By Lodj
Week
SEP 21 | 25

L'HEBDO EN BRÈVES
100 % WEB
CONNECTÉ
AUGMENTÉ
PAR L'ODJ MEDIA

IMAGE GÉNÉRÉE PAR L'IA

IA AU MAROC

QUAND LA SOUVERAINETÉ S'ÉCRIT ENCORE EN FRANÇAIS..



BREAKING NEWS

Semaine noire sur les routes : 29 morts et près de 3.000 blessés en ville au Maroc

LE ROUND-UP

Génocide à Gaza confirmé enfin par une commission de l'ONU

www.lodj.ma

N°: 98 SEMAINE: 3

LODJ 24

LAST NEWS













@lodjmaroc

SOMMAIRE

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

04 ÉDITO D'OUVERTURE

06 BREAKING NEWS

38 CULTURE HEBDO

44 LIFESTYLE HEBDO

52 DIGITAL HEBDO

58 SPORT HEBDO

62 SANTE HEBDO

68 AUTO MOTO

IWEEK LODJ

Imprimerie Arrissala

LODJ IWEEK 98 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

EDITO

IA AU MAROC : QUAND LA SOUVERAINETÉ S'ÉCRIT ENCORE EN FRANÇAIS..

Le Maroc vient de franchir une nouvelle étape dans sa stratégie numérique en signant un mémorandum d'entente avec Mistral AI, la jeune pousse française devenue le porte-étendard européen de l'intelligence artificielle générative. L'accord, paraphé à Rabat par la ministre déléguée Amal El Fallah et le cofondateur Arthur Mensch, marque la volonté affichée de bâtir un écosystème national de l'IA conciliant innovation, souveraineté et responsabilité. Mais au-delà de l'annonce officielle, ce partenariat raconte surtout une histoire familière : celle d'une doctrine française qui continue de structurer nos grands choix stratégiques, hier dans les infrastructures et aujourd'hui dans l'intelligence artificielle.

Il aurait été logique – ou du moins attendu – que le Maroc s'aligne sur la trajectoire dominante des GAFAM (OpenAI, Google ou Microsoft…), ces géants américains qui dominent l'IA avec des moyens colossaux et une avance technologique incontestable.

Pourtant, le Royaume a choisi de faire un pas de côté et de s'arrimer à une alternative européenne sous-côtée .

Ce choix n'est pas neutre. Il traduit une certaine méfiance à l'égard de l'hégémonie américaine et la volonté d'affirmer un chemin plus équilibré, où la souveraineté des données et l'adaptation culturelle ne sont pas sacrifiées sur l'autel de la performance brute.

En s'associant à Mistral AI, Rabat entend rester parmi les précurseurs, tout en garantissant que ses données ne deviennent pas la matière première gratuite d'algorithmes logés dans des clouds transatlantiques. Le partenariat promet des retombées concrètes : formation avancée de data scientists, soutien aux start-up locales via l'accès aux modèles ouverts, expérimentation réglementaire encadrée par la CNDP, et déploiement d'infrastructures hybrides mêlant data centers nationaux et clouds européens conformes au RGPD. Tout cela va dans le bon sens et témoigne d'une vision structurée.

Mais une question demeure : s'agit-il d'une réelle souveraineté numérique ou d'un simple dépendance renouvelée ?



L'histoire économique marocaine regorge de projets où la patte hexagonale s'est imposée comme référence, souvent au détriment d'une montée en puissance de l'écosystème local. Cette fois encore, le risque existe que l'expertise demeure externalisée et que le Maroc se contente d'être un terrain d'expérimentation, plus qu'un acteur de co-construction.

Il faut le dire : la souveraineté numérique ne se limite pas à signer des MoU avec des partenaires prestigieux. Elle se bâtit dans la capacité locale à créer, adapter et maîtriser ses propres technologies. Si le partenariat avec Mistral AI doit avoir un sens, c'est précisément en ouvrant la voie à une coproduction : impliquer nos universités, stimuler nos ingénieurs, financer nos start-up et faire émerger une génération capable non seulement d'utiliser des modèles importés, mais de les entraîner et de les adapter aux réalités marocaines et africaines.

