

# By Lodi **7week**

SEP 14 | 25

**L'HEBDO EN BRÈVES**

100 % WEB  
CONNECTÉ  
AUGMENTÉ  
PAR L'ODJ MEDIA



## **DE GAZA À LA TUNISIE,** ISRAËL FRAPPE SUR TOUS LES FRONTS



### **BREAKING NEWS**

Forbes : Le Maroc,  
6ème meilleure  
destination  
touristique en 2025

### **LE ROUND-UP**

Frappes à Doha : Israël  
franchit une nouvelle  
fois la ligne rouge



[www.lodj.ma](http://www.lodj.ma)

**N°: 97 SEMAINE: 2**



## LAST NEWS



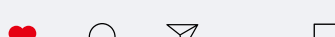
**Noussair Mazraoui :**  
le pari gagnant  
de **Manchester United**

@lodjmaroc f o o o o o



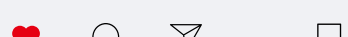
**Sébastien Lecornu**  
à Matignon : Une passation  
sous tension

@lodjmaroc f o o o o o



**Amine Harit est écarté**  
de la liste de l'OM pour  
la Ligue des champions

@lodjmaroc f o o o o o



**Moulay El Hassan préside**  
l'inauguration officielle du stade  
Moulay Abdellah à Rabat

@lodjmaroc f o o o o o



**Eliesse Ben Seghir rejoint**  
le **Bayer Leverkusen**  
jusqu'en 2030

@lodjmaroc f o o o o o



**Dessalement** de l'eau de  
**mer** : le Maroc **accélère** !

@lodjmaroc f o o o o o





Certaines images de ce magazine peuvent avoir été créées par intelligence artificielle.

# SOMMAIRE

**04**  
**ÉDITO  
D'OUVERTURE**

**06**  
**BREAKING  
NEWS**

**36**  
**CULTURE  
HEBDO**

**44**  
**LIFESTYLE  
HEBDO**

**52**  
**DIGITAL  
HEBDO**

**56**  
**SPORT  
HEBDO**

**60**  
**SANTE  
HEBDO**

**66**  
**AUTO  
MOTO**

**IWEEK**

**LODJ**



Imprimerie Arrissala

**LODJ IWEEK**  
**97**  
**SEP | 2025**

**DIRECTEUR DE PUBLICATION :** ADNANE BENCHAKROUN  
**ÉQUIPE DE RÉDACTION :** BASMA BERRADA - SALMA LABTAR  
NISRINE JAOUADI - AICHA BOUSKINE - SOUKAINA BENSaid - MAMOUNE ACHARKI  
KARIMA SKOUNTI - MAMADOU BILALY COULIBALY  
**INSÉRSION ARTICLES & MISE EN PAGE :** MAMOUNE ACHARKI & IMAD BENBOURHIM  
**MAQUETTES / QUOTIDIENS 7DAYS :** RIM KHAIROUN  
**ALIMENTATION & MISE EN PAGE :** IMAD BEN BOURHIM  
**WEBDESIGNER / COUVERTURE :** NADA DAHANE  
**DIRECTION DIGITALE & MÉDIA :** MOHAMED AIT BELLAHCEN

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)





# EDITO

## DE GAZA À LA TUNISIE, ISRAËL FRAPPE SUR TOUS LES FRONTS

**Dans une montée de tensions sans précédent, Israël a orchestré des attaques militaires simultanées contre six nations, plongeant le Moyen-Orient et au-delà dans une crise majeure. Cette escalade, qui cible Gaza, la Cisjordanie, le Liban, la Tunisie, la Syrie, le Yémen et le Qatar, soulève des interrogations sur les motivations israéliennes et les répercussions sur la stabilité mondiale. Alors que les appels à une intervention internationale se multiplient, le monde retient son souffle face à une menace qui dépasse les frontières régionales.**

### **Les conséquences désastreuses pour la stabilité mondiale**

Dans une série d'attaques, Israël a frappé six nations en moins de 24 heures, démontrant une stratégie militaire agressive et calculée. Les frappes sur Gaza et la Cisjordanie, déjà habituées à une violence récurrente, ont été suivies par des bombardements au Liban et en Syrie. Ces actions s'inscrivent dans une politique de pression militaire visant à affaiblir les groupes de résistance, tout en envoyant un message clair aux nations voisines : Israël ne tolérera aucune opposition à ses intérêts stratégiques.

Cependant, la portée des attaques dépasse le cadre traditionnel du conflit israélo-palestinien. En Tunisie, une flottille a été ciblée dans les eaux territoriales, marquant une incursion militaire dans le Maghreb, une région rarement impliquée dans les tensions israéliennes. Au Yémen, un pays déjà ravagé par la guerre civile, des frappes ont exacerbé une situation humanitaire critique. Enfin, au Qatar, une tentative d'attaque contre une délégation du Hamas a été interprétée comme une provocation directe envers un pays souvent médiateur dans les conflits régionaux.

Cette série d'agressions soulève des interrogations sur les intentions d'Israël. Certains analystes y voient une tentative de redéfinir les rapports de force au Moyen-Orient, en affaiblissant des acteurs clés comme le Hamas, le Hezbollah ou les gouvernements soutenant la cause palestinienne. D'autres estiment qu'il s'agit d'une stratégie de diversion, destinée à détourner l'attention des tensions internes en Israël, où les divisions politiques et sociales s'intensifient.

En outre, ces actions pourraient être liées à des alliances stratégiques avec des puissances mondiales, cherchant à renforcer leur influence dans une région cruciale pour les ressources énergétiques et les routes commerciales. Quelles que soient les motivations, il est évident qu'Israël joue un jeu dangereux qui pourrait avoir des conséquences imprévisibles.





Les attaques israéliennes ont déclenché une vague de condamnations internationales, mais aucune mesure concrète n'a été prise pour freiner l'escalade. Les Nations Unies, bien que préoccupées, peinent à rassembler un consensus parmi les membres du Conseil de sécurité. Cette impuissance institutionnelle risque d'encourager Israël à poursuivre ses opérations militaires, aggravant les tensions dans une région déjà fragile.

Sur le plan mondial, cette escalade pourrait avoir des effets déstabilisateurs. La multiplication des conflits régionaux entraîne des flux migratoires massifs, une hausse des prix des ressources énergétiques et une polarisation accrue entre les grandes puissances. Si aucune action n'est entreprise pour contenir Israël, le risque d'un conflit à grande échelle ne peut être écarté.

Face à cette situation alarmante, la communauté internationale doit agir rapidement. Il est impératif de rappeler Israël à ses obligations en matière de droit international et de souveraineté nationale. Les sanctions économiques, la suspension des accords militaires et une pression diplomatique accrue pourraient constituer des leviers efficaces pour mettre fin à cette escalade.

En parallèle, les pays ciblés doivent recevoir un soutien humanitaire et militaire pour renforcer leur résilience face aux agressions israéliennes. Enfin, une médiation internationale, impliquant des acteurs neutres, pourrait ouvrir la voie à un dialogue constructif et à une désescalade durable.



**L'escalade militaire israélienne constitue une menace directe pour la paix mondiale. En s'attaquant simultanément à six nations, Israël montre qu'il est prêt à franchir toutes les limites pour défendre ses intérêts. Il est désormais crucial que la communauté internationale prenne ses responsabilités et agisse pour préserver la stabilité régionale et mondiale.**

**RÉDIGÉ PAR MAMOUNE ACHARKI**



# FORBES : LE MAROC, 6ÈME MEILLEURE DESTINATION TOURISTIQUE EN 2025

Le prestigieux magazine Forbes a désigné le Maroc comme la meilleure destination touristique mondiale pour l'année 2025. Cette reconnaissance met en lumière les efforts du royaume pour développer son secteur touristique et renforcer son attractivité internationale.

## 2025 : L'ANNÉE OÙ LE MAROC CONQUIERT LE TOURISME MONDIAL

Le Maroc continue de s'imposer comme une destination phare sur la scène mondiale. En 2025, le magazine Forbes a classé le royaume en tête des meilleures destinations touristiques, une distinction qui reflète la diversité et la richesse de son offre touristique.

Le classement de Forbes met en avant plusieurs atouts du Maroc, notamment sa culture unique, ses paysages variés, et son patrimoine historique exceptionnel. De Marrakech, la ville rouge, à Chefchaouen, la perle bleue, en passant par le désert du Sahara et les plages d'Essaouira, le pays offre une expérience inégalée aux voyageurs du monde entier.

Cette reconnaissance internationale est également le fruit des efforts du Maroc pour moderniser ses infrastructures touristiques. Des investissements significatifs ont été réalisés dans l'amélioration des aéroports, des routes, et des hôtels, permettant au pays de répondre aux attentes des touristes les plus exigeants. De plus, des initiatives telles que la promotion des énergies renouvelables dans le secteur hôtelier et le soutien aux artisans locaux témoignent de l'engagement du Maroc envers un tourisme durable.

Le ministre du Tourisme, Fatima-Zahra Ammor, s'est félicité de cette distinction, soulignant que le Maroc a accueilli un nombre record de touristes en 2025. Avec plus de 5,7 millions de visiteurs enregistrés jusqu'à fin avril, le pays est en passe de réaliser une année exceptionnelle. Elle a également évoqué les efforts pour renforcer la sécurité et la qualité des services, des éléments clés pour garantir une expérience mémorable aux visiteurs.

[LIRE LA SUITE](#)



# TOP

## **Quatre universités marocaines se distinguent dans le classement mondial des universités vertes 2024**

Le Maroc confirme sa place sur la scène internationale en matière de durabilité universitaire. Dans la dernière édition du classement mondial des universités vertes 2024, quatre établissements marocains figurent parmi les plus engagés au niveau environnemental, selon un rapport publié par l'Université d'Indonésie.



# FLOP

## **Indice de la justice : Le Maroc recule à la 110<sup>e</sup> en éducation, mais se hisse au 18<sup>e</sup> rang en maintien de la paix**

Le Maroc se classe 110<sup>e</sup> mondialement dans le domaine de l'éducation, sur un total de 182 pays évalués, selon le Rapport de l'Indice de la Justice Mondiale 2024, publié le 3 septembre par l'Institut des Études Avancées en Sciences Sociales de l'Université Fudan à Shanghai.







# DIPLOMATIE À L'ŒUVRE : BOURITA ET LAVROV RENFORCENT LES LIENS BILATÉRAUX

Dans un contexte international marqué par des tensions et des défis, le Maroc et la Russie s'engagent à renforcer leur coopération bilatérale. Nasser Bourita, ministre marocain des Affaires étrangères, a échangé avec son homologue russe, Sergeï Lavrov, pour consolider les relations entre Rabat et Moscou, ouvrant la voie à des collaborations stratégiques.

## Un partenariat diplomatique au cœur des enjeux géopolitiques

Les relations diplomatiques entre le Maroc et la Russie ont pris un nouvel élan cette semaine, avec une rencontre officielle entre Nasser Bourita, ministre marocain des Affaires étrangères, et Sergeï Lavrov, son homologue russe. Ce dialogue, qui s'inscrit dans la continuité des efforts bilatéraux, reflète la volonté des deux nations de bâtir un partenariat solide et durable.

Lors de cette réunion, les deux ministres ont abordé des sujets stratégiques liés à la coopération économique, politique et culturelle. Lavrov a salué le rôle du Maroc en tant que pilier de stabilité en Afrique du Nord et interlocuteur clé dans les affaires internationales. De son côté, Bourita a souligné l'importance d'une collaboration renforcée, notamment dans les secteurs de l'énergie, de l'agriculture et de la sécurité.



[LIRE LA SUITE](#)



# CHRONIQUES VIDÉO

Et si on remplaçait Netanyahou par une IA  
pour le bien de tous ?







