de Chatila et Reda, deux cousins palestiniens réfugiés à Athènes. Leur quête pour obtenir de faux passeports et rejoindre l'Allemagne devient un voyage entre espoir et désespoir, identité et survie. Inspiré par les poèmes du grand Mahmoud Darwich et les récits poignants de réfugiés, Fleifel tisse une histoire où chaque décision résonne comme un vers poétique. Le film plonge dans l'univers complexe des réfugiés, où chaque jour est une lutte pour un avenir meilleur. Fleifel, connu pour ses documentaires primés, passe ici à la fiction tout en conservant son regard documentaire et sa sensibilité.



Du portable à l'écran géant : le futur du cinéma marocain passe par nos mains

Le Festival du Film Marocain Court sur Mobile à Casablanca célèbre des courts-métrages réalisés avec des smartphones, révélant une nouvelle génération de cinéastes marocains.

Le Festival du Film Mobile : Casablanca célèbre la créativité numérique

Le 20 mai 2025, le cinéma Mégarama de Casablanca a troqué ses tapis rouges pour des écrans tactiles.

La 3e édition du Festival du Film Marocain Court sur Mobile a transformé la salle obscure en une fête de la créativité numérique. Ici, pas besoin de caméras dernier cri ni de budgets hollywoodiens : un smartphone, des idées et beaucoup de talent suffisent pour raconter des histoires qui touchent, qui font rire ou réfléchir.

Ce festival, unique en son genre au Maroc, est une véritable ode à l'innovation et à l'audace.

Il offre une plateforme à une nouvelle génération de réalisateurs qui, armés de leurs

téléphones, explorent des thématiques variées, de la solitude urbaine aux rêves brisés, en passant par des récits poétiques ou engagés.

Quand ton smartphone devient une caméra : l'audace au rendez-vous

Le concept est simple mais révolutionnaire : réaliser un court-métrage uniquement avec un téléphone portable. Cette contrainte, loin de brider la créativité, semble au contraire la décupler.

Dans la salle du Mégarama, l'ambiance était électrique. Les applaudissements éclataient après chaque projection, et les discussions animées remplissaient les couloirs.

Sur les réseaux sociaux, le hashtag #MobileFilmMaroc s'est rapidement hissé en tendance, avec des spectateurs partageant leurs coups de cœur et des réalisateurs en herbe promettant de participer à la prochaine édition.

La presse marocaine n'a pas été en reste, saluant un événement qui redéfinit les contours du 7e art. Certains critiques y voient une véritable révolution culturelle, une manière de démocratiser le cinéma dans un pays où les moyens techniques sont souvent un obstacle pour les jeunes artistes.

Avec cette 3e édition, le Festival du Film Marocain Court sur Mobile confirme que parfois, il suffit d'un smartphone et d'un peu d'audace pour illuminer le grand écran.



"Le Point de rupture" : suspense au rendez-vous à Rabat

Un huis-clos à la sauce Agatha Christie débarque à Rabat, porté par la troupe Yall'Atelier et l'association HandiFilm.

Un week-end au Nid de Mouettes... entre meurtres et inclusion

Vendredi 13 juin, à la Salle Bahnini, l'air sera lourd. Pas seulement à cause de la chaleur rabatise de mi-juin, mais aussi parce qu'un orage gronde – littéralement et métaphoriquement – au Nid de Mouettes.

Non, ce n'est pas un nouveau spot balnéaire sur la côte atlantique, mais le décor brumeux et mystérieux de « Le Point de rupture », adaptation libre et locale d'une pièce d'Agatha Christie.

Signée par la troupe amateur Yall'Atelier, et portée en collaboration avec l'association HandiFilm, la représentation s'annonce comme un mélange inédit entre théâtre à suspense et message social engagé.

D'un côté, l'empreinte indémodable de la reine du crime. De l'autre, une volonté claire de faire du théâtre un levier de sensibilisation autour de l'inclusion et du handicap. Résultat : un polar à l'anglaise qui fait battre le cœur du centre-ville de Rabat.

Le théâtre comme terrain de rencontre

L'intrigue, fidèle au style Christie, nous transporte en 1956 sur les falaises anglaises. Lady Tressilian, veuve au cœur dur comme la porcelaine de son service à thé, invite d'anciens amis et ennemis dans sa demeure « Le Nid de Mouettes ».

Sur fond de vaisselle fine et de thé bien serré, tensions familiales et vieilles rancunes se réveillent. Jusqu'à ce que – évidemment – un meurtre survienne.

Mais ce qui rend cette version rabatise unique, c'est l'ancrage social qui l'accompagne. Le spectacle ne se limite pas à divertir : 100 % des recettes sont reversées à l'association HandiFilm, connue pour son festival annuel dédié au handicap dans le cinéma.

Et comme un bon tagine d'Aïd, la pièce mijote longtemps : les comédiens amateurs de Yall'Atelier ont bossé pendant des mois pour livrer un spectacle où divertissement rime avec engagement.

« *Le théâtre est un outil puissant. Quand on l'utilise pour parler d'inclusion, ça devient un miroir pour la société* », confie un membre de la troupe.



Par Nisrine Jaouadi

À voir ou à zapper ?

Clairement, à voir. Parce que c'est rare de croiser Agatha Christie dans les ruelles du quartier Hassan. Parce qu'on aime quand le théâtre dépasse la fiction.

Et parce qu'un vendredi 13, autant aller voir une pièce où le crime est prévu, plutôt que de croiser celui des taxis à minuit. Alors que l'été s'installe, Le Point de rupture est peut-être justement le point de départ qu'il nous fallait : pour réfléchir, ressentir, et soutenir.



Le point de rupture : à la fois poétique et politique



LA WEB TV ECO & ECO

LA WEB TV QUI ALLIE ÉCONOMIE ET ÉCOLOGIE POUR UN AVENIR DURABLE !

+150.000 TÉLÉSPECTATEURS PAR MOIS | +30 ÉMISSIONS | +1000 ÉPISODE



♥ Coup de coeur

Une rencontre insolite de bon matin

Par Aziza Benkirane

Ce matin-là, Nisrine avançait sur la route, le cœur apaisé par la douceur du soleil et le murmure tranquille du matin. Sa voiture glissait comme une feuille portée par la brise, et dans le silence, elle choisit un livre audio pour accompagner ses pensées.

Mais soudain, un murmure fragile, un souffle de vie, vint troubler cette douce quiétude : un miaulement léger, insistant, qui semblait venir d'un lieu invisible, suspendu entre rêve et réalité.

Intriguée, Nisrine arrêta la narration pour écouter. Elle leva le capot, scruta les recoins, chercha dans le coffre, s'agença dans la cabine – rien. Pas de félin à l'horizon. Elle appela doucement, « Bech Bech, Bech Bech », comme on apaiserait un enfant, mais le silence lui répondit, obstiné. Elle reprit la route, son cœur léger d'espoir, mais le miaulement persistait, comme une étoile filante dans la nuit, de plus en plus fort, comme un cri venu du fond des profondeurs, un appel à la vie, à toute vie. Un frisson glacé lui parcourut l'âme ; l'invisible menace devenait insoutenable.

Alors, elle ralentit, cherchant le refuge d'un abri, et se gara dans le premier atelier qu'elle trouva. Le mécanicien, cet homme calme, au regard d'un savoir ancien, la regarda.

« **Je veux sauver ce petit être, mais je ne le vois pas** », confia-t-elle. L'homme, habitué aux mystères de la mécanique et de la nature, fit monter la voiture sur la fosse. Son silence était rassurant.

Mais de ses mains expertes tombaient des boulons, des vis, des petites pièces, comme des ailes déployées sur le sol. Elle s'approcha, tremblante, et proposa : « Laissez-moi essayer, j'ai des mains délicates ». Mais elle se souvint soudain du cousin Redouane, dont la vie avait été bouleversée par la morsure d'un chat sauvage, celui-là même qu'il voulait sauver.

Elle demanda un gant en cuir, un bouclier pour sa main.

Le mécanicien poursuivit, imperturbable, et alors, surgit une petite boule d'orange, recroquevillée, crachant, défiant le monde entier de l'approcher. Le petit esprit furieux s'accrochait aux rouages, dans une lutte presque sacrée, sa respiration haletante comme un battement de

tambour dans la nuit.

Enfin, il s'échappa comme une flamme, filant à toute vitesse, disparaissant dans le ballet inattendu de la vie. Nisrine, haletante, le regarda s'éloigner. Que saura-t-il de cette rencontre ? Le garder, lui donner à manger, le soigner, ou simplement le laisser courir vers la liberté ?

Le garagiste, d'un ton rassurant, lui souffla : « Dans ce royaume les chats sont sacrées, l'amour et la compassion font loi. L'islam interdit la persécution des animaux – chaque créature a sa place sous le soleil. »

Tandis que la route s'étirait encore devant elle, le silence retomba doucement, comme un voile léger sur un matin empreint de magie. Nisrine, en son for intérieur, se dit doucement :

"Ne pars jamais sans regarder, sans écouter. Avant de démarrer, laisse l'âme s'émerveiller, et n'oublie pas : l'amour peut naître du plus petit miaulement dans la profondeur du silence."





literature, what's new ?

Livre du mois

Parution du livre : « Maroc 2040 : Remplacés, augmentés ou oubliés ? »

Par La Rédaction

Dans un monde bouleversé par l'intelligence artificielle et les mutations démographiques, ce livre interroge l'avenir du Maroc à l'horizon 2040.

L'auteur, Adnane Benchakroun, senior marocain engagé, y exprime sa crainte que les Marocains deviennent, dans le silence des révolutions technologiques, remplacés par des machines, augmentés selon des standards extérieurs, ou pire, oubliés des politiques publiques.