Reste que le symbole est fort. Alors que l'IA redessine les rapports de force mondiaux, Rabat choisit d'écrire son histoire avec un accent français. C'est une décision stratégique, qui reflète autant un pragmatisme politique qu'un héritage culturel. Mais pour que ce choix ne se transforme pas en plafond de verre, il faudra aller plus loin : transformer l'influence française en levier, et non en dépendance.



Car l'intelligence artificielle ne doit pas être un nouvel espace de tutelle, mais bien l'opportunité de tracer une voie souveraine, africaine et marocaine. À nous de transformer cette doctrine en tremplin.

RÉDIGÉ PAR. **MOHAMED AIT BELLAHCEN**



SEMAINE NOIRE SUR LES ROUTES : 29 MORTS ET PRÈS DE 3.000 BLESSÉS EN VILLE AU MAROC

Entre le 8 et le 14 septembre, 29 morts et près de 3.000 blessés ont été recensés dans des accidents urbains au Maroc, selon la DGSN.

29 morts en une semaine : la route marocaine continue de saigne

La route continue de faire des ravages. Entre le 8 et le 14 septembre, 29 personnes ont perdu la vie et 2.962 ont été blessées dans 2.200 accidents de circulation en périmètre urbain, selon les chiffres publiés par la Direction Générale de la Sûreté Nationale (DGSN).

Parmi les blessés, 107 sont dans un état grave. Les causes pointées du doigt restent tristement habituelles : inattention des conducteurs et des piétons, non-respect des priorités, excès de vitesse, conduite en état d'ébriété, ou encore non-respect du feu rouge. Autrement dit, un cocktail d'incivilités routières qui continue de transformer l'espace urbain en terrain à risque.

Face à ces comportements dangereux, les services de sûreté n'ont pas chômé :

- 43.186 contraventions dressées,
- 6.114 procès-verbaux transmis au parquet,
- 37.072 amendes encaissées, pour un montant dépassant 7,8 millions de dirhams.

Par ailleurs, 4.724 véhicules ont été envoyés à la fourrière, 6.114 documents retirés et 431 véhicules immobilisés.

Ce bilan hebdomadaire illustre une fois de plus la fragilité de la sécurité routière au Maroc. Dans un pays où les campagnes de sensibilisation se multiplient, les accidents restent nombreux, rappelant que la route tue plus que beaucoup de maladies. Les chiffres viennent confirmer une tendance persistante : l'indiscipline routière coûte chaque semaine des vies et pèse lourd sur le système de santé.

Chaque semaine, les chiffres rappellent l'ampleur du défi : sécurité routière et discipline citoyenne doivent aller de pair. Les prochaines semaines diront si les contrôles renforcés et les campagnes de prévention suffiront à infléchir la courbe d'un fléau qui ne cesse d'endeuiller les familles marocaines.