# RABAT ACCUEILLE LE 1ER SOMMET

## SUR LES INFRASTRUCTURES INTELLIGENTES EN AFRIQUE DU NORD

Le 10 septembre 2025, Rabat a donné le coup d'envoi de la première édition du Sommet sur les Infrastructures Intelligentes en Afrique du Nord. Cette rencontre, organisée par Verve Management, réunit durant deux jours experts, décideurs et acteurs internationaux autour du thème : « Construire les fondations d'un avenir durable ».

L'événement met en lumière les avancées du Maroc dans des domaines stratégiques tels que l'immobilier, les infrastructures sportives, les aéroports, les transports et l'hôtellerie, tout en ouvrant la voie à de nouvelles approches durables et innovantes.

Le ministre de l'Équipement et de l'Eau, Nizar Baraka, a souligné que les infrastructures représentent un pilier essentiel des grandes transformations en cours dans le Royaume, notamment à l'approche des grandes échéances sportives. Il a insisté sur la nécessité de bâtir des projets capables de résister aux impacts du changement climatique – sécheresse, irrégularité des pluies – tout en garantissant croissance économique et équité territoriale.

De son côté, le ministre du Transport et de la Logistique, Abdessamad Kayouh, a mis en avant l'importance de l'innovation et de la recherche scientifique pour renforcer la compétitivité du secteur. Dans une allocution lue par son secrétaire général, il a annoncé la conclusion d'accords avec la Fondation FRDISI afin de développer des systèmes de gestion multimodale basés sur l'intelligence artificielle, et d'améliorer la sécurité des transports.

Ces projets associent universités, chercheurs et étudiants, reliant formation académique et besoins réels du marché.

Le sommet, qui réunit plus de 120 intervenants et près de 800 participants, s'articule autour de quatre grands thèmes : hospitalité, infrastructures sportives, aéroports et transports, et développement immobilier.

En mettant l'accent sur l'innovation et la durabilité, Rabat se positionne comme un hub régional des infrastructures intelligentes, et ambitionne de faire de ce rendez-vous une référence pour l'Afrique du Nord.



# GOOD NEWS GOOD NEWS



## RABAT BUSINESS SCHOOL ENTRE DANS LE TOP 20 MONDIAL DU CLASSEMENT FINANCIAL TIMES 2025

Rabat Business School (RBS), rattachée à l'Université Internationale de Rabat (UIR), réalise une percée historique en intégrant le Top 20 mondial du classement 2025 du Financial Times pour les programmes « Masters in Management ». Une progression spectaculaire qui illustre l'essor international de l'école, selon un communiqué de l'UIR.



# TOURISME : ÉTÉ RECORD AU MAROC AVEC 13,5 MILLIONS DE VISITEURS

**Le Maroc a franchi un cap historique : 13,5 millions de touristes accueillis à fin août 2025, un record absolu et une hausse de 15 % par rapport à l'an dernier. L'été 2025 restera comme une saison de tous les superlatifs.**

Entre juillet et août, le Royaume a enregistré un flux massif de visiteurs, avec 4,6 millions de touristes en deux mois, soit 6 % de plus que l'été précédent. Dans ce chiffre impressionnant, une donnée pèse lourd : les Marocains résidant à l'étranger (MRE). Ils sont près de 3 millions à avoir regagné le pays cet été, une progression de 13 % par rapport à 2024.

Ces arrivées massives se sont concentrées sur les grandes métropoles (Casablanca, Marrakech, Agadir) mais aussi sur des destinations émergentes comme Dakhla, Saïdia ou encore Chefchaouen. Ce boom touristique n'est pas le fruit du hasard. Depuis le lancement de la Feuille de route 2023-2026, le Maroc mise sur plusieurs leviers :

- plus de liaisons aériennes et maritimes,
- développement d'une offre diversifiée (culture, désert, surf, montagne),
- incitations aux investissements dans l'hébergement et l'animation.

Résultat : le Royaume affiche une croissance trois fois plus rapide que la moyenne mondiale du secteur, estimée autour de 5 % en 2025. Marrakech, Agadir et Fès tirent les arrivées, mais l'effet d'entraînement s'étend désormais à de nouveaux pôles touristiques.

Avec ce record estival, le Maroc confirme son statut de locomotive touristique régionale. Mais le défi reste entier : maintenir cette dynamique au-delà des vacances d'été, miser sur l'hiver et préparer les grands rendez-vous sportifs à venir, de la Coupe d'Afrique des Nations à la Coupe du Monde 2030.

La question est désormais claire : le Maroc peut-il franchir la barre des 20 millions de touristes d'ici 2030 et consolider son image de destination mondiale ? Le compteur est lancé.



# FAKE DE LA SEMAINE



## FLAMENGO DÉMENT TOUT INTÉRÊT POUR HAKIM ZIYECH

Rodrigo Paiva, directeur de la communication du club brésilien de Flamengo, a démenti les rumeurs liant le club au recrutement de l'international marocain Hakim Ziyech.





# EURO DE BASKET 2025 LES RAISONS DU BOYCOTT DE L'ODJ

**Beaucoup ont décidé de boycotter l'Euro de basket en raison de la participation de l'équipe d'Israël. Et nous aussi**

L'Euro masculin dans son édition 2025 se tient jusqu'au 18 septembre entre la Finlande, la Pologne et la Lettonie et normalement, d'habitude, on se fait un devoir et un bonheur de couvrir l'événement dans notre rubrique sportive.

Cette fois, malheureusement nous avons décidé de boycotter l'événement malgré notre amour pour le basket et notre sympathie pour les marocains passionnés par ce sport.

Cette année, en effet, a vu la participation de l'équipe d'Israël, un pays de criminels et de génocidaires sans foi ni loi.

Écoeurant et désespérant !

Par contre, l'équipe de Russie est absente en raison des sanctions du comité olympique international et de l'exclusion de la Russie de toutes les compétitions internationales.

Ainsi, les instances sportives internationales ont sanctionné la Russie en moins de 24h , mais laissent Israël participer comme s'il ne se passait rien dans la bande de Gaza !

Et ainsi, l'équipe de d'Israël de football joue les éliminatoires de la coupe du Monde 2026 et les clubs israéliens vont jouer les coupes européennes le plus normalement du monde !

L'ordre international actuel est décidément à géométrie variable selon la volonté des pays occidentaux.

C'est honteux et inadmissible. Écoeurant et désespérant !



# REPORTAGE



NIZAR BARAKA OUVRE À RABAT UNE CONFÉRENCE SUR  
LES INFRASTRUCTURES INTELLIGENTES



# FRANCE : "BLOQUONS TOUT" VEUT PARALYSER L'HEXAGONE CE 10 SEPTEMBRE

**Le mouvement « Bloquons tout » espère paralyser la France à partir de mercredi : une nouvelle épreuve de la rue pour Macron et son nouveau premier ministre**

## La France face à l'épreuve de la rue

Colère et ras-le-bol etc mobilisation nationale !

Un appel à paralyser la France le 10 septembre a été lancé par le mouvement Bloquons tout dont les militants devront faire face à quatre-vingt mille éléments des forces de sécurité.

C'est avec inquiétude et appréhension que les français vont vivre cette épreuve de la rue avec le début de ce mouvement de contestation et de colère, la tension n'étant apparemment pas descendue après la chute de Bayrou et la nomination de Sébastien Lecornu dans la foulée de la démission du gouvernement français.

Avec la chute du gouvernement Bayrou et le blocage institutionnel, la France sera paralysée dès mercredi 10 septembre par des mouvements sociaux. La colère, le ras-le-bol et la lassitude d'une partie de la France ayant atteint un seuil vertigineux vu la dégradation de la situation politique et de la conjoncture sociale et économique qui sévit, frappant de plein fouet les moins nantis.



Les partisans du mouvement "Bloquons tout" préparent depuis plusieurs semaines leur journée d'action prévue ce 10 septembre. Si leur appel lancé sur les réseaux sociaux rappelle le mouvement des Gilets jaunes de 2018, leur profil est toutefois bien différent, selon une étude de la Fondation Jean Jaurès.

Jeune, politisé, très à gauche, ce mouvement est avant tout numérique, une assemblée militante aussi brouillonne qu'éruptive.

## Un véritable casse-tête sécuritaire

Avec « Une myriade d'actions éparées », six cents sur tout le territoire, aucune structure organisatrice, des modes opératoires hétéroclites : la mobilisation « Bloquons tout » s'annonce comme un casse-tête pour les forces de l'ordre.

[LIRE LA SUITE](#)



# LODj

## Reel

DE LA SEMAINE



 [Le Maroc prêt à dépasser l'Italie en production automobile !](#)







## FRAPPES À DOHA : ISRAËL FRANCHIT UNE NOUVELLE FOIS LA LIGNE ROUGE

Ce mardi 9 septembre, plusieurs explosions ont secoué Doha. Des frappes israéliennes ont visé le siège politique du Hamas, situé dans le quartier diplomatique de Leqtaifiya. L'attaque, inédite sur le sol qatari, intervient alors que des discussions de cessez-le-feu étaient en cours dans la capitale.

**Six morts, mais la haute direction du Hamas échappe à l'attaque**

À 15 h 46, de puissantes détonations ont retenti. Des colonnes de fumée se sont rapidement élevées au-dessus de la zone visée. Le bilan provisoire fait état de six morts, dont cinq membres du Hamas de rang intermédiaire et un officier de sécurité qatari. Les principaux dirigeants du mouvement, présents dans le pays, auraient échappé à l'attaque.

Cette frappe, baptisée par l'armée israélienne « Sommet du feu », marque un tournant : c'est la première fois qu'Israël étend officiellement son champ d'opération militaire au Qatar, pays pourtant au cœur de la médiation régionale.

Depuis des mois, le Qatar joue un rôle de médiateur incontournable, hébergeant les dirigeants politiques du Hamas et organisant des négociations sensibles sur un cessez-le-feu et un échange d'otages. En frappant Doha, Israël envoie un triple signal :

[\*\*LIRE LA SUITE\*\*](#)



# ÉMISSION



ZAKARIA GARTI AU 7ÈME SENS : PLF 2026 / UNE LOI DE  
FINANCES OU UNE VISION DE DÉVELOPPEMENT ?



# HAMAS AURAIT DÉJOUÉ UNE TENTATIVE D'ASSASSINAT DE KHALED MECHAAL ET KHALIL AL-HAYYA



### Un récit qui circule dans les coulisses diplomatiques

Selon des informations qui resteraient à confirmer, le mouvement Hamas aurait réussi à éviter un piège tendu lors d'une rencontre de négociations organisée à Doha. Les récits rapportés par des sources proches du mouvement décriraient une opération de grande ampleur, mêlant soupçons, subterfuge et frappes aériennes. Si elle était avérée, cette affaire mettrait en lumière un épisode spectaculaire de la guerre de l'ombre entre Israël, les États-Unis et la direction politique de Hamas.

L'incident se serait produit alors que des discussions indirectes étaient prévues entre des émissaires du Hamas et des médiateurs internationaux. Les Américains auraient insisté pour que deux hauts dirigeants du mouvement, Khaled Mechaal et Khalil al-Hayya, participent personnellement à une rencontre dans une villa privée de Doha. Habituellement, les discussions de ce type se dérouleraient dans des hôtels, sous la protection des autorités qataries et dans un cadre officiel.

Cette modification soudaine du protocole aurait éveillé les soupçons de la délégation de Hamas. Selon la version rapportée, la direction du mouvement aurait estimé que le choix de la villa pouvait cacher un traquenard.

Face à ces doutes, la délégation aurait mis en place une ruse. Plutôt que de se rendre elle-même à la villa, elle aurait envoyé des gardes du corps et membres de la sécurité, en leur confiant les téléphones portables personnels de Khaled Mechaal et de Khalil al-Hayya.

L'objectif aurait été de tromper une éventuelle surveillance électronique ou satellitaire, qui se baserait sur la localisation des appareils pour cibler les responsables. Les gardes se seraient présentés à la villa, donnant ainsi l'illusion que les deux dirigeants se trouvaient bien sur place.