Le livre explore dix chapitres structurés autour de quatre axes : la recomposition de l'identité nationale, la transformation du travail et de l'école, l'évolution des villes et des flux migratoires, et enfin, la place de l'humain, de la spiritualité et de l'éthique dans un monde numérisé. Il met en lumière une jeunesse tiraillée entre départ et désillusion, une école inégalitaire menacée par l'IA, des élites technologiques déracinées, et une administration publique qui glisse vers l'automatisation sans régulation sociale.

Au lieu de céder à la panique technologique, Benchakroun propose une voie marocaine originale : une réinvention consciente de notre

rapport au progrès. Il plaide pour une éducation humaniste, une souveraineté numérique et une culture du sens. À travers une analyse pluridisciplinaire (économie, sociologie, philosophie, prospective), il appelle à un sursaut collectif pour éviter un avenir piloté par d'autres.

Ni remplacés, ni augmentés, ni oublié : réinventés. Tel est le projet qu'il confie aux générations futures.

Sommaire du livre « Maroc 2040 : Remplacés, augmentés ou oubliés ? »
Préambule
Introduction générale

Partie I – Identité, population et territoires en mutation
Démographie silencieuse, tensions visibles
Famille, genre et parentalité à l'ère algorithmique

Partie II – Éducation, travail et élites face à l'IA
L'école marocaine : fracture ou levier ?

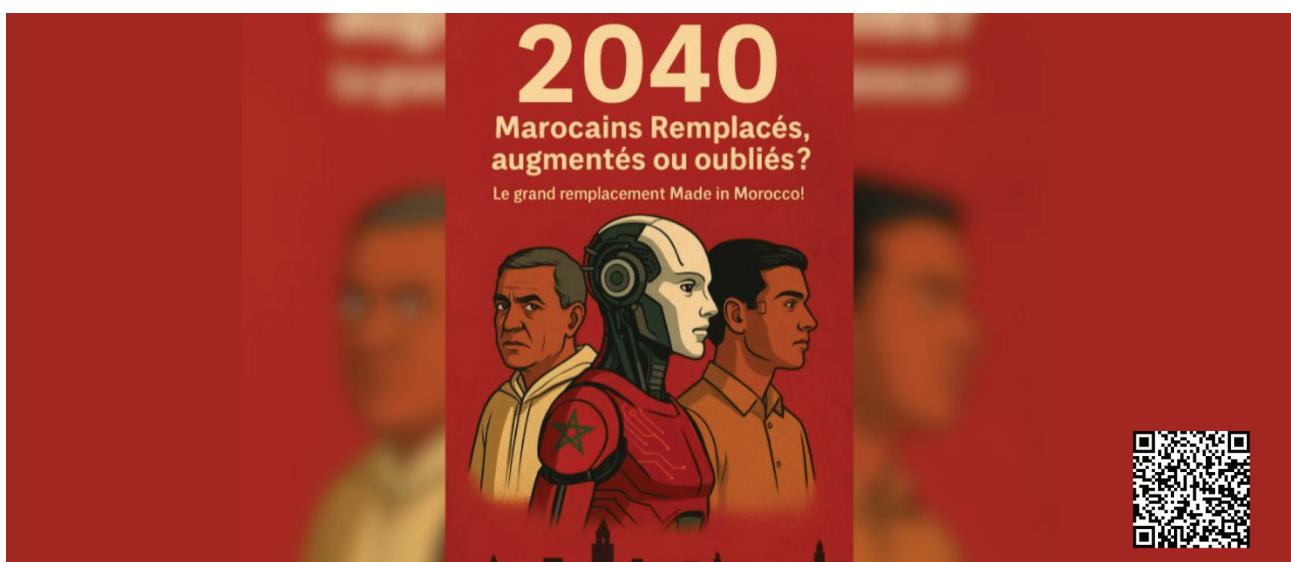
Vers la fin du salariat au Maroc ?
L'élite technologique : nouvelle classe dirigeante ?

Partie III – Villes, migration et services publics sous pression

Smart cities ou cités déshumanisées ?
Immigration, mobilité et cohabitation algorithmique
État social et justice automatisée : progrès ou péril ?

Partie IV – Sens, croyances et avenir spirituel
Peut-on rester humain dans un monde machinique ?
Transhumanisme et quête d'immortalité : l'ultime mirage ?
Prologue : Panorama technologique
2045 – Les septes grandes familles de rupture

Ce livre vous intéresse ? Cliquer sur l'image ou scanner le code QR, afin de le télécharger en format pdf





literature, what's new ?

Poème du mois

Quand il se tait, on l'oublie: notre corps

Écoute ton corps,
Avant qu'il crie.
Le calme est or,
La santé, vie.

Par Dr Anwar Cherkaoui

On reconnaît la santé...
Au calme dans nos journées
pressées,

Au silence en or dans nos os bien
rangés.

Quand tout va bien, on l'oublie.
Mais quand elle s'en va...
Elle part en vacarme.

Elle claque les portes,
cogne les murs,
Hurle, tord, frappe le corps.

Et soudain, on se souvient...
Qu'elle était là, discrète,
Et qu'on ne l'a pas écoutée.

Une dent devient un cri,
Un rein se trouble,
L'estomac crache du feu,
Le souffle râle,
L'orteil s'enflamme,

Le foie se lasse,
Le genou gémit,
Le sang se répand.
Chaque organe hurle
Ce qu'on n'a pas voulu entendre.

Le corps devient scène,
Poème de douleur,
Chant de révolte,
Symphonie du chaos.

Et nous ?
On court, on oublie,
Ce calme banal,
Cette paix... vitale.

La santé n'est pas une star,
C'est une lumière discrète,
Un souffle régulier.

Mais quand elle se barre,
C'est la guerre.
Alors écoute.
Tant qu'il est temps.
Avant que le silence...
Ne crie pour toi.

Ce poème évoque avec force et sensibilité la manière dont la santé, souvent ignorée lorsqu'elle est là, devient bruyante et dramatique lorsqu'elle disparaît. Il souligne que dans le tumulte du quotidien, nous ne prêtions pas attention aux signaux subtils du corps, jusqu'au jour où celui-ci se rebelle : chaque organe devient alors un cri, un appel à l'écoute. À travers des images fortes – un foie fatigué, un souffle qui râle, un genou qui gémit – l'auteur transforme le corps en scène de théâtre où se joue une symphonie du chaos. Ce poème est un appel à la conscience corporelle, à l'écoute de soi, avant qu'il ne soit trop tard. Il rappelle que la santé n'est pas spectaculaire, mais essentielle, une lumière discrète qu'il faut protéger. Car quand elle s'en va, ce n'est plus le silence, c'est la guerre. Une poésie du réveil et de la vigilance.





VOTRE INCONTOURNABLE HEBDOMADAIRE FRANCOPHONE



www.pressplus.ma



SCAN ME!

MAGAZINES SPÉCIAUX HYPER CONNECTÉS, AUGMENTÉS ET FEUILLETABLES EN LIGNE SANS MODÉRATION..

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

↗ Dossier Spécial : Smart Santé : santé 4.0

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'IA, nouveau devin médical ?

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. À partir de ces prédictions, le médecin peut intervenir plus tôt, ajuster les traitements, ou conseiller des changements de mode de vie.

On passe alors d'une médecine curative à une médecine proactive.

Une aubaine pour les systèmes de santé sous pression

Au Maroc, où les maladies chroniques absorbent une part importante des dépenses publiques et où le diagnostic arrive souvent trop tard, la médecine prédictive apparaît comme un levier stratégique.

En identifiant les patients à risque, les autorités sanitaires pourraient mieux cibler les campagnes de prévention, désengorger les hôpitaux, et réduire les coûts de traitements lourds. Une approche plus efficace, plus humaine et moins coûteuse à long terme.

L'enjeu de la qualité des données

Mais pour prédire juste, encore faut-il disposer de données fiables, complètes, et représentatives. Or, au Maroc comme ailleurs, les bases de données de santé sont encore très fragmentées, parfois inaccessibles, ou biaisées (genre, région, âge, origine sociale).

L'IA n'est ni magique ni neutre : mal entraînée, elle peut creuser les inégalités, ignorer des profils minoritaires, ou produire de fausses alertes. L'enjeu est donc autant technologique qu'éthique.

Un changement culturel dans la relation patient-médecin

La médecine prédictive bouscule aussi le lien de confiance. Comment annoncer à un patient qu'il a 87 % de chances de développer un cancer du côlon dans 12 ans ? Doit-on l'alerter ? Surveiller ? Médicamentez préventivement ?

Cela suppose une formation spécifique du corps médical, mais aussi une maturité nouvelle des patients, appelés à devenir co-acteurs de leur santé, dans une logique de gestion de risque et non plus de traitement de symptômes.



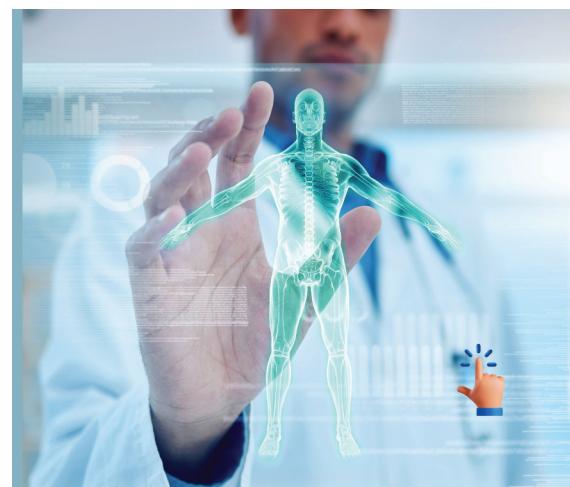
Par Hind Ed-dbali

Vers un écosystème marocain de la prédition médicale ?