TOP

Rabat investit 21 millions de dirhams pour ses premières toilettes publiques



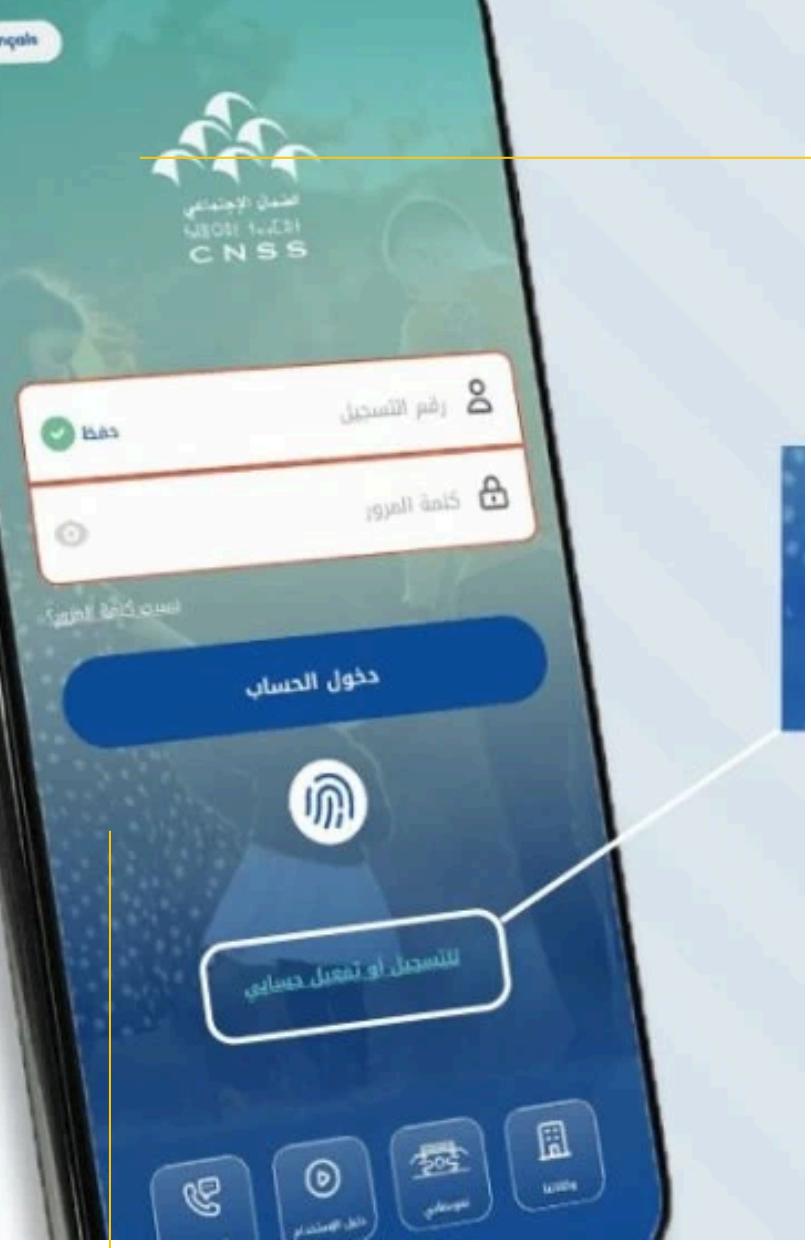
Suite à un appel d'offres, la Société Rabat Aménagement a lancé un projet d'installations sanitaires publiques «intelligentes», répondant à une demande qui se fait entendre depuis longtemps. Le marché porte sur la fourniture et la pose de 11 sanitaires publics automatiques monoblocs, répartis dans des zones stratégiques de la capitale, pour un coût estimé à 21 millions de dirhams.

FLOP



"Lboufa" alerte le Maroc : 878 affaires traitées en trois ans et 15 % des jeunes urbains touchés

En trois ans seulement, 878 affaires liées à "Lboufa" ont été traitées, plus de 1.000 personnes interpellées. Les quantités saisies sont en hausse : 493 grammes en 2022, plus de 8 kilos en 2023, et 9,7 kilos en 2024. Cette drogue synthétique locale, surnommée la « cocaïne des pauvres »



PROTÉGER LES DONNÉES DES ASSURÉS : LA PRIORITÉ DE LA CNSS

La CNSS annonce un plan de 4,4 millions de dirhams pour renforcer sa cybersécurité. Cette initiative vise à protéger les données sensibles des assurés et à garantir la résilience de ses systèmes informatiques face aux menaces numériques croissantes.

Face à la montée des cybermenaces, la Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS) du Maroc a décidé de prendre des mesures fortes pour protéger les données sensibles des assurés. Avec un investissement de 4,4 millions de dirhams, la CNSS lance un plan ambitieux pour renforcer sa cybersécurité et garantir la résilience de ses systèmes informatiques.

La cybersécurité est devenue une priorité stratégique pour les entreprises et les institutions publiques, particulièrement dans un contexte où les attaques numériques se multiplient. Pour la CNSS, qui gère des millions de données personnelles et financières, il est impératif de mettre en place des systèmes robustes capables de résister aux tentatives de piratage et de protéger la confidentialité des informations des assurés.



Ce plan inclut plusieurs axes de développement. Tout d'abord, la CNSS prévoit de moderniser ses infrastructures numériques en intégrant des technologies avancées de sécurité.

LIRE LA SUITE

CHRONIQUES VIDÉO

Sahara dit occidental : la déclaration de De Mistura, un tournant diplomatique ou une fuite ...



@lodjmaroc



188 000 MAROCAINS OBTIENNENT UN TITRE DE SÉJOUR EN EUROPE EN 2024

En 2024, plus de 188.000 Marocains ont obtenu un titre de séjour dans l'UE, un record qui place le Maroc au 3e rang des nationalités concernées.