[LIRE LA SUITE](#)



# RAPPORT DE LA SEMAINE :

## LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ, RÉDUCTION DES INÉGALITÉS SOCIALES ET TERRITORIALES,

- Pauvreté absolue : remontée à 3,9 % en 2022 (post-Covid, inflation, sécheresse) ; les personnes pauvres passent de 623 000 à 1,42 million entre 2019 et 2022, avec une hausse marquée en ville. HCP Maroc
- Vulnérabilité : bond à 12,9 % en 2022 ; l'urbain devient plus fragile. Extrême pauvreté quasi éradiquée ( $\approx 0,3$  %). HCP Maroc
- Inégalités : rebond entre 2019 et 2022 (Gini +1 point, avec hausse en milieu urbain) ; le HCP plaide pour une croissance pro-pauvres et un ciblage territorial renforcé.



# CORRUPTION ET RÉSEAUX SOCIAUX : LES CATALYSEURS D'UNE RÉVOLTE AU NÉPAL



**Le Népal traverse une période de troubles sociaux sans précédent, marquée par des manifestations violentes ayant fait plusieurs morts et blessés. La corruption gouvernementale et l'influence des réseaux sociaux ont amplifié la colère populaire, plongeant le pays dans une crise profonde.**

Le Népal est en proie à des troubles sociaux majeurs. Depuis une semaine, des milliers de manifestants descendent dans les rues pour dénoncer la corruption endémique et la mauvaise gestion du gouvernement. Les affrontements avec les forces de l'ordre ont déjà coûté la vie à 15 personnes et fait plus de 200 blessés, selon les derniers bilans.

La crise actuelle trouve ses racines dans des scandales de corruption qui ont éclaté au sein des hautes sphères du gouvernement népalais. Les fonds destinés à la reconstruction après le tremblement de terre de 2015, ainsi que les budgets pour des projets d'infrastructures critiques, auraient été détournés, selon des enquêtes indépendantes.

Cette corruption, couplée à une inflation galopante et à une hausse du chômage, a exacerbé les frustrations des citoyens. Les réseaux sociaux ont joué un rôle majeur dans la mobilisation,

permettant aux manifestants de coordonner leurs actions et de partager des images choquantes des violences policières.

Les manifestations, initialement pacifiques, ont rapidement dégénéré en affrontements violents. À Kathmandu, la capitale, des barricades ont été érigées, et les forces de l'ordre ont utilisé des gaz lacrymogènes et des balles en caoutchouc pour disperser les foules.

Le bilan humain est lourd : 15 morts, dont plusieurs jeunes, et plus de 200 blessés. Les hôpitaux de la capitale sont débordés, tandis que les familles des victimes réclament justice.

Les réseaux sociaux ont amplifié la portée des manifestations. Des hashtags tels que #JusticeForNepal et #StopCorruption

[\*\*LIRE LA SUITE\*\*](#)



# CHIFFRE DE LA SEMAINE

## MAROC, 9<sup>e</sup> EN AFRIQUE : PRÈS DE 14 % DES ADULTES SONT OBÈSES

Chapeau. Le Maroc entre dans le top 10 africain de l'obésité : 13,79 % des adultes vivraient aujourd'hui avec un IMC  $\geq 30$ , ce qui place le pays au 9<sup>e</sup> rang du continent. La tendance est plus marquée en milieu urbain et chez les femmes. Derrière les chiffres, une transition alimentaire et urbaine qui s'accélère, et des politiques publiques à muscler pour éviter la facture sanitaire de demain

## SÉBASTIEN LECORNU À MATIGNON : UNE PASSATION SOUS TENSION

**La nomination de Sébastien Lecornu à Matignon marque un tournant politique majeur en France. Entre tensions sociales et mobilisation des oppositions, le nouveau Premier ministre devra relever des défis colossaux pour apaiser le climat et mener les réformes nécessaires.**

### **Les oppositions montent au créneau**

La passation de pouvoir entre Élisabeth Borne et Sébastien Lecornu à Matignon intervient dans un contexte particulièrement délicat. La France connaît une période de turbulences sociales marquée par des grèves, des mobilisations et une contestation croissante des politiques gouvernementales.

Sébastien Lecornu, ancien ministre des Armées, est attendu pour ramener le calme et instaurer un dialogue constructif avec les différentes forces politiques et sociales.

Dès l'annonce de sa nomination, les oppositions n'ont pas tardé à critiquer ce choix. Les partis de gauche dénoncent un manque d'écoute envers les préoccupations sociales, tandis que les mouvements d'extrême droite fustigent une continuité des politiques jugées inefficaces.

La mobilisation contre certaines réformes, notamment celles liées aux retraites et à l'emploi, s'intensifie. Les syndicats et les citoyens appellent à des manifestations dans tout le pays, promettant un automne chaud sur le plan politique.

Sébastien Lecornu hérite d'un agenda chargé. Parmi ses priorités figurent la gestion de la crise énergétique, la réforme des retraites, et la relance économique. Il devra également apaiser les tensions sociales tout en maintenant le cap des réformes.

Son expérience en tant que ministre des Armées pourrait jouer en sa faveur, notamment dans la gestion des crises et des négociations délicates.

La passation de pouvoir à Matignon soulève de nombreuses interrogations sur l'avenir politique de la France. Sébastien Lecornu parviendra-t-il à rassembler les Français autour de ses projets ? Les mobilisations sociales et les oppositions politiques seront-elles un frein insurmontable à son action ?

En conclusion, la nomination de Sébastien Lecornu à Matignon marque le début d'une nouvelle ère politique en France. Face à un climat social tendu, le nouveau Premier ministre devra faire preuve de leadership, de diplomatie et d'écoute pour relever les défis qui l'attendent.





**« C'EST SÛR.  
DIFFICILE DE  
CHOISIR ENTRE  
DEUX AMIS  
COMME ACHRAF  
HAKIMI ET  
OUSMANE  
DEMBÉLÉ. »**

*Kylian Mbappé*



## SÉCURITÉ EUROPÉENNE : LES DRONES AU CŒUR DES PRÉOCCUPATIONS DE L'OTAN

**Face à une menace croissante liée aux drones à la frontière polonaise, l'OTAN a invoqué l'article 4 pour une consultation urgente entre les membres. Cette décision reflète les tensions sécuritaires en Europe et la nécessité de renforcer les défenses face aux nouvelles technologies militaires.**

### **Tensions autour d'une incursion de drones en Pologne**

La sécurité européenne est mise à rude épreuve alors que l'OTAN a récemment invoqué l'article 4 de son traité fondateur. Cette mesure, rarement utilisée, permet à un État membre d'exiger des consultations urgentes en cas de menace sur son territoire. La Pologne, confrontée à une recrudescence de drones non identifiés près de sa frontière, est au cœur de cette crise.

L'article 4 de l'OTAN est une étape diplomatique importante. Il ne déclenche pas d'intervention militaire directe, mais il marque une reconnaissance collective de la gravité de la situation. Pour la Pologne, cette démarche est une réponse aux incursions de drones potentiellement russes, qui survolent ses zones frontalières.

Ces drones, capables de collecter des données stratégiques ou de mener des attaques ciblées, représentent une menace directe pour la sécurité nationale et régionale.

L'utilisation croissante de drones dans les conflits modernes pose un défi majeur aux systèmes de défense traditionnels. Ces appareils, souvent autonomes et difficiles à détecter, permettent de contourner les radars et les systèmes anti-aériens.

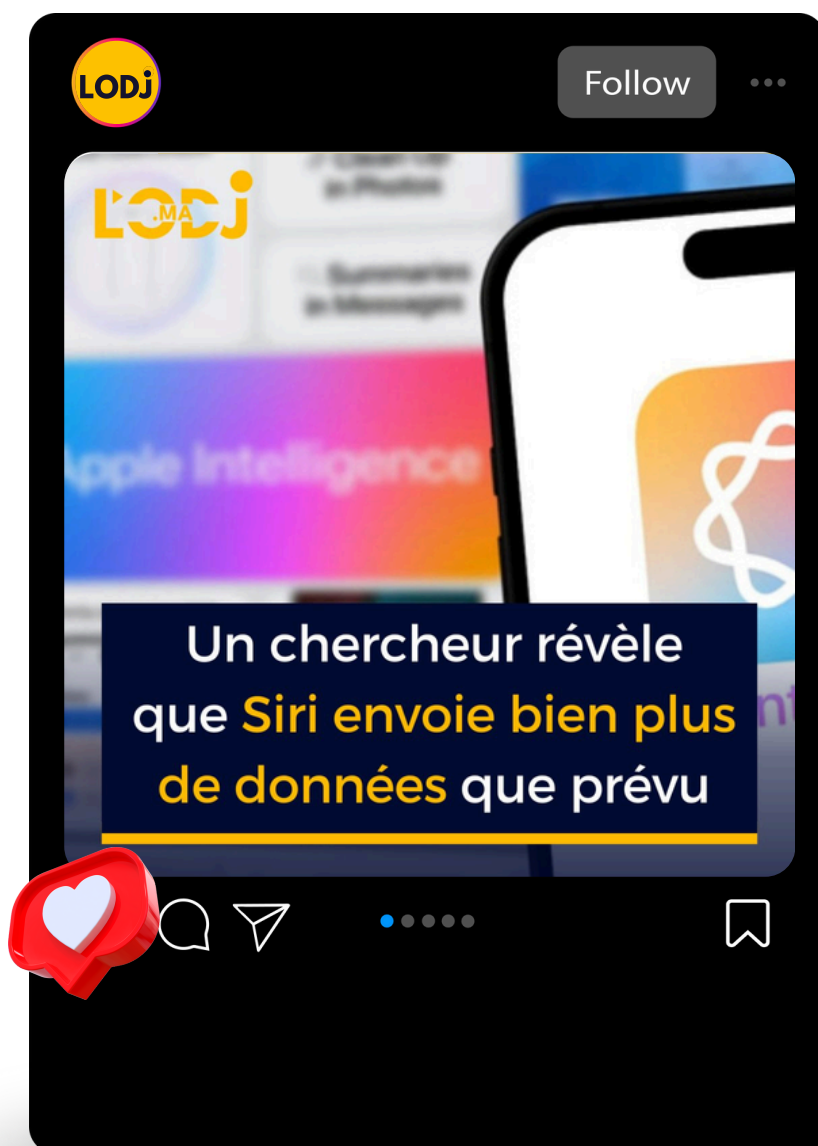
En Pologne, plusieurs incidents ont été signalés depuis le début de l'année, suscitant des inquiétudes au sein de l'OTAN. Les experts militaires estiment que ces drones pourraient être utilisés pour tester les défenses aériennes ou pour collecter des renseignements sensibles.

La situation en Pologne reflète une tension plus large en Europe, notamment dans le contexte des relations avec la Russie. L'OTAN, déjà engagée dans un renforcement de ses capacités en Europe de l'Est, voit dans cette crise une opportunité de réaffirmer sa solidarité et sa vigilance face aux menaces modernes.

[\*\*LIRE LA SUITE\*\*](#)



# POST DE LA SEMAINE



Malgré les efforts d'Apple pour promouvoir la protection de la vie privée des utilisateurs, notamment en sollicitant l'attention du Congrès américain, une récente révélation d'un chercheur en cybersécurité remet en question cette image. Selon Yoav Magid, chercheur chez Lumia Security, Apple Intelligence collecterait plus de données que ce qui est annoncé.



@lodjmaroc





## DRONES RUSSES EN POLOGNE : VARSOVIE DÉNONCE UNE AGRESSION

**Mercredi 10 septembre 2025, la Pologne a vécu une nuit sous haute tension. Plusieurs drones russes ont violé son espace aérien avant d'être abattus par la défense nationale. Varsovie parle d'un « acte d'agression » et alerte ses alliés de l'OTAN.**

Dans la nuit, des dizaines de drones en provenance d'Ukraine ont franchi la frontière polonaise. Les appareils, identifiés comme des Shahed de fabrication iranienne utilisés par Moscou, ont été repérés au-dessus des régions de Podlachie, Mazovie et Lublin. Les systèmes de défense polonais, épaulés par des avions alliés, ont intercepté plusieurs engins jugés menaçants. L'un d'eux s'est écrasé près d'un immeuble résidentiel à Wryki, causant des dégâts matériels mais aucune victime.