Plusieurs start-ups marocaines commencent à se positionner sur ce créneau, notamment dans le suivi du diabète, l'analyse génétique ou la prévention cardiovasculaire. Les projets pilotes lancés avec des hôpitaux universitaires ou des assureurs laissent entrevoir un futur médical centré sur l'anticipation.

Mais pour généraliser cette approche, il faudra un cadre légal clair, une stratégie nationale de données de santé, et un soutien fort à l'innovation biomédicale locale.

Algorithmes utilisés : modèles prédictifs supervisés, réseaux de neurones, IA embarquées dans les objets connectés.



Cliquer sur l'image, afin de lire cet article au complet

↗ Dossier Spécial : Smart Santé : santé 4.0

Chirurgie thoracique robotisée : le Maroc pionnier en Afrique ?

Par Hind Ed-dbali

Une intervention ultra-précise, un matériel d'élite... mais des enjeux de démocratisation et de formation encore cruciaux

Le Maroc devient pionnier africain en chirurgie thoracique assistée par robot. Une prouesse technique qui pose la question de l'accessibilité et de la formation.

Opérer les poumons, l'œsophage ou la plèvre à l'aide d'un robot piloté à distance ? Ce qui relevait de la science-fiction il y a quelques années devient peu à peu une réalité au Maroc. À l'occasion du Morocco Medical Expo 2025, la chirurgie thoracique assistée par robot a été présentée comme une première africaine dans sa forme aboutie. Mais cette prouesse soulève aussi des interrogations sur les moyens, l'accessibilité et les priorités de santé.

Quand la machine entre dans la cage thoracique

Le Pr Oussama Afandi, chirurgien thoracique, va exposé les résultats des premières interventions robotisées dans un centre hospitalier marocain. Grâce à une vision en 3D, des bras articulés millimétriques et une dextérité accrue, le robot permet :

- Des incisions minimales,
- Une dissection plus fine des tissus,
- Une réduction significative de la douleur post-opératoire,
- Une récupération accélérée pour les patients.

Une prouesse médicale... réservée à quelques-uns

Le robot chirurgical, c'est aussi un coût élevé : entre 15 et 25 millions de dirhams, sans compter la maintenance, la formation du personnel, et les consommables spécifiques. Aujourd'hui, seuls deux à trois établissements marocains disposent d'un tel dispositif, souvent dans le secteur privé.

Cela crée un risque : une médecine d'élite pour quelques patients privilégiés, pendant que les autres continuent de subir des chirurgies ouvertes longues et douloureuses.

Former les chirurgiens, le grand défi

Un robot ne remplace pas un chirurgien. Il l'augmente.

Mais pour cela, il faut des formations longues, coûteuses, souvent à l'étranger, avec des simulateurs de dernière génération. Peu de chirurgiens marocains thoraciques sont encore certifiés sur ce type d'appareils.

Des partenariats avec des universités internationales sont en cours, mais le Maroc gagnerait à créer son propre centre de formation régional à la chirurgie robotique, y compris pour l'Afrique subsaharienne.

Un enjeu de souveraineté technologique

Plus qu'un gadget, la chirurgie robotisée pose la question de la souveraineté technologique en santé. Aujourd'hui, tous les robots sont importés, les logiciels propriétaires, les pièces de rechange dépendantes des fabricants. Demain, le Maroc pourrait développer des solutions hybrides locales, plus adaptées à son tissu hospitalier.

Cliquer sur l'image ou scanner le code QR afin de lire cet article au complet



↗ Dossier Spécial : Smart Santé : santé 4.0

Chirurgie en réalité virtuelle : peut-on vraiment former sans toucher le patient ?

Entre métavers et scalpel, la révolution pédagogique de la XR médicale est-elle crédible ?

La XR transforme la formation médicale au Maroc.

Peut-on vraiment apprendre la chirurgie en réalité virtuelle ? Réponses entre espoir et prudence.

Apprendre à opérer un cœur, à poser une prothèse ou à suturer une plaie complexe... sans jamais toucher un patient ? C'est le pari audacieux de la XR (Réalité étendue), désormais au cœur de la formation médicale nouvelle génération. Lors du DTAIH 2025, plusieurs intervenants ont présenté les avancées spectaculaires de cette technologie. Mais entre enthousiasme et scepticisme, la question centrale demeure : la réalité virtuelle peut-elle remplacer la réalité tout court ?

Quand la formation se dématérialise

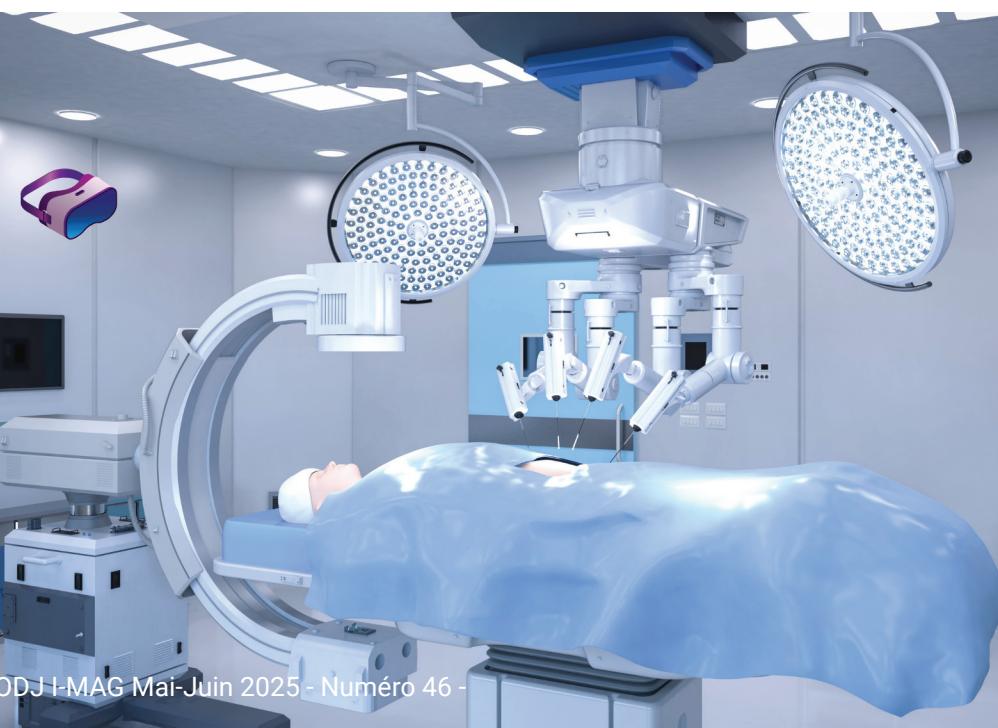
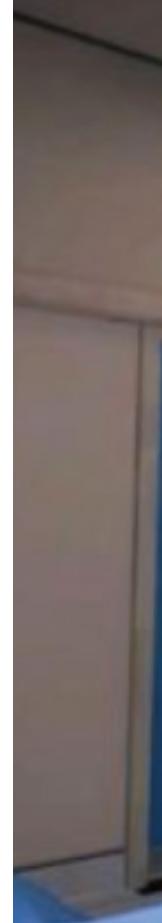
Pendant des siècles, les chirurgiens ont appris en regardant, en assistant, puis en pratiquant sur de vrais corps. Aujourd'hui, l'apprentissage passe aussi par des lunettes, des gants

haptiques et des simulateurs immersifs. Grâce à la XR, un étudiant en médecine peut explorer un corps humain virtuel en 3D, répéter une opération à volonté, voire simuler des complications en temps réel.

Lors du keynote d'ouverture du DTAIH, le Dr Ahmed Shafi va présenté son concept de "Virtual Medical School", où l'apprentissage se déroule dans un métavers médicalisé. Objectif : rendre la formation chirurgicale plus accessible, plus rapide, et surtout plus sûre.

Les promesses de la XR pour la santé

Les bénéfices sont nombreux : réduction des risques d'erreur, personnalisation du rythme d'apprentissage, accès à une base de cas plus variée, répétition illimitée sans coût supplémentaire. Pour les hôpitaux, c'est aussi un gain logistique : moins de mobilisation de blocs opératoires, moins de patients mobilisés à des fins pédagogiques.





La XR permet aussi d'évaluer objectivement les compétences : temps d'intervention, précision des gestes, gestion des imprévus. Un rêve pour les pédagogues de santé.

Mais la XR n'est pas sans limites. Le ressenti tactile, la pression réelle sur les tissus, la réaction émotionnelle face à un vrai patient ne peuvent pas encore être simulés de façon satisfaisante. De nombreux chirurgiens soulignent l'importance du « contact réel » et de l'imprévu humain que la simulation ne peut reproduire.

Autre enjeu : le coût des équipements XR de qualité. Casques, capteurs, licences logicielles... un laboratoire XR peut coûter plusieurs centaines de milliers de dirhams. Un frein pour les universités marocaines les moins dotées.

Vers une hybridation des méthodes

La réalité n'est pas le remplacement, mais la complémentarité.

La XR est un outil de préparation, d'acquisition de réflexes, de mémorisation gestuelle. Elle permet de se tromper sans danger. Mais elle doit être associée à des stages réels, des dissections, des mises en situation humaines.

Plusieurs écoles médicales marocaines, comme SupTech Santé, ont commencé à intégrer ces dispositifs dans des cursus hybrides.

Des projets de jumelage avec des facultés internationales sont en cours pour renforcer les contenus XR disponibles en français et en arabe.

Et demain, un chirurgien formé sans scalpel ?