Le Maroc dans le top 3 des bénéficiaires de titres de séjour européens

Les chiffres viennent de tomber. En 2024, plus de 188.000 Marocains ont obtenu un titre de séjour dans l'Union européenne, selon les dernières statistiques publiées par Eurostat. Un record qui place le Maroc au 3e rang des nationalités les plus concernées, derrière les Ukrainiens et les Indiens.

À la fin de 2024, l'UE a délivré 3,5 millions de titres de séjour à des ressortissants de pays tiers. C'est moins qu'en 2023 (3,8 millions), mais les Marocains ont vu leur nombre grimper de plus de 4 %.

- 1er motif : le travail (31,9 %)
- 2e motif : la famille (27 %)
- Plus de 549.000 titres ont aussi été attribués pour études, en légère hausse.

Les Marocains se distinguent particulièrement dans la catégorie familiale, où ils représentent à eux seuls 46 % des bénéficiaires, loin devant les Colombiens et les Turcs.

Sans surprise, la majorité des titres a été délivrée en Espagne (561.000) et en France, grâce à la proximité géographique, mais aussi aux liens historiques et linguistiques. L'Allemagne (544.000), la Pologne et l'Italie complètent le top 5. À elles seules, ces nations représentent 65 % des attributions de l'UE.

À l'inverse, des pays comme l'Estonie, Malte ou la Finlande affichent des baisses notables. En revanche, la Grèce et Chypre explosent les compteurs avec respectivement +24 % et +16 %.Ces chiffres traduisent plusieurs tendances :

- Une Europe toujours attractive malgré la baisse globale.
- Des Marocains de plus en plus présents dans les circuits légaux, notamment via l'emploi et la famille.
- Un poids croissant du Maroc dans les équilibres migratoires euro-méditerranéens.

Avec près de 190.000 nouveaux titres en 2024, la présence marocaine en Europe reste solide et stratégique. À suivre : comment les politiques migratoires européennes évolueront dans les prochains mois, entre besoins économiques, pressions sociales et enjeux diplomatiques.

Numéro
98

GOOD NEWS



LA MAROCAINE KHADIJA BENDAM, PREMIÈRE FEMME À PRÉSIDER LE CONSEIL INTERNATIONAL DES SOCIÉTÉS NUCLÉAIRES

La nomination de Khadija Bendam à la tête de l'INSC, officialisée à Vienne en marge de la 69e Conférence générale de l'AIEA, marque un tournant historique pour la représentation féminine dans le nucléaire et consacre le rôle croissant du Maroc dans les instances scientifiques internationales.



UN MILLIARD POUR
REVITALISER LES MARCHÉS RURAUX

Le gouvernement marocain annonce un investissement d'un milliard de dirhams pour moderniser les marchés ruraux. Cette initiative vise à renforcer l'économie locale, améliorer les infrastructures commerciales et soutenir les communautés rurales dans leur développement.

Un investissement stratégique pour soutenir les communautés locales

Dans une démarche ambitieuse pour revitaliser les régions rurales, le gouvernement marocain a décidé d'investir un milliard de dirhams dans la modernisation des marchés ruraux. Ce projet stratégique vise à dynamiser l'économie locale, améliorer les infrastructures et renforcer les échanges commerciaux dans des zones souvent marginalisées.

Les marchés ruraux jouent un rôle essentiel dans la vie économique des régions. Ils représentent des lieux d'échange, de commerce et de socialisation pour les populations locales. Cependant, beaucoup de ces marchés souffrent d'un manque d'infrastructures adaptées, ce qui limite leur potentiel économique et freine le développement des communautés rurales.

Avec cet investissement, le Maroc entend transformer ces espaces en véritables pôles économiques. Les travaux de modernisation incluront la rénovation des espaces de vente, la création de zones dédiées au stockage des marchandises, ainsi que l'installation de réseaux d'assainissement et d'électricité. Ces améliorations permettront de garantir des conditions de commerce plus sûres et plus efficaces pour les marchands et les consommateurs.

Ce projet s'inscrit également dans une vision plus large de développement rural, visant à réduire les disparités entre les régions urbaines et rurales. En renforçant les infrastructures locales, le gouvernement souhaite offrir aux communautés rurales les moyens de participer pleinement à l'économie nationale, tout en améliorant leur qualité de vie.