Le ministère de la Défense a confirmé que la situation était « sous contrôle », tout en maintenant l'alerte maximale sur l'ensemble du territoire. Des sirènes ont retenti dans plusieurs villes de l'est du pays, plongeant les habitants dans une atmosphère de guerre jusque-là confinée à l'Ukraine voisine.

Depuis le début du conflit en Ukraine, la Pologne s'est imposée comme l'un des soutiens les plus actifs de Kiev, accueillant des millions de réfugiés et livrant armes et équipements. Sa proximité géographique et politique en fait une cible sensible pour Moscou.

C'est toutefois la première fois que Varsovie dénonce une incursion massive et directe de drones russes dans son ciel.

Ce franchissement de ligne rouge pousse la Pologne à activer l'Article 4 du traité de l'OTAN, qui prévoit une consultation immédiate entre alliés en cas de menace pour la sécurité d'un État membre. Cette escalade soulève des interrogations : s'agit-il d'un incident isolé, d'un avertissement délibéré ou d'un test grandeur nature de la réaction occidentale ? Quoi qu'il en soit, la tension monte d'un cran entre Moscou et l'Alliance.

Le Premier ministre polonais a dénoncé une « provocation à grande échelle » et prévenu que son pays « ne laisserait pas passer cette violation de souveraineté ».

Du côté européen, la présidente de la Commission a exprimé sa solidarité « totale » avec Varsovie. Le secrétaire général de l'OTAN a convoqué une réunion d'urgence, insistant sur le caractère « inacceptable » de l'incursion. À Kiev, le président ukrainien a déclaré que cette attaque prouvait que « la guerre menée par Moscou dépasse déjà les frontières de l'Ukraine » et a appelé à une défense aérienne commune.

La nuit du 10 septembre pourrait marquer un tournant. L'Europe se retrouve confrontée à la possibilité d'une extension directe du conflit. Si Moscou a voulu envoyer un signal, Varsovie et l'OTAN devront désormais choisir la réponse.

À surveiller : le déploiement renforcé de la défense aérienne, la tenue des consultations à Bruxelles, et l'éventuelle riposte politique ou militaire de l'Alliance. Un nouvel équilibre de la guerre est peut-être en train de se dessiner.





# HIT DE LA SEMAINE

DYSTINCT – AYOUBA ft. D-Block Europe





# TÉLÉGRAMME

• BY LODJ

## La CNSS met 4 milliards de centimes sur la table contre les cyberattaques

La Caisse nationale de sécurité sociale passe à la vitesse supérieure. Cinq mois après la cyberattaque massive d'avril, qui avait paralysé ses services en ligne et exposé des millions de données sensibles, l'institution lance un appel d'offres international estimé à 40 millions de dirhams. Objectif : mettre en place une cybersécurité de nouvelle génération et restaurer la confiance, sérieusement ébranlée.

[LIRE LA SUITE](#)



## Le vandalisme freine les toilettes publiques à Casablanca

À Casablanca, le projet municipal d'installation de toilettes publiques modernes, financé à plus d'un milliard de centimes, se heurte au vandalisme. Plusieurs installations ont déjà été endommagées ou dépouillées, suscitant frustration et inquiétude parmi les habitants.

Pour y remédier, la ville a mis en place surveillance humaine et électronique et prévoit une maintenance assurée par une société privée, financée par la publicité.

[LIRE LA SUITE](#)



## Inondations : dégâts majeurs au Maroc

De violentes pluies ont provoqué, dimanche et lundi derniers, des inondations destructrices dans plusieurs provinces du centre et du sud du Maroc, notamment Marrakech-Safi, Drâa-Tafilalet et Beni Mellal-Khénifra.

Les torrents ont endommagé routes, ponts, cultures et habitations, emportant véhicules et arbres sur leur passage. Les villages d'Imekdal,

[LIRE LA SUITE](#)





# BUZZ DE LA SEMAINE



## AL HAOUZ : LES OUBLIÉS DU SÉISME SE MOBILISENT POUR OBTENIR JUSTICE

Deux ans après la nuit du 8 septembre 2023, des sinistrés ont manifesté à Rabat pour dénoncer leur exclusion des aides et réclamer transparence et relogement. Le gouvernement, lui, revendique des avancées « substantielles » de la reconstruction. Entre chiffres officiels et vécu de terrain, le fossé persiste.



# PERISCOPE MAROC

• BY LODJ

## Séisme d'Al Haouz : près de 24.000 maisons reconstruites

Reconstruction accélérée, logements, écoles et routes restaurés à près de 90%

Deux ans après le séisme d'Al Haouz, la reconstruction avance à un rythme soutenu, avec près de 24.000 habitations déjà réhabilitées dans la province, soit 91,33 % d'avancement.

Les tentes temporaires ont été démontées et les familles retrouvent leurs foyers. Infrastructures routières, centres de santé et établissements scolaires sont également restaurés,

[LIRE LA SUITE](#)



## Rentrée 2025/2026 : 8,2 millions d'élèves au Maroc

8,2 millions d'élèves, nouvelles réformes et un virage numérique au Maroc

La rentrée scolaire 2025/2026 démarre ce lundi 8 septembre pour plus de 8,2 millions d'élèves à travers le Maroc, sous le slogan « Pour une école de qualité ».

Avec plus de 7 millions d'inscrits dans le public, cette rentrée est marquée par la poursuite de la généralisation des écoles pionnières et des collèges pilotes. Sur le plan pédagogique,

[LIRE LA SUITE](#)



## Omar Hilale conclut avec succès la négociation de la déclaration politique du deuxième Sommet Social prévu à Doha

L'ambassadeur représentant permanent du Maroc auprès de l'ONU, Omar Hilale, accompagné de son homologue de Belgique, Sophie De Smedt, a remis au président de la 79e session de l'Assemblée générale des Nations Unies le projet final de la Déclaration politique de Doha pour le développement social

[LIRE LA SUITE](#)





# IMAGE DE LA SEMAINE



**LA LUNE  
DE SANG**



# PERISCOPE MONDE

• BY LODJ

## L'influenceur pro-Trump Charlie Kirk assassiné aux États-Unis

Charlie Kirk, figure conservatrice proche de Trump, tué par balle lors d'une réunion publique dans l'Utah

La scène politique américaine est secouée par l'assassinat de Charlie Kirk, influenceur conservateur de 31 ans et fondateur de Turning Point USA.

Il a été abattu mercredi lors d'une réunion publique à l'Utah Valley University, touché par un tir venu d'un bâtiment voisin.

[LIRE LA SUITE](#)



## Nigeria, une tragédie dans l'ombre

Vendredi soir, au moins 60 personnes ont perdu la vie dans une attaque coordonnée par des jihadistes dans la ville de Darul Jamal, située dans le nord-est du Nigeria. Ce drame, révélé par une ONG et confirmé par des sources sécuritaires, met en lumière une région ravagée par la violence et l'insécurité.

## Londres : 900 arrestations pour soutien à la Palestine

Près de 900 personnes ont été interpellées à Londres lors d'un rassemblement en soutien à Palestine Action, une organisation récemment interdite et qualifiée de "terroriste" par le gouvernement britannique. Une répression qui soulève des interrogations sur les libertés fondamentales dans le pays.





# INAUGURATION DE LA SEMAINE

**L'UM6P  
INAUGURE À  
NEW YORK SON  
NOUVEAU  
GLOBAL HUB**

## EasyJet et l'ONMT : un palais marocain au cœur de l'Europe pour séduire les voyageurs

**Découvrez le trompe-l'œil marocain à Lyon, une initiative d'EasyJet et l'ONMT pour promouvoir la richesse culturelle et touristique du Royaume.**



Imaginez-vous flâner sur la célèbre place Bellecour, au cœur de Lyon, et lever les yeux pour découvrir qu'un palais marocain s'est invité dans le paysage. Non, ce n'est pas une hallucination après un thé à la menthe trop chargé, mais bien un trompe-l'œil monumental qui transforme cette esplanade en une fenêtre ouverte sur le Royaume. Derrière cette œuvre spectaculaire se cache une collaboration entre EasyJet et l'Office National Marocain du Tourisme (ONMT), avec un slogan évocateur : « Get out there ». Une invitation à voyager, mais surtout à rêver.

### Quand le Maroc s'affiche en grand

Ce trompe-l'œil ne se contente pas de jouer les décorations passagères. Il est une véritable déclaration d'amour au patrimoine marocain, entre médinas historiques, zellij éclatants et paysages à couper le souffle. L'objectif ? Rappeler que le Maroc n'est pas qu'une destination balnéaire, mais un pays à la richesse culturelle infinie. Fatima El Alaoui, experte en tourisme, le résume bien : « Le Maroc offre une expérience inégalée, où chaque visite devient une immersion dans l'histoire et l'authenticité. »

Avec cette installation, l'ONMT et EasyJet cherchent à séduire les voyageurs européens, en particulier les Lyonnais, en leur offrant un avant-goût de ce qui les attend : des médinas inscrites au patrimoine mondial, une gastronomie qui fait saliver même les plus blasés, et un artisanat qui rivalise avec les grandes maisons de luxe.

### Lyon, porte d'entrée vers le Maroc

La stratégie est claire : renforcer les connexions aériennes entre les grandes villes européennes et les joyaux marocains. Lyon, troisième plus grande ville de France, est désormais reliée à Marrakech, Essaouira, Agadir, Rabat et bientôt Tanger, dès octobre 2025. Ces nouvelles lignes directes sont autant de ponts entre le Vieux Continent et le Royaume, facilitant les escapades culturelles et les aventures en pleine nature. Et les chiffres parlent d'eux-mêmes : avec une progression de 19 % des arrivées de touristes au premier semestre 2025, le Maroc affiche près de 9 millions de visiteurs. Un succès qui repose sur une offre diversifiée et une image de marque forte, où l'authenticité et la qualité priment.

### Les réseaux s'enflamment

Sur Instagram, les selfies devant le trompe-l'œil marocain fleurissent comme les roses de Kelâat M'Gouna. Les influenceurs ne tarissent pas d'éloges sur cette initiative, qualifiant le visuel de « chef-d'œuvre qui donne envie de réserver un vol sur-le-champ ».

La presse, elle, salue l'audace de l'ONMT, qui parvient à mêler art, marketing et culture dans une campagne qui fait mouche.



# INSOLITE DE LA SEMAINE

**ÉTATS-UNIS : UNE  
AMÉRICAINE  
POURSUIVIE POUR  
Avoir INSCRIT SA  
CHIENNE SUR LES  
LISTES  
ÉLECTORALES**





## Bacha Coffee débarque à Marrakech-Menara

Bacha Coffee, déjà présente dans 35 aéroports internationaux, s'implantera à l'aéroport Marrakech-Menara d'ici fin 2025. Sélectionnée à l'issue d'un appel d'offres, la marque marocaine proposera aux voyageurs une expérience mêlant élégance, authenticité et identité culturelle. Cette ouverture s'inscrit dans la stratégie « Aéroports 2030 » de l'ONDA, visant à moderniser les plateformes marocaines et renforcer leur attractivité internationale. L'enseigne contribuera à positionner l'aéroport comme une vitrine du Maroc moderne et hospitalier.

## Gad Elmaleh revient à Casablanca

Gad Elmaleh signe son grand retour sur la scène marocaine avec son spectacle « Lui-même », qu'il présentera à Casablanca les 25, 26 et 27 septembre.

Pour l'humoriste, jouer devant son public natal équivaut à se produire devant sa famille, une expérience à la fois émouvante et exigeante. Ce spectacle, l'un des plus personnels de sa carrière, explore sa vérité intime et les valeurs qu'il souhaite partager après 50 ans.