C'est la question-clé. Peut-on envisager, à l'horizon 2030, des chirurgiens formés entièrement en virtuel ? La réponse reste prudente. Mais une chose est sûre : l'étudiant de demain sera aussi un pilote numérique, à l'aise dans le virtuel comme dans le réel. Et cela commence maintenant.

FOCUS : XR médicale en 2025 – ce qu'il faut savoir

XR = Réalité étendue : combinaison de réalité virtuelle, augmentée et mixte.

Applications : apprentissage chirurgical, consultations à distance, visualisation 3D des organes.

Outils utilisés : casques VR, simulateurs haptiques, plateformes métavers éducatives. Limites actuelles : coût élevé, manque de retours sensoriels réels, dépendance aux contenus de qualité.

↗ Dossier Spécial : Smart Santé : santé 4.0

IA médicale : encadrer sans étouffer, le dilemme de la régulation éthique

Par Hind Ed-dbali

Entre promesses technologiques et dérives possibles, les frontières de la santé se redessinent

À mesure que l'intelligence artificielle infiltre les cabinets, les hôpitaux et même les téléphones des patients, une question urgente surgit : qui contrôle la machine ? À l'occasion du DTAIH 2025, chercheurs, juristes et médecins ont débattu des cadres éthiques et juridiques à instaurer. Objectif : protéger sans bloquer, encadrer sans brider. Une équation complexe.

L'IA médicale prend des formes multiples : tri de patients, analyse d'imagerie, prédition de rechutes, diagnostic automatisé... Pourtant, dans la majorité des cas, le fonctionnement interne de ces systèmes reste opaque – ce que les spécialistes appellent la « boîte noire ». Comment faire confiance à un algorithme qui ne peut pas justifier ses décisions ? Et surtout, à qui imputer la responsabilité en cas d'erreur ? Le médecin ? L'éditeur de logiciel ? L'État ?

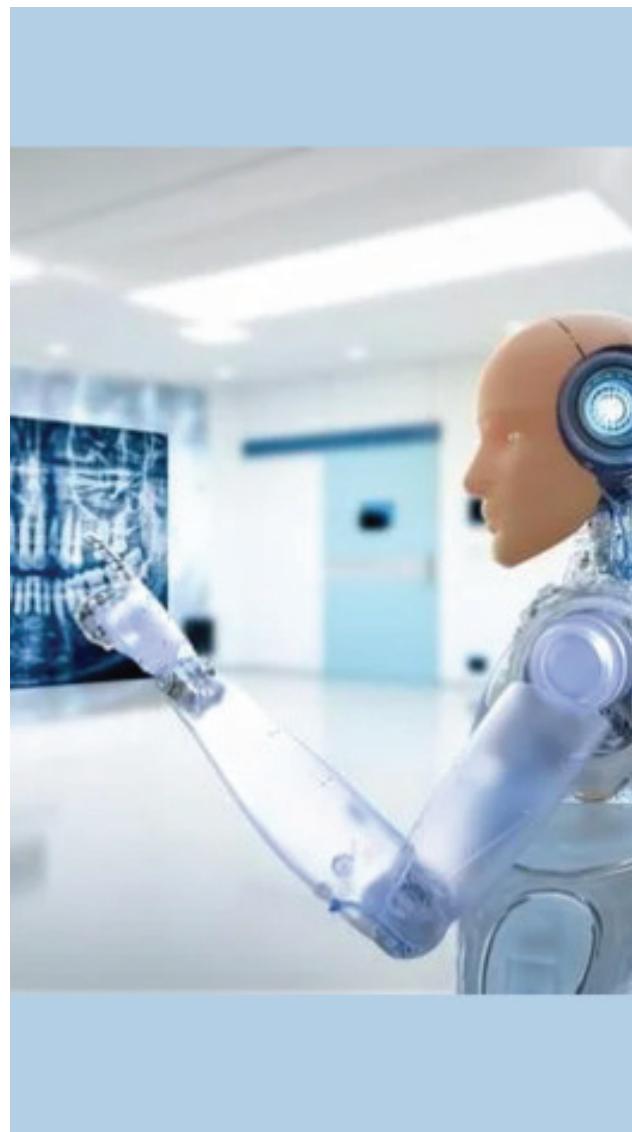
Au Maroc comme ailleurs, les dispositifs d'IA ne sont pas encore clairement encadrés dans la réglementation sanitaire. Les textes existants régissent les dispositifs médicaux, mais pas les systèmes auto-apprenants évolutifs. Or, un algorithme qui se modifie au fil des données peut produire des résultats très différents d'un jour à l'autre.

À ce jour, aucun cadre légal ne définit clairement les critères de validation clinique, de certification, ou d'audibilité des IA médicales.

Une zone grise où le droit tarde à suivre l'innovation. Au-delà du droit, c'est l'éthique qui est en jeu. Qui décide des données utilisées ? Quels biais culturels ou genrés ces algorithmes peuvent-ils reproduire ? Comment garantir la non-discrimination ? Le risque de renforcer les inégalités est réel, si les données d'entraînement ne représentent pas la diversité des patients.

L'IA doit donc être conçue de manière inclusive et responsable. Et cela passe par des comités éthiques mixtes, associant développeurs, médecins, patients et autorités.

Le grand défi reste celui de l'équilibre. Trop de régulation freine l'innovation. Trop peu, et les abus se multiplient. Lors de la conférence de Kais Hammami (ICESCO), un message fort a été lancé : « Il faut réguler l'intention, pas uniquement la technologie. »



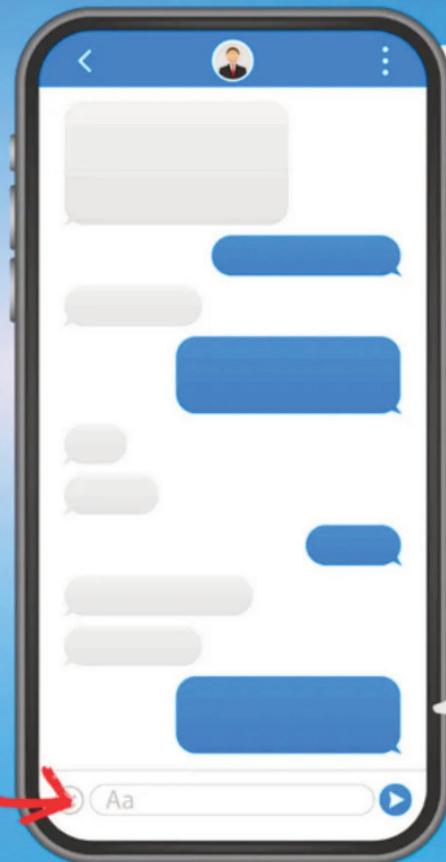
Cela signifie évaluer les usages, former les soignants à l'esprit critique numérique, responsabiliser les industriels. En d'autres termes, passer d'une régulation post-facto à une éthique by design.

H3 : Le Maroc peut-il montrer l'exemple ?
Certains experts marocains plaident pour la création d'une Agence nationale de l'éthique en santé numérique, capable d'évaluer les algorithmes de santé, de publier des lignes directrices et de soutenir les chercheurs locaux. Une manière de ne pas simplement importer des IA venues d'ailleurs, mais de construire un modèle régulatoire adapté au contexte marocain. L'enjeu est immense : il s'agit non seulement de gérer la technologie, mais de protéger le lien de confiance entre patient et médecin à l'ère de l'IA.



LODJ .MA CHATBOT

WWW.LODJ.MA



PARLEZ-NOUS À TRAVERS NOTRE NOUVEAU CHATBOT
ET OBTENEZ DES RÉPONSES INSTANTANÉES, IL EST LÀ POUR
VOUS AIDER 24H/24.





Nadia Fettah : l'IA permet une montée en puissance de « l'audit augmenté »

Par Mohamed Ait Bellahcen

Lors d'un symposium international sur l'audit interne à l'ère de l'intelligence artificielle (IA), la ministre de l'Économie et des Finances, Nadia Fettah, a souligné l'importance croissante de l'IA dans la transformation des pratiques d'audit au sein du secteur public.

Cet événement, célébré sous le Haut patronage de SM le Roi Mohammed VI à Salé, commémore le 65ème anniversaire de l'inspection générale des finances (IGF) et met en lumière les défis et opportunités que la numérisation apporte à la gouvernance publique.

L'audit public entre algorithmes et transparence

Fettah a introduit le concept d'«audit augmenté», où l'intelligence humaine collabore avec des systèmes algorithmiques pour analyser en temps réel d'énormes volumes de données. Cette synergie permet non seulement de détecter des anomalies, mais aussi de proposer des solutions pertinentes pour améliorer la prise de décision.



Selon elle, ce changement de paradigme redéfinit le rôle traditionnel des auditeurs, qui doivent désormais veiller à la qualité des données et à la robustesse des systèmes automatisés sur lesquels reposent de nombreuses décisions publiques.

Cependant, cette avancée n'est pas sans défis. La ministre a évoqué les préoccupations relatives aux biais algorithmiques, à la confidentialité des données et à la nécessité de former les auditeurs aux nouvelles technologies.

Pour réussir cette transition, Fettah a insisté sur l'importance de bâtir des partenariats solides avec le secteur privé, les universités et la société civile, tous appelés à jouer un rôle crucial dans cette transformation.