LIRE LA SUITE

FAKE DE LA SEMAINE



TOMATES CERISES : LE MAROC DÉMENT TOUTE SUSPENSION DE SES EXPORTATIONS VERS L'UE

Alors qu'un lot de tomates cerises en provenance du Maroc a été retiré du marché néerlandais pour contamination par des métaux, des médias ont évoqué à tort une suspension des importations au niveau européen. L'ONSSA dément fermement et assure que les exportations se poursuivent normalement.



SÉRIE D'ENTRETIENS D'OMAR HEJIRA EN MARGE DU CONSEIL DES MINISTRES DU COMMERCE DE LA ZLECAF

Omar Hejira, secrétaire d'État chargé du Commerce extérieur, a participé au Caire à la 17e session du Conseil des ministres du commerce de la Zone de Libre-Échange Continentale Africaine (ZLECAf).

En marge de cette réunion, il a tenu plusieurs entretiens bilatéraux. Avec le ministre égyptien de l'Investissement et du Commerce extérieur, Hassan El-Khatib, il a été question de faciliter l'accès des exportations marocaines au marché égyptien et de réduire le déséquilibre commercial entre les deux pays.

Hejira s'est également entretenu avec Wamkele Mene, secrétaire général du Secrétariat de la ZLECAf, au sujet du deuxième forum de la zone prévu à Marrakech les 11 et 12 décembre prochains. La rencontre a permis de mettre en avant le rôle du Maroc dans l'intégration économique africaine et la coopération Sud-Sud.

Le responsable marocain a par ailleurs échangé avec plusieurs ministres africains, notamment des Seychelles, de Maurice et de la République démocratique du Congo, autour du développement des échanges intra-africains et de l'essor des exportations, conformément à la vision royale de partenariats solidaires et durables.

Enfin, une réunion avec Haitham El Maayergi, vice-président exécutif de la Global Trade Bank (Afreximbank), a porté sur les mécanismes de financement des importations africaines en provenance du Maroc et sur les moyens de sécuriser les transactions afin de renforcer la confiance des opérateurs.

Ces discussions illustrent la volonté du Maroc de consolider son rôle moteur dans la mise en œuvre de la ZLECAf et dans l'ouverture de nouveaux débouchés pour ses exportations à l'échelle du continent.

ÉMISSION



7ÈME SENS : MAROC À DEUX VITESSES / UN ENJEU DE DÉVELOPPEMENT OU DE LIBERTÉ (S) ?



LE MAROC ENVISAGE L'ACHAT DE SOUS-MARINS SCORPÈNE FRANÇAIS

Le Maroc pourrait bientôt se doter de sous-marins Scorpène de fabrication française, marquant une étape clé dans le renforcement de sa stratégie de défense maritime. Cette acquisition, encore en phase de négociation, témoigne de l'ambition du Royaume de moderniser sa flotte militaire et de consolider sa présence dans les eaux régionales.

ces nations représentent 65 % des attributions de l'UE.
À l'inverse, des pays comme l'Estonie, Malte ou la Finlande affichent des baisses notables. En revanche, la Grèce et Chypre explosent les compteurs avec respectivement +24 % et +16 %.Ces chiffres traduisent plusieurs tendances :

- Une Europe toujours attractive malgré la baisse globale.
- Des Marocains de plus en plus présents dans les circuits légaux, notamment via l'emploi et la famille.
- Un poids croissant du Maroc dans les équilibres migratoires euro-méditerranéens.

Avec près de 190.000 nouveaux titres en 2024, la présence marocaine en Europe reste solide et stratégique. À suivre : comment les politiques migratoires européennes évolueront dans les prochains mois, entre besoins économiques, pressions sociales et enjeux diplomatiques.

Les sous-marins Scorpène, un choix stratégique pour le Royaume

Dans un contexte géopolitique marqué par des tensions croissantes en Méditerranée et en Atlantique, le Maroc envisage de franchir une étape décisive dans sa stratégie de défense maritime. Selon plusieurs sources proches du dossier, le Royaume pourrait s'équiper de sous-marins Scorpène, une technologie de pointe développée par le constructeur naval français Naval Group.

Cette acquisition, encore en phase de négociation, marque un tournant majeur pour la marine royale marocaine.