Gad Elmaleh promet ainsi des moments de rire et de complicité avec ses compatriotes.



## La 13e édition Nuit Blanche du cinéma reprogrammée

L'Association des rencontres méditerranéennes du cinéma et des droits de l'Homme (ARMCDH) a annoncé la reprogrammation de la 13e Nuit Blanche du cinéma et de la citoyenneté pour le vendredi 12 septembre, sur l'esplanade de la Bibliothèque nationale du Maroc à Rabat. Dès 19h30 et jusqu'au lever du soleil, neuf films représentant huit pays seront projetés, mêlant fictions et documentaires autour des thèmes de la lutte, de la résilience et des droits fondamentaux.



# NOMINATION DE LA SEMAINE

## PFIZER : Ouardia Djoudjai Nommée Directrice du Cluster Afrique du Nord

Dans ce rôle stratégique, Mme Djoudjai supervisera les opérations de Pfizer en Afrique du Nord, en stimulant la croissance et l'innovation dans plusieurs domaines thérapeutiques.





## Fin de la tournée estivale 2025 d' El Grand Toto

Le célèbre rappeur marocain ElGrande Toto (Taha Farsi) a annoncé la clôture de sa tournée estivale 2025, qui l'a conduit à visiter plusieurs villes marocaines et internationales. Le dernier concert de cette tournée s'est tenu le 7 septembre dans la ville de Dijon, en France. Grand Toto a partagé des photos de cet événement sur ses réseaux sociaux, accompagnées du commentaire : « Cette tournée estivale 2025 touche à sa fin. Rendez-vous l'année prochaine avec de nouveaux hits. »

Cette saison, Grand Toto a marqué les esprits en animant divers concerts et festivals.

## Jazz au Chellah devient Jazz à Rabat

Le festival Jazz au Chellah change de nom et de décor : il devient Jazz à Rabat et investira l'amphithéâtre du parc Hassan II du 25 au 27 septembre.

Fidèle à son esprit de dialogue, l'événement réunit des musiciens marocains et européens autour de concerts de fusion, avec des formations venues de Grèce, Espagne, Hongrie, Suède, Belgique et du Maroc. Trois soirées rythmeront la capitale avec des performances uniques, mais aussi un spectacle de rue et des ateliers participatifs. Ces derniers permettront au public de s'initier aux percussions à Rabat ou à la création musicale à Casablanca.



## Erick Baert et ses 100 voix : un spectacle musical unique à Casablanca et Rabat

Erick Baert, surnommé l'homme aux 100 voix, revient au Maroc avec son spectacle Illusions Vocales, le 30 septembre à Casablanca et le 1er octobre à Rabat.

Accompagné de ses musiciens, il offre un show d'une heure et demie mêlant rock, pop et chanson française.

Capable d'imiter avec justesse plus d'une centaine d'artistes, il fait passer le public de Johnny Hallyday à Coldplay, de Céline Dion à Depeche Mode.



# ÉVÉNEMENT À NE PAS RATER



## JAZZ AU CHELLAH DEVIENT JAZZ À RABAT : LE FESTIVAL SE RÉINVENTE POUR SA 27<sup>E</sup> ÉDITION

Le festival Jazz au Chellah change de nom, de lieu, mais garde la même ambition, la même passion. Pour sa **27<sup>e</sup>** édition, il devient **Jazz à Rabat** et s'installe du **25 au 27 septembre 2025**

## "Fatouma" : la nouvelle série marocaine qui promet de captiver

**Idriss Rouk revient avec "Fatouma", une série dramatique qui explore les luttes personnelles et sociales au cœur d'un souk à Casablanca. À découvrir Ramadan 2025.**

**Avec le Ramadan qui approche, les téléspectateurs marocains s'apprêtent à découvrir une nouvelle pépite signée Idriss Rouk. Le réalisateur revient sur le devant de la scène avec "Fatouma", une série dramatique qui promet de captiver les cœurs et les esprits.**

**Entre suspense, émotions fortes et plongée dans le quotidien d'un souk casablancais, cette œuvre s'annonce comme l'un des grands rendez-vous télévisés de l'année.**



### **Une histoire humaine au cœur du Maroc**

"Fatouma", c'est avant tout une histoire de lutte et de résilience. Le personnage principal, incarné par une actrice dont le nom reste encore secret, est une femme confrontée à un double combat : celui de son passé qui ressurgit et celui du présent qui l'étrangle. Dans un souk populaire de Casablanca, où les odeurs d'épices côtoient les tensions sociales, Fatouma tente de construire une vie stable. Mais entre les pressions du pouvoir de l'argent et les résistances de son entourage, elle se retrouve face à des dilemmes qui ravivent des blessures anciennes. La série explore des thèmes universels comme la quête de soi, les relations humaines et les souvenirs qui refusent de s'effacer. Tout cela sur fond de luttes sociales et économiques qui résonnent avec le quotidien marocain.

### **Un casting cinq étoiles pour un Ramadan sous tension**

Pour porter cette histoire intense, Idriss Rouk s'est entouré d'un casting prestigieux. On retrouve des figures bien connues du petit écran marocain, comme Azziz Hattab, Fatima Zahra Bennasser, Tarek Boukhari, et Hassan Foulane.

La série marque également le retour de l'acteur vétérinaire Mohamed Kafi, absent depuis plusieurs années.

Le réalisateur, fidèle à sa collaboration avec la société de production Sigma, mise sur une mise en scène immersive et réaliste. Les scènes sont tournées dans un souk authentique de Casablanca, où chaque détail, des échoppes aux discussions animées, contribue à plonger le spectateur dans l'univers de Fatouma.

### **À suivre ou à éviter ?**

Avec Idriss Rouk derrière la caméra, difficile de passer à côté de "Fatouma". La série promet de secouer les émotions et de poser des questions sur les luttes personnelles et sociales qui nous touchent tous. Alors, préparez-vous à plonger dans cet univers riche et complexe dès le début du Ramadan 2025.



# PROCHAINEMENT



## LA MAISON DE LA POÉSIE DE TÉTOUAN LANCE SA NOUVELLE SAISON CULTURELLE

La dixième saison poétique et culturelle de la Maison de la poésie de Tétouan s'ouvrira, vendredi, par une soirée poétique, musicale et intellectuelle, destinée à tracer les grandes lignes du nouveau programme littéraire et artistique de l'institution.

Cet événement, qui se tiendra sur la place Agora du centre culturel Iklyle de Tétouan, réunira, pour la première fois à la Maison, les poètes Abdelkader El Alami, Dami Omar et Youssef Rguibi, indique un communiqué de l'institution.

## Michael Kors craque pour Marrakech : le chic rencontre l'authentique

**Marrakech, la ville où les souks débordent de couleurs, où le parfum des épices chatouille les narines et où les taxis bavards rythment le quotidien... a encore fait chavirer un cœur étranger : celui du célèbre styliste américain Michael Kors.**



**Alors que l'été tire sa révérence, la ville ocre continue d'attirer les célébrités en quête de dépaysement et d'inspiration. Michael Kors, emblématique créateur de prêt-à-porter américain, a choisi Marrakech pour poser ses valises, en quête de repos mais aussi d'une expérience sensorielle unique.**

Sur son compte Instagram, il partage les images de son séjour à la Mamounia, entre piscine scintillante, jardins luxuriants et salons majestueux.

*« Merveilleuse Marrakech ! La ville rouge ne déçoit jamais. Toujours inspirante ! », écrit-il, les yeux éblouis par les mosaïques chatoyantes et l'architecture typique de la ville.*

Pour lui, c'est une immersion totale dans une culture vibrante où chaque coin de rue, chaque riad, chaque marché devient une source d'inspiration.

### **La Mamounia, écrin du style et du repos pour le créateur**

La Mamounia, véritable institution marocaine, a été son refuge. Ici, le luxe rencontre la tradition : tapis berbères aux couleurs profondes, lampes en cuivre finement ciselées, et un service digne des plus grandes maisons new-yorkaises.

Mais au-delà de la sophistication, Kors a été séduit par la chaleur humaine du Maroc : le sourire des serveurs, l'accueil des habitants, les discussions improvisées dans les ruelles de la médina.

*« J'adore les lieux, les sons et les textures de cette belle ville », confie-t-il.*

Et on le croit : on imagine déjà ses croquis mêlant le chic minimaliste américain aux touches bohèmes et colorées de Marrakech.

### **Une inspiration marocaine qui pourrait bientôt se transformer en collection**

Alors, Michael Kors prépare-t-il une collection inspirée par le Maroc ? Rien n'est confirmé, mais l'enthousiasme affiché sur ses réseaux sociaux laisse rêveur.

Des tuniques fluides, des imprimés berbères revisités ou des accessoires aux couleurs chaudes de la médina ? Les fashionistas marocaines et internationales attendent avec impatience.

En attendant, le passage de Kors à Marrakech rappelle une vérité simple : notre ville sait séduire, inspirer et captiver les esprits créatifs du monde entier.

### **Une véritable aventure créative**

Que vous soyez fan de mode ou simple amoureux de la ville rouge, l'arrivée de Michael Kors à Marrakech n'est pas qu'une anecdote de plus sur Instagram : c'est le reflet de la magie de la ville, capable de transformer un séjour en véritable aventure créative.



# AI DOCUMENTAIRE



CRISE - GNL : L'EUROPE ZAPPE LE GAZ ALGÉRIEN POUR  
WASHINGTON



# Brèves Lifestyle



## L'astuce originale pour parfumer votre maison sans bougie ni spray

### Parfum de maison express

Pour une maison qui sent bon en un instant, faites chauffer doucement dans une petite casserole de l'eau avec des écorces de citron, un bâton de cannelle et quelques clous de girofle.

La vapeur diffuse un parfum naturel et réconfortant dans toute la pièce. Simple, économique et zéro produit chimique, cette astuce transforme votre intérieur en cocon parfumé.

## "Conjuring" : un lancement record pour le quatrième volet de la saga d'horreur

Le quatrième et dernier volet de la saga Conjuring, réalisé par Michael Chaves et porté par Vera Farmiga et Patrick Wilson, bat des records au box-office international avec 194 millions de dollars lors de son premier week-end.

Il dépasse ainsi le précédent record détenu par Ça (2017). Le film a rapporté 84 millions de dollars aux États-Unis et 110 millions à l'international, pulvérisant également le record de Ça: Chapitre 2.

Inspiré d'une affaire réelle, il suit le couple Warren face à l'affaire Smurl.



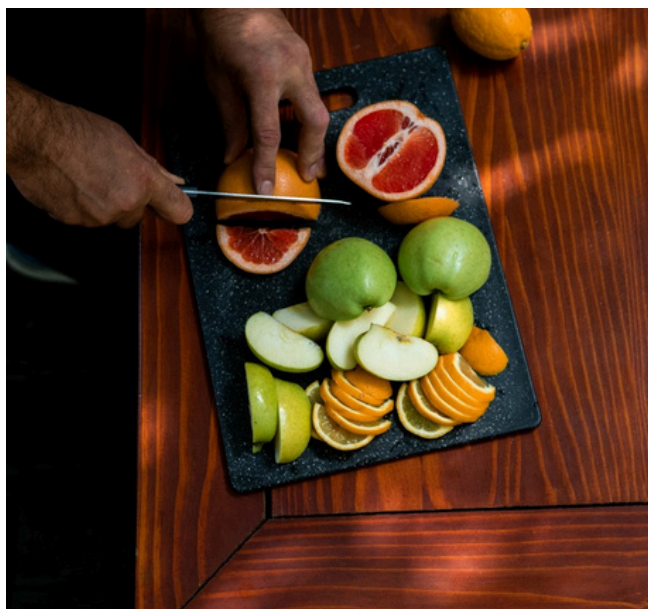
## L'astuce originale pour garder vos fruits coupés frais plus longtemps

### Fruits toujours frais

Pour éviter que vos fruits coupés noircissent et perdent leur goût, badigeonnez-les légèrement avec un peu de miel avant de les mettre au frais.