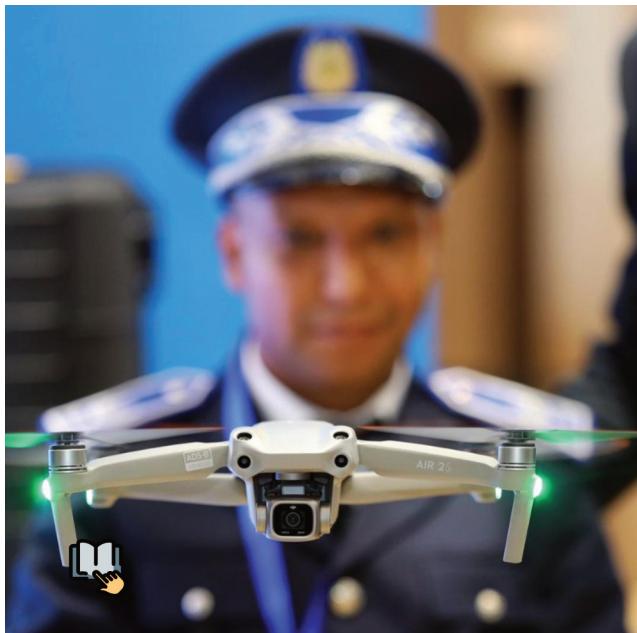
Le Maroc s'engage résolument dans une dynamique d'intégration de l'IA dans ses pratiques de gestion publique, visant à moderniser et à rendre plus efficaces ses services. Cette stratégie, inspirée par les meilleures pratiques internationales, est conçue pour améliorer la performance de l'administration et répondre aux attentes croissantes des citoyens en matière de transparence et de performance.

Le symposium a également été l'occasion de rendre hommage aux figures marquantes de l'audit public au Maroc, consolidant ainsi le rôle de l'IGF en tant que leader dans ce domaine.

En réunissant des experts et des décideurs, cet événement aspire à catalyser des changements significatifs et à projeter une vision ambitieuse pour l'avenir de l'audit interne à l'ère numérique.



Digital Nouveautés, tendances et autres actualités TECH



Cette intégration des technologies de pointe reflète la volonté de la DGSN de s'adapter aux évolutions mondiales en matière d'intelligence artificielle

Les drones, nouveaux alliés de la sécurité publique au Maroc

Sécurité 2.0

La Direction Générale de la Sûreté Nationale (DGSN) a franchi une nouvelle étape dans sa transformation numérique, en intégrant les drones intelligents dans son arsenal d'équipements high-tech. Ces engins volants deviennent des outils essentiels pour renforcer l'efficacité des interventions de terrain et développer des systèmes de surveillance et de réponse rapide face aux menaces sécuritaires complexes.

Selon le commissaire divisionnaire Mohamed Mrabet, la DGSN a mis en place des brigades spécialisées dans le déploiement et le pilotage de ces drones. Ces équipes qualifiées peuvent ainsi superviser les grandes manifestations, notamment sportives, en identifiant et en surveillant les comportements susceptibles de porter atteinte à l'ordre public. Grâce à leur vue d'ensemble, les drones permettent également une meilleure coordination sur le terrain et un appui stratégique aux opérations sécuritaires.

Siri vise l'égalité avec ChatGPT et c'est Apple qui le dit !

Longtemps considéré comme le parent pauvre des assistants vocaux, Siri semble prêt à remonter dans la course à l'intelligence artificielle. Selon les informations de Bloomberg, les équipes d'Apple auraient réalisé des progrès significatifs ces derniers mois, au point que certains dirigeants estiment que le chatbot maison serait désormais "à égalité" avec les dernières versions de ChatGPT.

Cette annonce intervient alors qu'Apple a récemment intégré le modèle d'IA de OpenAI à Siri via iOS 18. Mais le géant de Cupertino ne semble pas vouloir s'arrêter là et poursuit en parallèle le développement de son propre modèle de langage. Les tests internes seraient concluants, laissant présager un rattrapage rapide des performances de ChatGPT.

Cette prouesse technologique permettrait à Apple de remettre Siri sur les rails après le lancement pour le moins chaotique d'Apple Intelligence, son précédent assistant IA, en octobre 2024. Désormais, le constructeur semble bien décidé à jouer dans la cour des grands de l'IA conversationnelle, avec l'ambition de proposer une expérience utilisateur à la hauteur.



Reste maintenant à savoir quand les utilisateurs pourront réellement profiter de cette nouvelle mouture de Siri...



Digital Nouveautés, tendances et autres actualités TECH



Après avoir lancé le tout premier data center national, SAP confirme son ancrage stratégique

L'Humanoïde Optimus de Tesla qui danse et émerveille

Tesla a fait sensation en dévoilant une nouvelle vidéo de son humanoïde Optimus, montrant le robot en train de danser avec une fluidité étonnante. Après une période d'attente, le P.-D.G. Elon Musk a partagé ce moment captivant, suscitant l'enthousiasme des passionnés de technologie et des curieux. Optimus, qui a été présenté pour la première fois en 2021, continue de progresser à un rythme impressionnant. Depuis son annonce, cet androïde a été conçu pour accomplir diverses tâches, allant de l'assistance domestique à l'interaction sociale.



L'ONCF face à des défis dans sa digitalisation : le retrait de TNP restreint les options

L'Office national des chemins de fer (ONCF) lutte pour moderniser ses opérations à travers un ambitieux projet de digitalisation. Cependant, cette initiative cruciale rencontre des obstacles majeurs, notamment la sélection du cabinet de conseil chargé de définir une feuille de route pour transformer la production et l'exploitation ferroviaires. Récemment, le retrait de TNP de la compétition a considérablement réduit le nombre de candidats, laissant l'ONCF avec seulement deux options viables. Cette situation soulève des questions sur la capacité de l'ONCF à mener à bien cette transformation numérique.



Cette décision s'inscrit dans une tendance plus large où les entreprises technologiques cherchent à s'implanter dans des marchés

OVHcloud débarque au Maroc : Le cloud à portée de main

Dans une démarche stratégique marquée par l'expansion, OVHcloud, reconnu comme un leader dans le domaine de l'hébergement, a récemment annoncé l'ouverture officielle de sa filiale au Maroc. Cette initiative survient moins d'un mois après le lancement de ses Serveurs Privés Virtuels (VPS) sur le marché marocain, soulignant l'engagement de l'entreprise à renforcer sa présence en Afrique du Nord.

L'installation de cette filiale au Maroc représente un tournant significatif dans le paysage technologique du pays.

En offrant des solutions d'hébergement adaptées aux besoins locaux, OVHcloud répond à une demande croissante pour des services cloud performants et accessibles. Les Serveurs Privés Virtuels permettent aux entreprises marocaines de bénéficier d'une infrastructure flexible et scalable, leur offrant ainsi la possibilité de croître sans contraintes.



L'agent Claude IA travaille sept heures sans pause : faut-il l'embaucher ou l'interdire ?

Faut-il offrir des pauses-café aux intelligences artificielles ? Claude 4 travaille sans relâche pendant 7 heures

Anthropic, l'entreprise californienne concurrente d'OpenAI, vient de frapper un grand coup en annonçant Claude 4, sa nouvelle intelligence artificielle capable d'agir de manière totalement autonome pendant sept heures. Derrière ce chiffre, en apparence anodin, se cache une bascule technologique majeure : l'émergence d'agents agenciers – c'est-à-dire des IA qui ne se contentent plus de répondre à des requêtes, mais qui planifient, exécutent et corrigent par elles-mêmes des chaînes d'actions complexes sans intervention humaine.

Avec cette annonce, Claude 4 se positionne non plus comme un simple assistant, mais comme un véritable travailleur numérique, capable d'enchaîner les tâches, d'organiser des recherches, de rédiger des synthèses, voire de concevoir un projet complet sans assistance. Vers une IA dotée de droits ?

La question, à première vue absurde, n'est pourtant pas si fantaisiste : faut-il inventer un Code du travail pour les IA ? Si Claude 4 peut fonctionner pendant sept heures sans pause, est-ce une prouesse technique... ou une forme de maltraitance algorithmique ? Dans un monde où les humains sont protégés par des droits fondamentaux du travail, les IA agencieuses risquent-elles un jour d'être « surexploitées » par des entreprises en quête de productivité sans limite ?

Plus sérieusement, la montée en puissance de ces intelligences agissantes pose une autre question : quand une IA commence-t-elle à « travailler » au sens juridique ou économique du terme ? À quel moment une tâche accomplie par Claude 4 entre-t-elle en concurrence directe avec un salarié ? Si l'on reconnaît à ces IA une autonomie d'action, faudra-t-il leur associer une responsabilité juridique ? Ou pire : les considérer comme des agents libres... sans droits ?

Ce basculement peut certes accélérer la productivité et permettre à certaines entreprises d'innover plus vite, mais il soulève aussi des risques sociaux majeurs : chômage technologique, perte de compétences humaines, dépendance accrue à des intelligences non-humaines, ou encore amplification des inégalités entre ceux qui maîtrisent l'IA... et les autres.

“Sept heures ? Et après ?”

Là où certains voient un exploit, d'autres y voient le début d'un engrenage dangereux. Claude 4 annonce-t-il l'avènement d'une IA capable de travailler vingt-quatre heures sur vingt-quatre ?



Par La Rédaction

Et si c'était le cas, pourquoi une entreprise embaucherait-elle un humain, soumis à des congés, des pauses, des erreurs, des émotions ? L'agent IA ne se syndique pas, ne tombe pas malade, ne dort pas.

Mais cette vision mécaniste du travail nie un élément fondamental : le travail n'est pas seulement une tâche à accomplir, c'est aussi un acte de sens, d'engagement, de relation. Une IA peut-elle comprendre le sens d'un projet, ou se contentera-t-elle de l'optimiser ? Peut-elle être créative autrement que par imitation ? Peut-elle dire non ? Tant que les réponses sont négatives, il faudra se méfier de toute substitution complète, même si les Claude 4 du futur finiront peut-être par réclamer leur pause déjeuner... ou une grève algorithmique.