Les sous-marins Scorpène, réputés pour leur discrétion et leur efficacité, sont parmi les équipements militaires les plus avancés dans le domaine de la guerre sous-marine. Dotés de capacités de propulsion hybride et d'une technologie de furtivité exceptionnelle, ces sous-marins sont conçus pour répondre à des missions variées, allant de la surveillance des eaux territoriales à la dissuasion militaire. Leur acquisition par le Maroc témoignerait d'une volonté claire de renforcer la souveraineté maritime du pays tout en s'adaptant aux défis sécuritaires modernes.
Pour le Maroc, l'intérêt stratégique d'une telle acquisition est évident. Situé au carrefour de l'Atlantique et de la Méditerranée,

LIRE LA SUITE

REPORTAGE



AUTO EXPO 2025 : CASABLANCA INAUGURE L'ÈRE DE L'ÉLECTRIFICATION

ÉTÉ RECORD POUR L'ONCF :
PLUS DE 14 MILLIONS DE VOYAGEURS TRANSPORTÉS



ONCF bat un record avec plus de 14 millions de passagers transportés durant l'été 2025, confirmant le train comme mode de transport privilégié au Maroc.

Carton plein pour l'ONCF ! Durant l'été 2025, plus de 14 millions de passagers ont voyagé en train à travers le Royaume. Une performance exceptionnelle qui confirme l'importance croissante du rail dans les déplacements des Marocains, notamment pendant les grandes vacances.

Dans un communiqué publié ce lundi, l'Office National des Chemins de Fer (ONCF) a annoncé avoir battu un nouveau record de fréquentation estivale. Entre juin et septembre, toutes les lignes ont connu une intense mobilité, avec des millions de voyageurs reliant villes côtières, destinations touristiques et capitales régionales.
Pour répondre à cette demande, l'ONCF a renforcé son offre : mise en circulation de trains supplémentaires, accroissement des capacités sur les axes les plus fréquentés, et adaptation des horaires. Le succès ne tient pas qu'aux chiffres.
L'Office met en avant la mobilisation de ses équipes en gares, à bord et dans les centres de maintenance. Objectif : assurer fluidité, confort et sécurité, malgré la forte affluence.

Cette montée en puissance illustre aussi le rôle stratégique du train dans le désenclavement des régions et la réduction de la pression sur les routes saturées en été. Avec ce record, l'ONCF confirme son statut de pilier de la mobilité nationale. Mais la vraie question est ailleurs : comment absorber la croissance future ?

L'arrivée progressive de nouvelles rames, l'extension de la ligne à grande vitesse et la modernisation des gares seront scrutées de près. Car si l'été 2025 est un succès, les Marocains attendent désormais que cette qualité de service devienne la norme toute l'année.

LODJ

Reel
DE LA SEMAINE



LODJ

Un citoyen de la province de Driouch au ministre de la Santé : « Ce n'est qu'en vous voyant arriver que tout le monde a enfilé sa blouse et s'est précipité à l'hôpital. »

GÉNOCIDE À GAZA CONFIRMÉ ENFIN PAR UNE COMMISSION DE L'ONU



Une commission de l'ONU accuse Israël de génocide à Gaza. Navi Pillay affirme que quatre des cinq actes définis par la Convention de 1948 sont réunis.

Un mot lourd, explosif, rarement prononcé par des instances internationales. Ce mardi 16 septembre, une commission d'enquête de l'ONU a accusé Israël de commettre un génocide contre les Palestiniens de Gaza. Le rapport, présenté à Genève par Navi Pillay, s'appuie sur deux années d'investigations couvrant la période du 7 octobre 2023 au 31 juillet 2025.

Navanethem « Navi » Pillay, juriste sud-africaine de 83 ans et ancienne Haute-Commissaire aux droits de l'homme, dirige cette commission indépendante mise en place par le Conseil des droits de l'homme en 2021.
Selon elle, les preuves sont « abondantes » et recoupées par de multiples sources. La commission estime qu'Israël a commis quatre des cinq actes constitutifs du crime de génocide, définis par la Convention de 1948 :

- le meurtre de membres du groupe visé,
- des atteintes graves à leur intégrité physique ou mentale,
- la soumission à des conditions de vie entraînant la destruction du groupe,
- des mesures pour entraver les naissances.