Le sucre naturel crée une fine couche protectrice qui ralentit l'oxydation.

Résultat : vos morceaux de pomme, poire ou mangue restent colorés et savoureux plusieurs heures de plus, parfait pour les encas ou les desserts improvisés.





# LES SECRETS D'UN HAREM

Naima Berrada,

LIVRE  
DE LA SEMAINE







## Cette dame risque six ans de prison pour avoir fait voter son chien aux élections

Laura Lee Yourex, 62 ans, a été inculpée en Californie pour avoir inscrit son chien Maya Jean sur les listes électorales et lui avoir fait voter par correspondance lors de deux scrutins. Le bulletin de l'animal a été comptabilisé en 2021, mais rejeté en 2022. L'affaire a été révélée après que la femme a publié des photos de son chien avec un autocollant "I Voted" sur les réseaux sociaux.

Elle risque jusqu'à six ans de prison pour fraude électorale, parjure et usage de faux documents.

## Chaussures qui grincent ? Testez cette astuce

### L'astuce insolite pour faire taire des chaussures qui couinent à chaque pas

Si vos chaussures couinent à chaque mouvement, inutile de courir chez le cordonnier. Saupoudrez simplement un peu de talc ou de fécule de maïs sous la semelle intérieure.

Cette fine poudre absorbe l'humidité responsable du grincement et rend vos pas silencieux. Discret, efficace et zéro dépense !



## Voici comment éplucher l'ail sans se salir

### Cette astuce insolite pour éplucher une gousse d'ail sans odeur sur les doigts

Marre d'avoir les doigts qui sentent l'ail pendant des heures ? Essayez cette astuce surprenante : mettez la gousse entière, non épluchée, dans un petit bocal en verre, fermez bien puis secouez vigoureusement une dizaine de secondes.

La peau se détache toute seule, sans couteau ni effort, et vos mains restent impeccables. Un geste simple, zéro odeur, et une gousse prête à l'emploi !





SCAN ME!

ريب راديو مغاربة العالم

# WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

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

@lodjmaroc





## Forbes et Kayak s'accordent : le Maroc fait rêver les voyageurs

**Forbes vient de placer le Maroc parmi les meilleures destinations à visiter en 2025, un classement qui met en lumière ses villes emblématiques, ses paysages époustouflants et son patrimoine unique.**

Forbes, en collaboration avec le site Kayak, a dévoilé son classement des destinations à ne pas manquer en 2025. Et bonne nouvelle pour nous : le Maroc se hisse à la 6ème place mondiale ! Entre dunes rouges du Sahara, sommets enneigés du Haut Atlas et vallées bordées d'oliviers, le royaume est décrit comme un véritable mirage scintillant. Fès, Marrakech, Essaouira, Chefchaouen... chaque ville raconte une histoire, avec ses ruelles sinueuses, ses odeurs enivrantes et ses couleurs qui claquent au soleil. Selon Forbes, le pays séduit autant par ses paysages naturels que par son patrimoine vivant.



Les visiteurs rêvent de flâner dans les médinas pavées, de sentir l'argile des potiers, de se perdre dans les souks et de goûter aux tajines parfumés tout en écoutant le bourdonnement des taxis et des cafés bondés.

### **Essaouira, la cité créative qui s'exporte**

Essaouira n'est pas en reste. La ville a récemment été désignée pour accueillir la Conférence des villes créatives de l'UNESCO en 2026.

Un vrai coup de projecteur pour ce joyau côtier, où le vent salé fait claquer les volets bleus et où les mouettes dansent au-dessus des remparts.

Pour les locaux comme pour les touristes, c'est le spot parfait pour sentir l'âme artistique du Maroc. Galeries, ateliers d'artistes, festivals et street art : Essaouira prouve qu'elle peut rivaliser avec les grandes capitales créatives du monde, tout en gardant ce charme authentique qu'on adore.

### **Et au Maroc, ça se vit comment ?**

Ici, pas besoin de courir à l'autre bout du monde pour ressentir la magie.

Casablanca attire les foodies avec ses brunchs gourmands, Marrakech fascine les passionnés de design et de culture, et Fès captive par son artisanat ancestral.

Les voyageurs marocains, ou ceux qui viennent de l'étranger, trouvent un mix parfait entre traditions et modernité.

On connaît tous quelqu'un qui rêve de prendre le taxi en medina en fredonnant un air de Gnawa ou de se perdre dans les collines d'arganiers pour prendre la photo parfaite.

Avec ce classement Forbes, le royaume devient plus qu'une destination : c'est un mood, un lifestyle, une invitation à explorer ses mille et une facettes.

### **Pourquoi 2025 sera l'année du Maroc**

Être 6ème au classement mondial, ce n'est pas juste une fierté nationale. C'est une promesse : celle de voyages colorés, d'aventures entre mer et montagnes, et d'expériences uniques que seule la culture marocaine peut offrir.

Alors que le monde cherche des destinations qui allient beauté naturelle et richesse culturelle, le Maroc répond présent, avec ce petit supplément d'âme qui fait toute la différence.



# L'ODJ

L'OPINION DES JEUNES



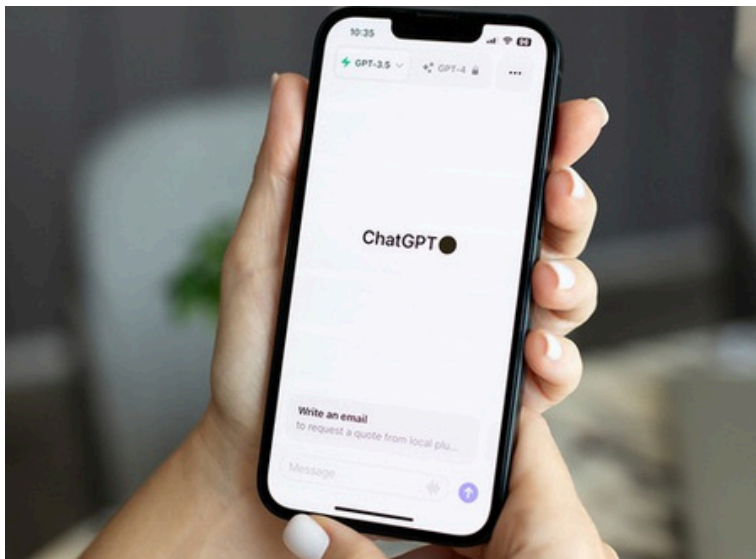
SCAN ME!

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



## ChatGPT passe en mode DIY : sa propre puce arrive

**Vous pensiez que ChatGPT tournait seulement grâce aux fameuses puces Nvidia ? Et si la star de l'IA décidait de faire sa propre magie hardware ? OpenAI pourrait bien lancer sa puce maison dès 2026.**



**OpenAI, le cerveau derrière ChatGPT, est depuis longtemps accro à la puissance de calcul des puces Nvidia. Mais comme un ado qui veut se débrouiller seul sans demander à maman, OpenAI veut sa propre puce pour ne plus dépendre d'un géant du marché. Et pas n'importe laquelle : cette puce serait conçue en partenariat avec Broadcom, et son lancement pourrait débiter dès 2026.**

Selon les rumeurs, l'investissement serait colossal, avec des commandes avoisinant les 10 milliards de dollars. Bref, on parle d'un "upgrade" massif pour ChatGPT, qui pourrait booster son IA sans passer par le périphérique de quelqu'un d'autre.

Le marché des puces IA est actuellement dominé par Nvidia, dont la valorisation frôle les 4 000 milliards de dollars.

Mais OpenAI n'est pas la seule à vouloir voler de ses propres ailes : Google a déjà mis au point ses propres puces pour ses centres de données. On dirait bien que la course à l'autonomie hardware est lancée, et elle est mondiale.

### **Et au Maroc, ça nous touche comment ?**

Même si Casablanca n'est pas encore une Silicon Valley, les implications de cette nouvelle puce se font déjà sentir chez nous.

Imaginez : nos cafés bondés où le Wi-Fi rame, nos laptops qui surchauffent, et nos sessions ChatGPT qui plantent à cause de la demande mondiale...

Eh bien, quand OpenAI pourra compter sur sa propre puce, on pourrait voir des réponses plus rapides et plus stables, même depuis Rabat ou Marrakech.

Et pour les développeurs marocains, c'est un signal fort : l'IA devient plus puissante et accessible, ce qui ouvre la porte à des projets locaux plus ambitieux.

Certains testeurs de ChatGPT Premium à Casablanca sont déjà excités à l'idée de voir des prompts plus longs, des réponses plus créatives, et peut-être moins de "service limité" à cause de la saturation des serveurs.





## Dogecoin explose en bourse

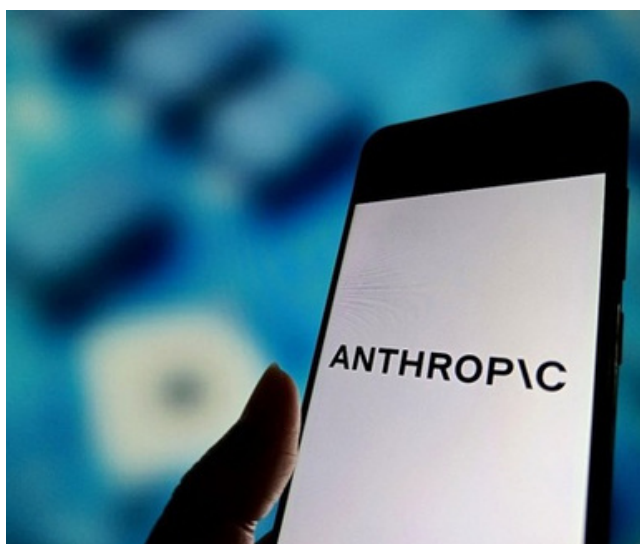
Le dogecoin connaît une flambée de 13% sur une semaine, surpassant les performances du bitcoin (2,5%) et de l'ether (7%).

Ce même coin, désormais 8<sup>e</sup> crypto la plus capitalisée avec 36 milliards de dollars, bénéficie de l'annonce imminente d'un ETF par REX-Osprey.

Ce fonds indiciel permettra aux investisseurs de s'exposer au dogecoin sans l'acheter directement, bien que le risque reste élevé. REX-Osprey prévoit également des ETF pour d'autres cryptos spéculatives, ce qui pourrait accentuer la volatilité et stimuler les cours.

## AirPods Pro 3 en approche

Apple tiendra son keynote le 9 septembre, où l'iPhone 17 sera à l'honneur, mais les regards se tournent aussi vers les AirPods Pro 3. Initialement prévus pour 2026 selon l'analyste Ming-Chi Kuo, ces écouteurs sans fil pourraient finalement arriver dès la fin 2025. Les rumeurs évoquent l'intégration d'un capteur de rythme cardiaque, une première pour ce modèle, visant notamment les utilisateurs soucieux de leur santé. Une version encore plus avancée, équipée d'une caméra infrarouge, serait quant à elle attendue pour 2026. Si Apple reste discret, l'annonce des AirPods Pro 3 s'inscrirait dans la stratégie de la marque d'ajouter toujours plus de fonctions bien-être à ses produits.



## Anthropic condamnée pour piratage de livres

Anthropic, créateur de l'assistant Claude, vient d'accepter un accord historique en versant 1,5 milliard de dollars à près de 500 000 auteurs. L'entreprise était accusée d'avoir utilisé des millions de livres piratés issus de sites comme Library Genesis pour entraîner ses modèles d'IA. La justice américaine a jugé que les dirigeants avaient sciemment exploité ces fichiers illégaux, exposant la start-up à des dommages colossaux. Pour éviter un procès, Anthropic a préféré indemniser les auteurs et supprimer les copies piratées.