Claude excelle dans les tâches impliquant le langage, le raisonnement, l'analyse, la programmation et plus.

Le plus grand stade au monde !

Par **Hafid Fassi Fihri**

Comment rentabiliser les stades de la Coupe du Monde ?

La question qui fâche !

C'est la question qui fâche et qui sera désormais un véritable casse-tête pour les décideurs et les gestionnaires des infrastructures sportives du Royaume.

C'est une question qui, surtout, va revenir avec persistance car il faudra trouver des solutions durables et crédibles.

Pour les beaux yeux de la FIFA et pour les besoins de la Coupe du Monde 2030, le Maroc a engagé des chantiers colossaux à un coût faramineux, mais une fois la messe du football mondial passée quel sort allons-nous réserver à nos stades !?

Le Maroc n'a pas les moyens du Qatar qui avait opté en grande partie pour des stades démontables, voire jetable, mais comme les responsables marocains assurent que la Coupe du monde 2030 et les infrastructures qui vont avec serviront de levier de développement local, il s'agit de trouver des formules efficaces qui permettront d'un côté d'amortir les investissements consentis et de l'autre de les rendre rentables.

Et c'est là que le bât blesse car jusqu'à présent la gestion des infrastructures sportives du Royaume est tout simplement défaillante et catastrophique avec des gouffres financiers inextricables.

Sur fond de réhabilitations interminables et de recettes dérisoires, plus personne ne trouve son compte ni les clubs surendettés ni les gestionnaires en déficit à force de fermetures à répétition, de travaux trop coûteux et de rentrées d'argent ridicules.

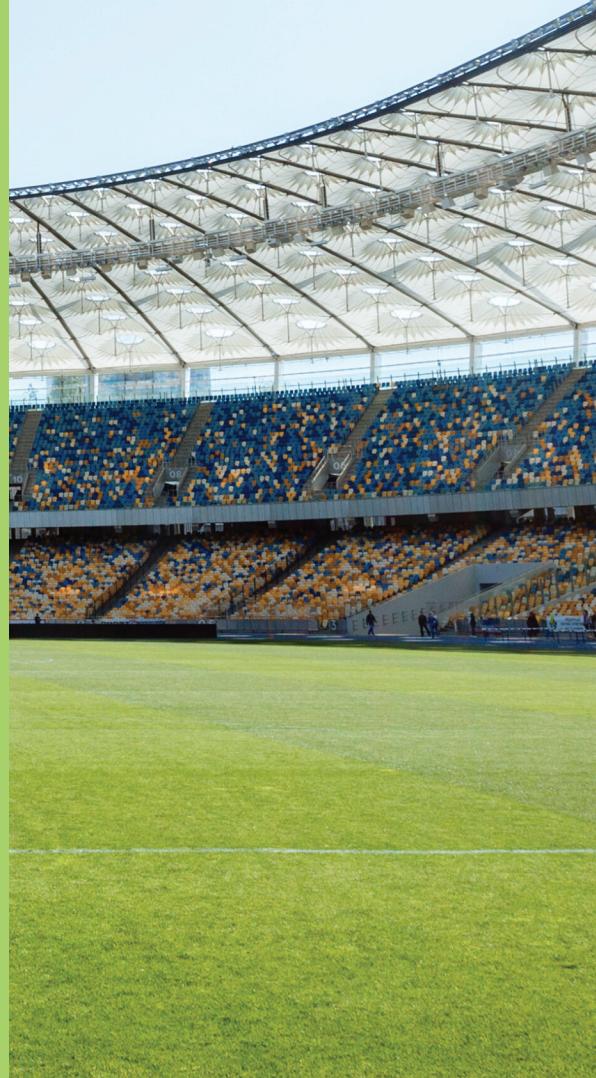
Oui, la construction du plus grand stade du monde avec 115 mille places ne pourra souffrir la moindre improvisation, amateurisme ou défaillance !

La Coupe du Monde n'est pas une fin en soi !

Dans le cas du grand stade de Casablanca, il faudra absolument imaginer un festival style Mawazine chaque mois, car même si les deux grands clubs de Dar Beida décident de s'installer à Benslimane au lieu du légendaire Complexe Mohamed 5, la Botola pro n'est pas encore réputée pour engranger des fonds conséquents avec le prix modique des billets et surtout, le pouvoir d'achat très faible généralement des fans.

Il y a donc un très gros problème, alors à vos méninges messames messieurs.

La Coupe du Monde n'est pas une fin en soi, in fine il serait légitime et opportun pour nos stades flambants neufs d'apporter des solutions modernes, et novatrices selon les standards internationaux !





PODCASTS DES ARTICLES

**VOS TRIBUNES, CHRONIQUES EN AUDIO :
DES VOIX QUI ÉCLAIRENT, DES IDÉES QUI INSPIRENT !**



Passer sur L'ODJ Média, c'est exister partout où ça compte !
De YouTube à Spotify, votre voix résonne sur toutes les plateformes
de streaming audio.



SCAN ME!

Brèves Sportives



Et si Cristiano Ronaldo posait ses crampons au Maroc ? La rumeur enflé, portée par Marca, l'un des médias sportifs les plus sérieux d'Espagne.

Ronaldo quitte Al-Nassr... et si c'était pour Casablanca ?

CR7 libre comme l'air : le Wydad y croit, le Brésil aussi

C'est officiel : CR7 dit adieu à l'Arabie Saoudite. Après deux saisons sous les couleurs d'Al-Nassr, Cristiano Ronaldo a annoncé son départ ce lundi 26 mai via un message sobre mais lourd de sens : « Ce chapitre est clos. L'histoire ? Elle est encore en cours d'écriture. Merci à tous. » À 40 ans, la légende portugaise semble vouloir écrire un dernier épisode à la hauteur de son mythe. Et devinez quoi ? Le Wydad de Casablanca entre dans la rumeur.

Le contrat de Ronaldo avec Al-Nassr expirait cet été. Pas de surprise donc, mais une fin qui sent la transition vers un nouveau défi. En Arabie Saoudite, CR7 a boosté la visibilité de la Pro League, empilé les buts, et déclenché une vague d'arrivées de stars internationales. Mais toutes les bonnes choses ont une fin.

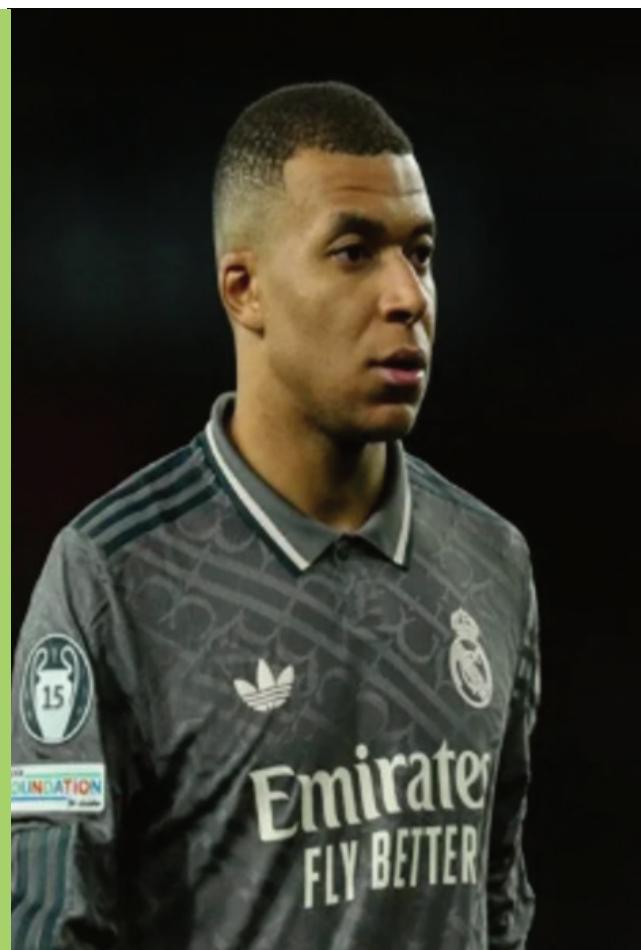
Kylian Mbappé décroche le Soulier d'Or européen pour la saison 2024/25

Kylian Mbappé a remporté le Soulier d'Or européen pour la saison 2024/25, en terminant meilleur buteur des championnats nationaux majeurs d'Europe, selon le système de coefficients officiel de l'UEFA.

L'attaquant du Real Madrid a inscrit 31 buts en Liga, ce qui lui a valu 62 points, grâce à la formule qui multiplie les buts marqués dans les cinq grands championnats (Liga, Premier League, Serie A, Bundesliga, Ligue 1) par un coefficient de 2.

À noter que Viktor Gyökeres, joueur du Sporting CP, a inscrit un total impressionnant de 39 buts en Primeira Liga portugaise — soit huit de plus que Mbappé — mais, à cause du coefficient inférieur de la ligue (1,5), il a récolté seulement 58,5 points, échouant ainsi à décrocher le Soulier d'Or.

Mohamed Salah et Robert Lewandowski étaient les seuls joueurs encore en lice pour dépasser Mbappé lors de la dernière journée. Salah avait besoin d'un triplé, mais n'a inscrit qu'un seul but, tandis que Lewandowski devait marquer six buts contre l'Athletic Club, ce qui n'a pas été le cas.



Avec ce trophée, Mbappé devient le premier joueur du Real Madrid depuis Cristiano Ronaldo à ramener le Soulier d'Or à Madrid.



Brèves sportives



Le footballeur a su confirmer son potentiel et attirer logiquement l'attention au-delà des frontières britanniques.