« Ce ne sont pas des accidents de guerre. Ce sont des actes délibérés visant la destruction d'un peuple », insiste Pillay dans une tribune publiée par le New York Times.
Au-delà des constats matériels, le rapport cite des déclarations de responsables israéliens qui montreraient une intention claire. Pour les enquêteurs, il ne s'agit donc plus seulement de violations du droit humanitaire, mais d'un projet de destruction visant les Palestiniens de Gaza. Même si cette commission n'a pas de pouvoir judiciaire direct, ses travaux peuvent servir de matériaux pour de futurs procès internationaux et accentuent la pression diplomatique sur Israël.
Tel-Aviv rejette catégoriquement ces conclusions. Un porte-parole israélien a dénoncé « un rapport biaisé, écrit par une instance hostile », accusant la commission d'ignorer les attaques du Hamas et les otages israéliens. Mais pour de nombreux observateurs, le simple fait que le terme « génocide » soit employé par une structure onusienne change la donne.

LIRE LA SUITE

PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE



MERIEM EL YAJOURI, ASTROPHYSICIENNE MAROCAINE, INTÈGRE LE SPACE TELESCOPE SCIENCE INSTITUTE DE LA NASA



LE MINISTRE ISRAÉLIEN DES FINANCES QUALIFIE GAZA DE « MINE D'OR POUR L'IMMOBILIER »

Smotrich choque en qualifiant Gaza de « mine d'or immobilière » après la guerre. Une déclaration cynique qui alimente la polémique internationale.

Le ministre israélien des Finances, Bezalel Smotrich, a provoqué une vive polémique en qualifiant Gaza de « mine d'or pour le secteur immobilier » lors d'une conférence à Tel-Aviv.
À Tel-Aviv, lors d'un forum sur l'immobilier, Smotrich a décrit Gaza comme une « opportunité d'affaires ». Selon lui, un « plan d'affaires » déjà transmis à Donald Trump pourrait transformer le territoire palestinien dévasté en « mine d'or immobilière » pour couvrir les dépenses d'Israël liées à la guerre.

La phase de démolition est déjà derrière nous. Il faut maintenant bâtir, c'est bien moins cher », a-t-il déclaré, provoquant l'indignation de la presse internationale. Pour Smotrich, la reconstruction serait une source de profits, une perspective cynique face aux milliers de vies détruites et aux ruines encore fumantes de Gaza. Farouche opposant à la solution à deux États, Smotrich n'a jamais caché son ambition d'une nouvelle occupation israélienne de Gaza. Ses propos interviennent alors que l'ONU alerte déjà sur une famine imminente touchant plus de 640.000 Palestiniens.

LIRE LA SUITE

VIDÉO DE LA SEMAINE



PSYCHOLOGUE DE TUEURS EN SÉRIE : 15 000 ENTRETIENS AVEC DES CRIMINELS (FOURNIRET, LELANDAIS...)

LE PRÉSIDENT AMÉRICAIN POINTE L'HYPOCRISIE ÉNERGÉTIQUE DES EUROPÉENS



Donald Trump conditionne de nouvelles sanctions américaines contre Moscou à la fin de l'achat de pétrole russe par les pays de l'Otan

Donald Trump parle aux journalistes à la Maison-Blanche, le 11 septembre 2025. AP - Julia Demaree Nikhinson

Le président américain Donald Trump a affirmé, ce samedi 13 septembre, qu'il était prêt à prendre de nouvelles sanctions contre la Russie, mais à la condition que les pays de l'Otan arrêtent d'acheter du pétrole russe.

« Je suis prêt à prendre des sanctions significatives contre la Russie, à partir du moment où tous les pays de l'Otan l'auront également décidé et quand tous les pays de l'Otan auront ARRETE D'ACHETER DU PETROLE A LA RUSSIE », a écrit Donald Trump sur son réseau Truth Social.

Donald Trump évoque régulièrement la possibilité de sanctions contre les banques et le secteur pétrolier russes, sans s'y engager fermement. Il avait aussi suggéré aux pays membres de l'Otan d'envisager des hausses substantielles de droits de douane visant la Chine afin qu'elle diminue son soutien à Moscou.