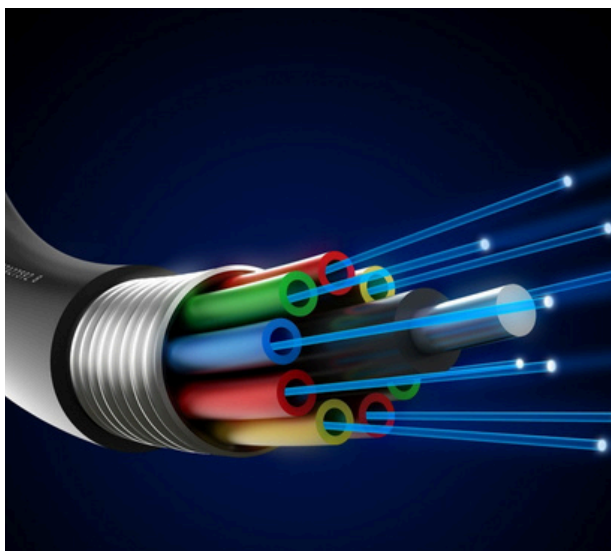


## SpaceX se lance dans la téléphonie mobile

SpaceX vient de racheter pour 17 milliards de dollars des licences de fréquences à l'américain EchoStar, un pas décisif pour transformer Starlink en véritable opérateur téléphonique mondial. Ce spectre exclusif va permettre à la firme de déployer une nouvelle génération de satellites Direct to Cell, capables de connecter directement les smartphones aux satellites sans antenne relais. Plus de 600 appareils sont déjà opérationnels, offrant une couverture sur cinq continents et une utilité démontrée lors de catastrophes naturelles.

## iPhone 17 Air : finesse et modem maison

Apple s'apprête à dévoiler l'iPhone 17 Air, un modèle inédit qui mise sur un design ultra-fin de 5,5 mm. Pour gagner en finesse, la marque a dû réduire la taille de la batterie, ce qui pourrait impacter l'autonomie. Pour compenser, l'appareil intègre le modem 5G C1 conçu en interne, plus économe en énergie. Une étude d'Ookla, menée sur l'iPhone 16e déjà équipé de ce modem, montre des performances légèrement inférieures à celles des modèles avec modem Qualcomm, surtout sur certains réseaux 5G avancés.



## Câbles sous-marins sectionnés : Internet ralenti au Moyen-Orient

Un incident majeur en mer Rouge a endommagé des câbles sous-marins, provoquant des perturbations d'Internet dans plusieurs pays d'Asie et du Moyen-Orient, selon Microsoft et l'organisation NetBlocks. Les systèmes SMW4 et IMEWE, reliant notamment l'Inde, le Pakistan et les Émirats arabes unis, ont été touchés, entraînant une latence accrue du trafic. Bien que le Maroc ne soit pas directement mentionné, la dépendance mondiale à ces réseaux de fibre optique pourrait impacter indirectement la connectivité du Royaume.



## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



**PRESSPLUS EST LE KIOSQUE 100% DIGITAL & AUGMENTÉ  
DE L'ODJ MÉDIA GROUPE DE PRESSE ARRISALA SA  
MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS..**

www.pressplus.ma



SCAN ME!

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

## Regragui avant Maroc–Zambie : « Déjà qualifiés, mais toujours ambitieux »

À la veille de la rencontre entre le Maroc et la Zambie, prévue lundi à Ndola dans le cadre de la 8e journée des qualifications africaines pour la Coupe du monde 2026, le sélectionneur national Walid Regragui a affirmé que son équipe abordera ce match avec la même exigence, malgré sa qualification déjà assurée.



***« Nous jouons chaque match pour le gagner. Nous sommes venus en Zambie pour livrer une belle performance », a-t-il déclaré lors de la conférence de presse dominicale.***

Même si le résultat n'aura pas d'incidence sur la position des Lions de l'Atlas — leaders incontestés du groupe E avec 18 points en six matchs — Regragui voit dans cette rencontre une opportunité de rotation :

***« L'équipe alignée sera différente de celle qui a joué contre le Niger, mais l'objectif reste le même : gagner et montrer un bon visage, malgré un peu de fatigue. »***

Le technicien marocain compte profiter de ce match pour évaluer de nouveaux profils, tout en gardant une certaine prudence :

Conscient des enjeux, Regragui insiste sur le maintien de la dynamique positive :

***« Ce match est un test utile dans la perspective de la CAN. Nous devons rester concentrés. La liste finale pour la compétition est une lourde responsabilité, et chaque joueur veut prouver qu'il mérite sa place. Je n'ai pas droit à l'erreur. »***

---



# Brèves Sportives



## Match nul sans but entre les U-20 du Maroc et les États-Unis

L'équipe nationale des moins de 20 ans du Maroc a fait match nul (0-0) face à son homologue américaine, dimanche, lors d'un match amical disputé à Pinatar, près de Murcie, en Espagne.

Cette rencontre faisait partie du programme de préparation des Lions de l'Atlas U-20 en vue de la Coupe du Monde de la catégorie, qui se déroulera au Chili du 27 septembre au 19 octobre prochains.

Le Maroc évoluera dans le groupe C, où il affrontera le Brésil, le Mexique et l'Espagne.

## Botola Pro : une saison 2025-2026 qui démarre fort

La Botola Pro D1 Inwi s'apprête à lancer sa saison 2025-2026 avec un programme riche en rivalités et en affiches de prestige.

Dès la première journée, le Raja affrontera le FUS de Rabat, tandis que la RSB, championne en titre, défendra sa couronne face à l'Olympic Dcheira. Le Wydad débutera par une réception du Kawkab de Marrakech au Complexe Mohammed V.

La deuxième journée sera marquée par le très attendu classico Raja-AS FAR, prévu le 17 septembre.



## Free Fire : les «Ravens» champions du Maroc 2025

Le Complexe Mohammed V de Casablanca a accueilli samedi la grande finale du Free Fire Battle of Morocco 2025, rassemblant plus de 4.000 spectateurs.

L'équipe «Ravens» s'est imposée et décroche le titre national ainsi qu'une récompense de 30.000 dirhams, tandis que «Amateras» et «WASK» complètent le podium.

Le titre de meilleur joueur revient à «Easy», également des «Ravens», qui repart avec 30.000 dirhams.

# Brèves Sportives



## Munir El Haddadi signe en Iran

Libre de tout contrat après son passage à Leganés, Munir El Haddadi a choisi de poursuivre sa carrière en Iran. L'international marocain de 30 ans s'est engagé samedi avec Esteghlal FC pour deux saisons, jusqu'en 2027. Passé par le FC Barcelone, Valence, Séville ou encore Getafe, l'attaquant tentera d'apporter son expérience et ses qualités offensives à l'un des clubs phares de la ligue iranienne. Avec 7 buts inscrits la saison dernière, El Haddadi espère relancer sa carrière et rester dans le radar des Lions de l'Atlas à l'approche des grands rendez-vous internationaux.

## Mondial 2026 : l'Espagne écrase la Turquie (6-0)

L'Espagne a signé une démonstration de force en pulvérisant la Turquie 6-0 à Konya, confirmant son départ parfait dans les qualifications pour le Mondial 2026. Portée par un triplé de Mikel Merino, un doublé de Pedri et un but de Ferran Torres, la Roja a étalé toute sa puissance collective.

Déjà championne d'Europe, l'équipe de Luis de la Fuente semble armée pour viser un doublé historique Euro-Mondial.



## US Open : Alcaraz reprend la couronne mondiale

Carlos Alcaraz a battu Jannik Sinner en finale de l'US Open (6-2, 3-6, 6-1, 6-4), décrochant ainsi son sixième titre en Grand Chelem et reprenant la place de numéro 1 mondial. Déjà sacré à New York en 2022, l'Espagnol confirme sa suprématie face à son grand rival italien, dans une saison marquée par leurs duels historiques en finales majeures. À seulement 22 ans, Alcaraz s'impose comme la nouvelle référence du tennis mondial.





## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



**PRESSPLUS EST LE KIOSQUE 100% DIGITAL & AUGMENTÉ  
DE L'ODJ MÉDIA GROUPE DE PRESSE ARRISSALA SA  
MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS..**

[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



**SCAN ME!**

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

# Obésité au Maroc : 14 % d'adultes en alerte rouge !

**Entrefast-foods, boissons sucrées et rythmes urbains effrénés, l'obésité gagne du terrain au Maroc, surtout chez les femmes. Comment freiner cette tendance et protéger sa santé au quotidien ? On te dit tout !**



**L'urbanisation et les habitudes alimentaires modernes transforment nos villes en véritables terrains minés pour la balance.**

**Casablanca, Rabat et Marrakech voient fleurir les fast-foods et les snacks industriels, souvent plus rapides que nos traditionnels couscous ou tajines. Résultat : en 2025, près de 14 % des adultes marocains sont obèses, plaçant le pays au 9<sup>e</sup> rang africain selon The African Exponent. Et surprise : les femmes sont deux fois plus touchées que les hommes.**

### **Pourquoi les villes font-elles grossir ?**

Les grandes villes offrent certes travail et loisirs, mais elles favorisent aussi la sédentarité. Moins de promenades, plus de transports motorisés, et un accès facile à la junk food... L'effet cocktail est immédiat. Ajoute à ça le stress du quotidien, les rythmes effrénés de la vie urbaine et l'influence des réseaux sociaux sur les tendances alimentaires, et tu comprends vite pourquoi nos assiettes se chargent.

Mais attention, ce n'est pas une fatalité ! Les campagnes marocaines, encore attachées aux légumes frais, aux tajines maison et aux fruits locaux, montrent qu'un retour aux racines alimentaires peut être salvateur.

Même au cœur de la ville, on peut s'inspirer de ces habitudes : cuisiner ses repas, limiter les boissons sucrées et privilégier les produits locaux, comme l'huile d'argan ou le miel de nos montagnes.

### **Femmes marocaines : double vigilance**

Les femmes sont doublement exposées : souvent moins d'accès aux espaces sportifs adaptés, contraintes sociales et responsabilités familiales qui laissent peu de temps pour l'activité physique.

Pourtant, quelques astuces simples peuvent aider : marcher après le travail, pratiquer un sport léger à la maison ou au hammam, ou encore suivre des tisanes detox traditionnelles pour soutenir le métabolisme.

Même le khôl au quotidien peut devenir un rituel de pause bien-être, une façon de prendre soin de soi tout en respectant ses traditions.

Bouger, manger bien, et célébrer le local

Le message est clair : pas besoin de radicalisme. L'important est de reprendre la main sur ses habitudes, de privilégier des repas faits maison et de bouger chaque jour, même quinze minutes suffisent.

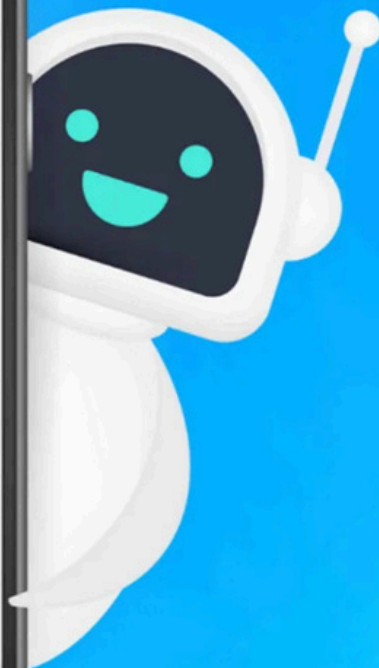
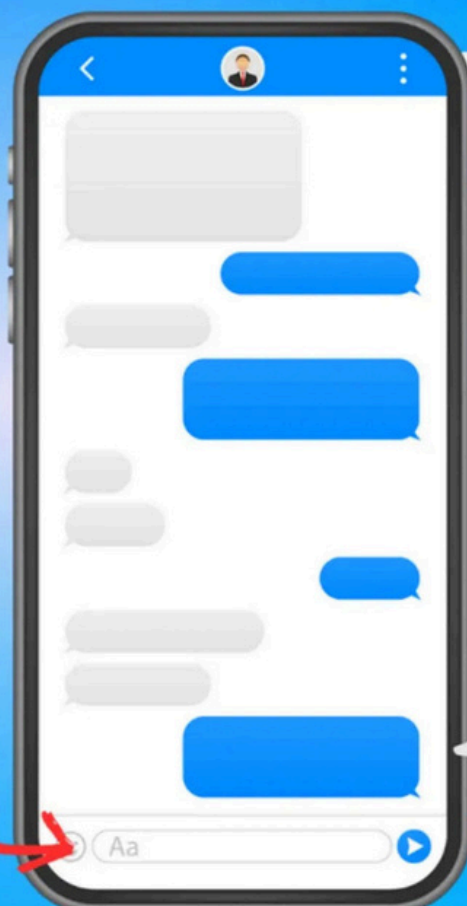
Et surtout, valoriser nos trésors locaux – pois chiches, figues, olives, argan – qui nourrissent mieux le corps que n'importe quel snack industriel.