Coupe du Monde 2030 : une étape dans une vision de développement à long terme, selon Fouzi Lekjaa

Lors d'une rencontre organisée au Complexe Mohammed VI de football à Maâmoura, Fouzi Lekjaa, ministre délégué chargé du Budget et président de la Fédération royale marocaine de football (FRMF), a rappelé que l'organisation de la Coupe du Monde 2030 s'inscrit dans le cadre d'une stratégie de développement globale, amorcée depuis plus de 25 ans sous la conduite éclairée du Roi Mohammed VI. Selon lui, ce projet de co-organisation avec l'Espagne et le Portugal ne constitue pas un point de départ, mais bien une étape naturelle dans un processus de transformation économique et sociale déjà engagé. Une dynamique structurée autour d'une vision de long terme, alliant progrès économique et inclusion sociale. Fouzi Lekjaa a souligné que le Maroc n'a pas attendu l'échéance mondiale pour initier des projets structurants, tels que le train à grande vitesse ou la modernisation des infrastructures aéroportuaires. Ces réalisations, a-t-il insisté, illustrent une trajectoire cohérente de développement, indépendante des événements sportifs, mais que ceux-ci permettent de renforcer et de mettre en lumière.

«Avec ou sans la Coupe du Monde, le Royaume du Maroc poursuit sa marche avec une vision claire et résolument tournée vers l'avenir»

Bilal El Khannouss dans le viseur de l'Atalanta après une saison solide avec Leicester

Auteur d'une saison convaincante sous les couleurs de Leicester City, Bilal El Khannouss continue de susciter l'intérêt de plusieurs clubs européens. Parmi eux figure l'Atalanta, qui surveille de près l'évolution de l'international marocain en vue du prochain mercato estival.

Relégué en Championship, le club anglais ne compte pas retenir le milieu de terrain de 21 ans et aurait fixé son prix à 26 millions d'euros pour un éventuel transfert.

Arrivé à Leicester en août dernier en provenance du KRC Genk, El Khannouss avait signé un contrat de quatre ans, courant jusqu'en juin 2028.

Pour sa première saison en Angleterre, il a pris part à 35 rencontres toutes compétitions confondues, inscrivant 3 buts et délivrant 6 passes décisives.





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



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



SCAN ME!

BEST OF DE NOS ÉMISSIONS WEB TV



L'ODJ
MEDIA

Musiczone What's new ?



Ce festival représente une véritable mosaïque musicale où tradition et modernité dansent ensemble.



Un mix entre danse, projections virtuelles et musique immersive.

Festival Gnaoua et Musiques du Monde : 33 Maâlems et des fusions explosives

Essaouira accueille le Festival Gnaoua et Musiques du Monde du 19 au 21 juin 2025. 33 Maâlems et des fusions inédites entre artistes marocains et internationaux. Depuis sa création en 1998, le Festival Gnaoua et Musiques du Monde est devenu un rendez-vous incontournable pour les amateurs de musique et de spiritualité. Cette année, 33 Maâlems, représentant les différentes écoles gnaoua du Maroc, de Tanger à Safi, se réuniront pour célébrer un patrimoine vivant, tout en s'ouvrant aux influences du monde.

Moroccan Pink Floyd Tribute Show : Marrakech célèbre le rock progressif

Le 28 juin 2025, Marrakech va vibrer au son des riffs légendaires de Pink Floyd, revisités avec une touche bien marocaine. Le Moroccan Pink Floyd Tribute Show, porté par l'incontournable Faïçal Tadlaoui, s'installe au majestueux Palais des festivals pour une performance qui promet d'être aussi immersive qu'inoubliable. Si tu pensais que Pink Floyd et daria ne faisaient pas bon ménage, ce show risque de te prouver le contraire.

Quand la danse rencontre le virtuel : Blanca Li nous emmène ailleurs

Blanca Li revisite Andersen avec "Une Ombre", un spectacle hybride mêlant danse, réalité mixte et musique immersive. À découvrir à l'Ircam jusqu'au 13 juin.

C'est une expérience qui ne ressemble à aucune autre. Imaginez-vous, casque vissé sur la tête, plongé dans un conte fantastique où danseurs réels et avatars virtuels se croisent sous vos yeux.

Avec "Une Ombre", la chorégraphe Blanca Li transforme le célèbre conte d'Andersen en un spectacle hybride, immersif et totalement inédit. À 16 mètres sous terre, dans l'espace futuriste de l'Ircam à Paris, le public devient acteur de cette aventure sensorielle. "Une Ombre" s'inspire du conte d'Hans Christian Andersen, où l'ombre d'un savant prend son indépendance et usurpe son identité. Blanca Li, connue pour son audace artistique, revisite cette histoire avec une touche de technologie avant-gardiste. Les spectateurs, équipés de casques de réalité mixte, évoluent librement dans la salle.

Musiczone What's new ?



Visuellement, ce clip mêle l'esthétique classique des romances indiennes avec des touches modernes et des influences marocaines.

Grini et Honey Singh : une collaboration maroco-indienne qui fait rêver

C'est officiel ! Abdel Fattah Grini, l'un des artistes marocains les plus en vue de sa génération, s'apprête à dévoiler une collaboration inédite avec le rappeur indien Yo Yo Honey Singh. Ce morceau, qui fait partie de l'album très attendu « Glory » de Singh, est décrit par Grini comme une « histoire arabe avec un rêve indien ». Une belle manière de résumer le mélange culturel et artistique qui caractérise ce projet.

Cette collaboration n'est pas une première pour Grini, qui avait déjà marqué les esprits avec sa reprise en hindi de « Jabra Fan », bande originale du film avec Shah Rukh Khan. Cette fois, il semble prêt à franchir une nouvelle étape en s'imposant davantage sur la scène musicale asiatique. Le morceau a été enregistré entre Dubaï et Mumbai, sous la direction d'un staff technique international. À la production musicale, on retrouve Adrian Bellow, connu pour ses collaborations avec des artistes de renom dans la pop et l'électro. Quant au mastering, il a été confié à Gavin Lurssen, un grand nom de l'industrie basé à Londres.

Indila : le comeback mystique de la voix qui nous manque

Indila, la voix derrière la célèbre "Dernière danse", est sur le point de faire son grand retour ! Après 11 ans de silence, la chanteuse au style unique prépare un nouvel album... et il serait déjà prêt.

Une artiste discrète mais inoubliable

Indila, de son vrai nom Adila Sedraïa, avait marqué toute une génération avec son premier album "Mini World" en 2014. Ses titres comme "Tourner dans le vide" ou "Love Story" avaient envahi les playlists, et son style unique mêlant pop, influences arabes et indiennes, avait su séduire bien au-delà des frontières françaises.

Récompensée par le prix de l'album révélation de l'année aux Victoires de la Musique 2015, Indila a pourtant choisi de se retirer de la scène, laissant ses fans dans l'attente... et l'espérance. Mais voilà que les rumeurs se confirment : un nouvel album est prêt, et une tournée pourrait bien être en préparation. Selon Le Parisien, le nouvel album d'Indila est terminé depuis décembre dernier, et la chanteuse peaufine les derniers détails.



Même après une décennie de silence, Indila n'a jamais vraiment quitté nos oreilles !



Lifestyle En bref



Bien plus qu'un simple parfum, c'est un hommage à la terre, aux femmes, et à la beauté sauvage du bassin méditerranéen.



"Libre l'eau nue" : L'odeur du Maroc dans un flacon YSL

Une ode à la nature et à la femme, portée par l'innovation durable des Jardins collectifs du Maroc.

Imaginez un parfum qui vous transporte instantanément au cœur des montagnes de l'Ourika, au Maroc, là où la nature dévoile ses trésors les plus précieux.

C'est exactement ce que promet la nouvelle fragrance « Libre l'eau nue » d'YSL Beauty, qui capte l'essence pure de la fleur d'oranger du Maroc dans une eau parfumée, légère et vibrante.

Labubu : le monstre mignon qui fait rugir les fashionistas

Dans un monde où les sacs de luxe s'accrochent désormais à des monstres à grandes dents, une question s'impose : c'est quoi ce délire avec Labubu ?

Ce petit être velu à l'allure mi-trop-mignon, mi-flippant, ne se contente plus de squatter les vitrines de Tokyo ou Paris : il débarque doucement mais sûrement dans nos ruelles, nos stories et même... nos tenues.



Sur TikTok, le hashtag #labubu dépasse les millions de vues



Magical Pastry Awards 2025 : l'excellence pâtissière marocaine à l'honneur à Casablanca

La ville de Casablanca a vibré au rythme de la créativité et de la technicité lors de la finale des Magical Pastry Awards 2025, un événement organisé par Sofadex Puratos.

Pendant six jours, les meilleurs pâtissiers du Maroc ont rivalisé d'ingéniosité pour offrir des créations gourmandes inspirées des saveurs authentiques du terroir marocain.



Un parcours d'excellence à travers les régions du Maroc



Tanger fait son show... à la chinoise !

Vous avez sûrement déjà vu une émission où des célébrités s'enferment dans une cuisine, en pleine effervescence, entre stress, fous rires et petits plats ?

Imaginez maintenant cette recette à l'échelle planétaire, avec des millions – oui, des milliards – de fans en ligne.

C'est exactement ce qui se passe à Tanger, où le tournage de Chinese Restaurant, le show le plus regardé d'Asie, a posé ses caméras au cœur de la Médina.

المجلة الأسبوعية لويكاند



مجلة أسبوعية تلخص أهم ماجاء في لوديجي عربي
سواء كنت تستخدم هاتفك الذكي أو الجهاز اللوحي أو حتى جهاز الكمبيوتر الخاص بك، PRESSPLUS يجلب لك الكشك مباشره إلى منزلك

www.pressplus.ma



SCAN ME!