Alors, que tu sois à Casablanca ou à Tétouan, rappelle-toi : un petit changement dans ton assiette ou quelques pas de plus dans ta journée peuvent faire la différence. Et ce n'est pas seulement ton corps qui te remerciera, mais aussi ton moral et ton énergie.



# L'ODJ CHATBOT

WWW.LODJ.MA



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



SCAN ME



# Brèves Santé & Conso



## Rugbyet cerveau : le revers du sport roi

Une vaste étude menée par l'université d'Auckland a mis en lumière les risques à long terme du rugby sur la santé cérébrale. En suivant 13 000 anciens joueurs entre 1950 et 2000, les chercheurs ont constaté un risque accru de 22 % de développer des maladies comme Alzheimer ou la démence. Les postes les plus exposés, notamment les arrières, subissent davantage d'impacts répétés. Ces résultats confirment des observations faites dans d'autres sports de contact comme la boxe ou le MMA. Les experts appellent à réduire les chocs à la tête et à renforcer la prévention pour protéger les joueurs sans altérer la passion du jeu.

## Pluies récentes : hausse des barrages

Les récentes précipitations au Maroc ont provoqué une hausse notable des niveaux d'eau dans plusieurs barrages, offrant un répit temporaire face à la tension hydrique. Le barrage Hassan Ier à Azilal a enregistré le plus fort apport, tandis que d'autres retenues, comme Imfout, Ahmed El Hansali et Mansour Eddahbi, affichent aussi des progrès significatifs. Cette accalmie reste toutefois limitée par les besoins structurels en eau et les effets persistants de la sécheresse.



## La police de l'environnement élargit ses missions

Le Conseil de gouvernement a adopté un nouveau décret visant à élargir et renforcer les missions de la police de l'environnement. Ce texte permettra à cette instance d'intervenir non seulement dans ses champs d'action habituels, mais aussi dans la surveillance, l'inspection et la constatation des infractions liées à la loi sur le Littoral. Le décret actualise également les conditions de nomination et introduit un plan national de surveillance environnementale.



# LODJ

WWW.PRESSPLUS.MA



## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

SCAN ME



PRESSPLUS EST LE KIOSQUE %100 DIGITAL & AUGMENTÉ  
DE L'ODJ MÉDIA GROUPE DE PRESSE ARRISSALA SA

**MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS...**

QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÊME VOTRE PC



# Sucre : quelles alternatives pour se régaler sans culpabiliser ?

Tu aimes le sucré mais tu sais que ton corps commence à dire stop ? Entre desserts marocains, jus maison et cafés au souk, il existe des alternatives au sucre qui te permettent de garder le plaisir sans exploser ta glycémie. On t'explique tout !



**Le sucre, c'est un peu comme ce voisin bruyant : on croit qu'il est sympa, mais il peut vite causer des dégâts.**

**Le glucose, présent dans le sucre blanc, donne de l'énergie rapide, mais s'il est trop consommé, il se transforme en graisses dans le foie.**

**Le fructose, lui, file direct au foie et peut entraîner résistance à l'insuline et tension élevée si on en abuse.**

**Bref, trop de sucre = kilos en trop, caries, diabète et risques cardiovasculaires. Voilà pourquoi on cherche des alternatives qui tiennent la route.**

### Les alternatives naturelles et leurs secrets

Si le miel ou le sirop d'érable semblent séduisants, sache qu'ils se comportent presque comme le sucre blanc dans ton corps. En revanche, certains édulcorants naturels offrent de vrais avantages :

#### La stévia

Issue des feuilles d'un arbuste sud-américain, la stévia est 200 à 300 fois plus sucrée que le sucre et ne fait pas monter la glycémie.

Elle peut légèrement abaisser la tension et n'est pas calorique. Attention à son arrière-goût réglissé, mais un peu de pratique et on s'y habitue vite !

#### L'extrait du fruit du moine

Moins connu chez nous, ce sucre asiatique ne donne pas de calories et garde la glycémie stable. Son goût fruité est agréable, mais il reste encore rare et un peu cher sur le marché marocain.

#### L'allulose

Présente dans quelques fruits comme les figues et raisins secs, l'allulose a presque zéro calorie et aide à réguler la glycémie.

Parfaite pour la pâtisserie maison, elle peut réduire légèrement la masse grasse. À consommer avec modération pour éviter ballonnements et petits désagréments digestifs.

#### Les polyols

Érythritol, xylitol, maltitol... présents naturellement dans certains fruits et légumes, ils ont peu d'impact sur la glycémie et apportent moins de calories que le sucre. L'érythritol reste le mieux toléré par le système digestif.

#### Astuces marocaines pour sucrer malin

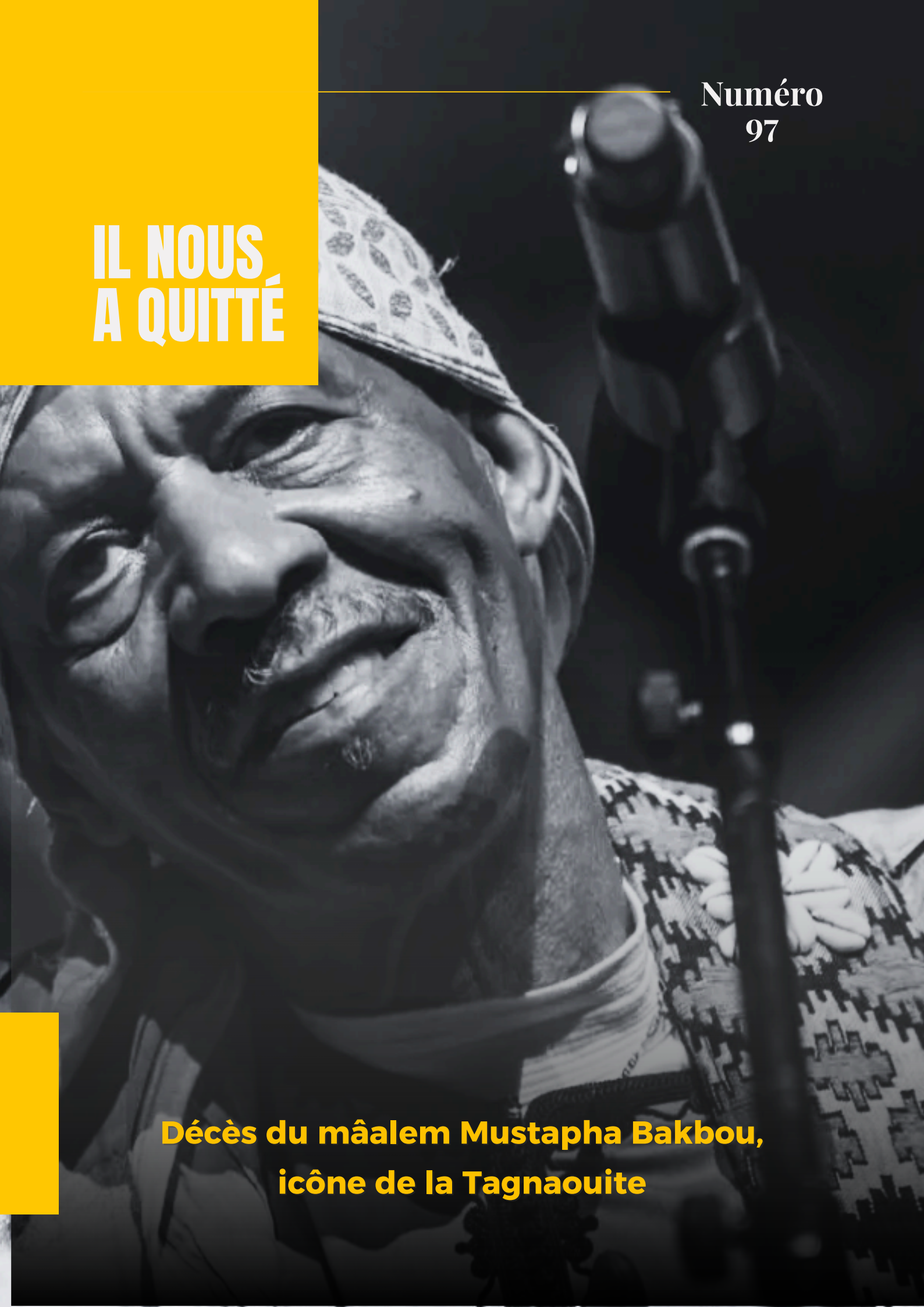
Pour remplacer le sucre dans tes tisanes de grand-mère, un peu de stévia ou de miel naturel du souk peut suffire.



Numéro  
97

**IL NOUS  
A QUITTÉ**

**Décès du mâalem Mustapha Bakbou,  
icône de la Tagnaouite**



# LANCEMENT DE L'AUTO EXPO 2025 : LE MAROC À LA POINTE DE L'ÉLECTROMOBILITÉ

L'Association des Importateurs de Véhicules au Maroc (AIVAM) a annoncé le coup d'envoi de l'Auto Expo, un salon entièrement dédié aux véhicules hybrides et électriques. Cette première édition se tiendra du 18 au 28 septembre 2025 à l'Espace AUDA Casablanca, marquant une étape décisive dans la transition du Royaume vers une mobilité respectueuse de l'environnement.



## Le Maroc s'engage pour une mobilité durable :

Dans un contexte international où le marché automobile évolue vers l'électrification, le Maroc se positionne comme un acteur clé de cette transformation. L'Auto Expo répond à cet engouement en offrant un espace unique pour découvrir, échanger et promouvoir les innovations en matière d'électromobilité. Pendant 11 jours, l'événement occupera une superficie de 3 500 m<sup>2</sup> et est attendu d'attirer près de 50 000 visiteurs. Ces derniers auront la chance de découvrir les derniers modèles de 31 marques automobiles, avec la présentation de 70 véhicules hybrides et électriques, dont plusieurs en avant-première.

L'Auto Expo se veut plus qu'une simple vitrine : c'est un véritable forum pour les innovations et les solutions de demain, soutenu par le slogan « Drive Green, Think Future ». Ce message incarne l'engagement du secteur automobile en faveur d'une mobilité responsable et durable. Des conférences animées par des experts aborderont des thèmes tels que la sécurité routière, le financement automobile et les défis et opportunités de la mobilité durable.

[Lire la suite](#)

# Auto Moto

MOHAMED AIT  
BELLACHEN





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

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

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

**LIVE STREAMING**

**STREAM LIVE** 00:29:48

**L'ODJ R212 WEB RADIO**

**BREAKING NEWS**

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

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

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



SCAN ME!



[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

100%  
FREE



**Pressplus** est le kiosque 100% digital et augmenté de **L'ODJ Média** du groupe de presse **Arrissala SA** qui vous permet de lire une centaine de nos **magazines, hebdomadaires et quotidiens** gratuitement.

Que vous utilisiez votre téléphone mobile, votre tablette ou même votre PC, **Pressplus** vous apporte le kiosque directement chez vous



SCAN ME