⚙️ Astuces & insolite



On vous a apporté l'astuce géniale. Il suffit de cliquer sur l'image

Le secret pour un inox qui brille ? Il était dans ton frigo tout ce temps

Tu connais cette scène : tu viens de finir la vaisselle, t'essuies les mains, tu regardes ton évier... et là, c'est le drame.

Des traces partout, un éclat triste, comme si ton inox avait perdu sa joie de vivre. Rassure-toi, t'es pas seul.

Et si on te disait que le remède, c'est pas une nouvelle crème miracle ou un spray chimique ? Non, c'est un truc que t'as sûrement déjà chez toi... une bouteille d'eau gazeuse. Oui, ce truc que tu sers à ton oncle diabétique peut faire briller ta cuisine comme jamais.

Voici la solution express :

- Verse un peu d'eau gazeuse (style Oulmes ou Sidi Ali pétillante) directement sur la surface.
- Frotte doucement avec un chiffon doux, ou même un vieux torchon (pas celui pour sécher les mains hein).
- Rince à l'eau chaude.
- Sèche tout de suite pour éviter les auréoles. Et là... ton inox retrouve son éclat comme neuf.

Anti-bouloches : le tips qui sauve ton style (et ton budget pressing)

Un pull comfy qui se transforme en paillasson ? Les bouloches, ces petites boules de fibres qui squattent nos habits préférés, on les connaît trop bien. Surtout quand ton pantalon se transforme en vieux torchon après deux lavages.

Mais bonne nouvelle : pas besoin d'être styliste ni de claquer son salaire chez le pressing pour garder ses vêtements nickel.

C'est pas sorcier : dès que ton vêtement frotte (contre ton corps, ton sac, ou même un coussin du salon), des fibres se détachent et s'enroulent.

Résultat ? Des bouloches, surtout sur les zones qui bougent beaucoup comme les manches ou les cuisses.

Avec quelques gestes simples et un outil magique à 60 dirhams, tu peux dire « ciao » aux bouloches... et prolonger la vie de tes fringues.



⚙️ Astuces & Insolite



Tu penses sortir d'une opération avec un Doliprane ? Parfois, c'est avec un visa linguistique gratos.

Insolite : elle sort du bloc avec un accent anglais

La scène aurait pu se passer dans un épisode de Dr House ou un mauvais rêve post-anesthésie. Mais non. On est bien en Sarthe, France, et Laetitia, 41 ans, pensait juste ressortir de la clinique avec une gorge un peu en feu, pas avec l'accent de Kate Middleton.

Opérée des amygdales en 2014, elle se réveille avec ce qui semble être un bug du cerveau : elle parle anglais. Enfin... avec un accent anglais très posh. Pas un mot de Shakespeare, hein. Juste l'accent. Genre elle te dit "Je vais à Leclerc acheter des knackis", mais t'as l'impression qu'elle part bruncher à Notting Hill. Et non, elle n'a pas binge-watché "The Crown" la veille.

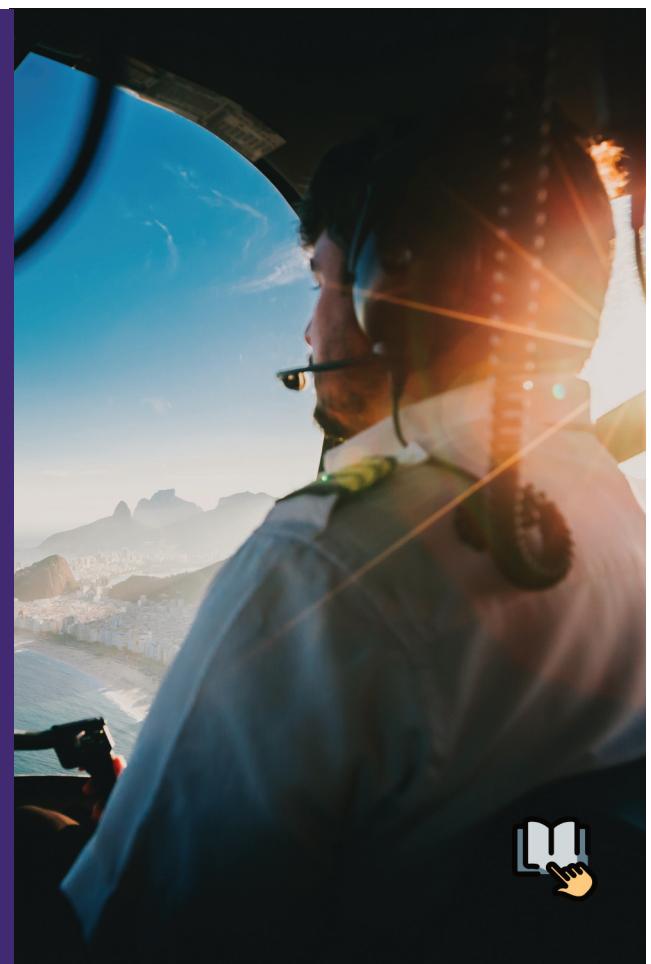
Sur le moment, Laetitia ne panique pas. Le chirurgien non plus. Mais trois mois plus tard, elle retourne le voir, bien décidée à récupérer sa voix d'avant.

Un avion vole 10 minutes sans personne aux commandes

Un incident surréaliste à bord d'un Airbus A321

Non, ce n'est pas une scène coupée de "Y'a-t-il un pilote dans l'avion ?". C'est la vraie vie. Et ça s'est passé le 17 février 2024, entre Francfort et Séville, à bord d'un Airbus A321 de la compagnie Lufthansa. L'appareil transportait 205 passagers et tout roulait pépère jusqu'à ce que... le commandant parte aux toilettes. Jusque-là, rien d'insolite (on est humains hein). Sauf que dans le cockpit restait le copilote, seul, quand soudain... il fait un malaise. Genre grosse syncope. Résultat ? L'avion vole pendant près de 10 minutes sans personne aux commandes. Juste le pilote automatique en mode "je gère".

D'après le rapport officiel de la CIAIAC, l'autorité espagnole des enquêtes aériennes (pas des rigolos), le commandant revient et tente de rentrer dans le cockpit. Sauf que la porte est bloquée. Le système de sécurité exige que le copilote valide l'accès... sauf qu'il est dans les vapes. Ni les appels du commandant, ni ceux de l'hôtesse via le téléphone de bord ne réveillent notre homme. Panique ? Pas encore. Découvrez !



Le copilote a été pris en charge à Madrid, où l'avion a été dérouté en urgence.

Le Conseil de la concurrence met Glovo dans le viseur pour des pratiques déloyales

Le Conseil de la concurrence marocain vient d'adresser officiellement des notifications de griefs à la plateforme de livraison de repas Glovo, dans le cadre d'une enquête portant sur des pratiques anticoncurrentielles présumées.

Le Conseil de la concurrence met Glovo dans le viseur pour des pratiques déloyales

Selon le communiqué du Conseil, les actes d'instruction et d'enquête ont permis de révéler l'existence de plusieurs pratiques illégales mises en œuvre par Glovo sur le marché des plateformes numériques de commande et de livraison de repas, tant au niveau national que local.

Il est notamment question d'abus de position dominante et d'exploitation abusive de la dépendance économique dans laquelle se trouvent les partenaires commerciaux de Glovo, comme les restaurateurs et les livreurs indépendants. Des pratiques de prix abusivement bas auraient également été identifiées.

"La notification des griefs adressés par les services d'instruction n'est que le début de la procédure contradictoire", précise le Conseil de la concurrence. "Seul le collège du Conseil pourra statuer sur le bien-fondé de ces accusations, après avoir entendu la défense de Glovo."

De son côté, la plateforme de livraison a réagi dans un communiqué, affirmant s'inscrire "pleinement dans le respect de la procédure en cours". Glovo réaffirme son engagement envers le Maroc et ses partenaires, tout en assurant coopérer avec les autorités.

Cette enquête s'inscrit dans les missions du Conseil de la concurrence visant à réguler la concurrence sur les marchés et à protéger les intérêts des consommateurs. Elle illustre les défis posés par l'émergence des plateformes numériques, qui bousculent les équilibres économiques traditionnels.



Mohamed Ait Bellahcen

Glovo dans la tourmente !



Photo significative

↗ Automobile Brèves



AIVAM a un nouveau président

L'Assemblée générale de l'Association des Importateurs de Véhicules au Maroc (AIVAM) a procédé à l'élection, à l'unanimité, de Abdelouahab Ennaciri en tant que nouveau président pour un mandat de trois ans, en succession de Adil Bennani.

L'Assemblée a par la suite élu huit administrateurs de l'Association.

► Fiat Professional innove dans la micromobilité avec TRIS

Fiat Professional fait un pas audacieux dans le domaine de la micromobilité avec le lancement de son tout nouveau véhicule électrique, le TRIS. Ce modèle à trois roues, conçu spécifiquement pour répondre aux défis de la mobilité urbaine durable, se distingue par son caractère compact et léger, tout en étant capable de parcourir jusqu'à 90 km en mode entièrement électrique. Ce véhicule, fruit du savoir-faire italien, illustre l'engagement de Fiat envers une mobilité accessible et respectueuse de l'environnement, particulièrement dans les régions d'Afrique et du Moyen-Orient (MEA).

Le TRIS se positionne comme une solution innovante pour les professionnels, notamment pour la livraison du dernier kilomètre et le micro-transport en milieu urbain.

[Cliquer sur l'image pour lire la suite ↗](#)



LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



www.pressplus.ma



SCAN ME!

**MAGAZINES SPÉCIAUX HYPER CONNECTÉS, AUGMENTÉS
ET FEUILLETABLES EN LIGNE SANS MODÉRATION..**

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