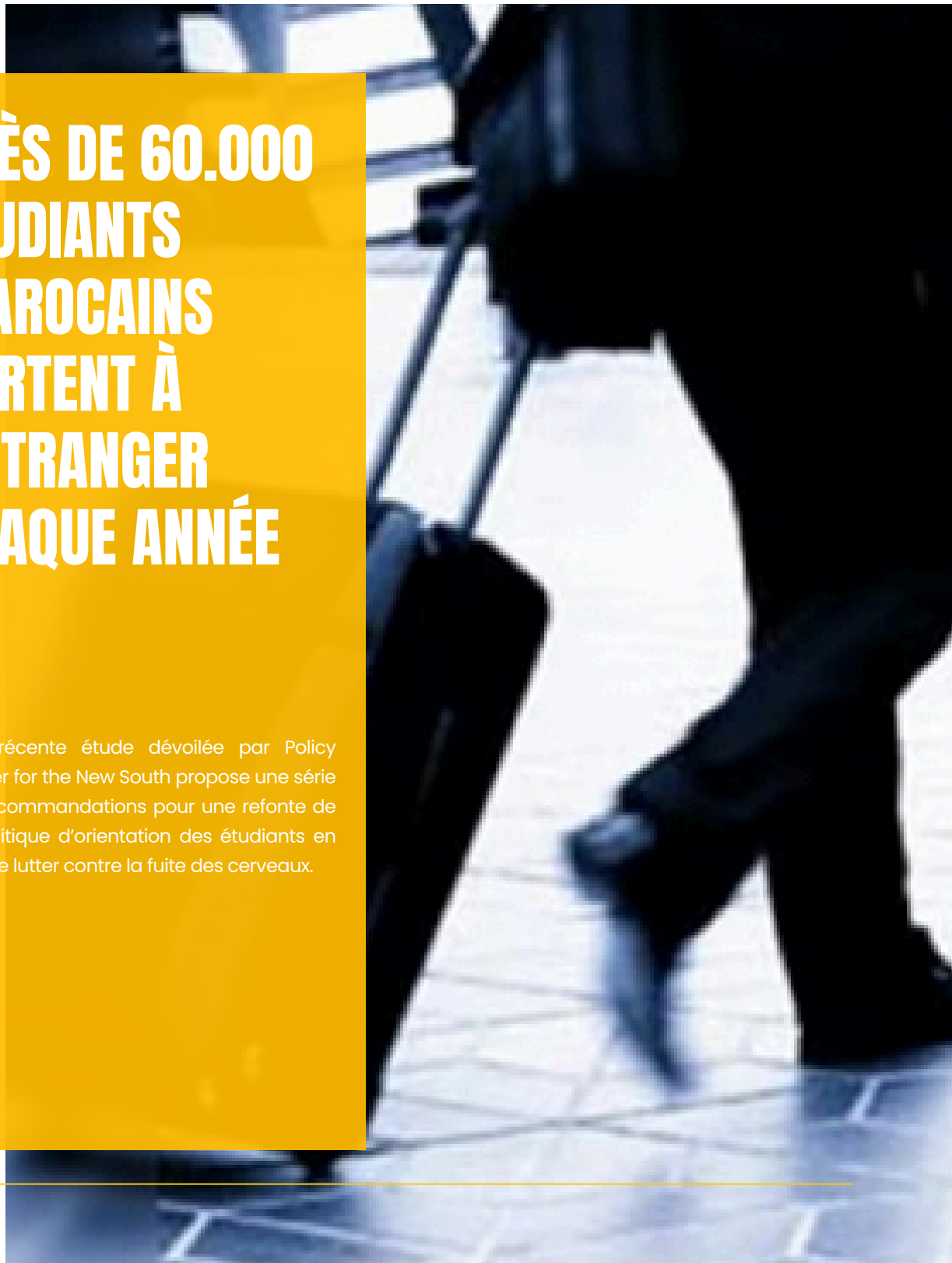
Début septembre, Donald Trump s'était déjà dit « très mécontent » des achats de pétrole russe par des pays de l'Union européenne (UE) lors d'une conversation téléphonique entre le président américain et des dirigeants européens depuis Paris, selon le dirigeant ukrainien Volodymyr Zelensky.

Après le début de l'invasion russe de l'Ukraine en 2022, l'UE avait imposé une interdiction sur la plupart des importations de pétrole en provenance de la Russie.

Mais l'oléoduc Droujba (« Amitié », en russe) avait été provisoirement exempté afin de laisser le temps aux pays d'Europe centrale de trouver de nouvelles solutions

LIRE LA SUITE

CHIFFRE DE LA SEMAINE



PRÈS DE 60.000 ÉTUDIANTS MAROCAINS PARTENT À L'ÉTRANGER CHAQUE ANNÉE

Une récente étude dévoilée par Policy Center for the New South propose une série de recommandations pour une refonte de la politique d'orientation des étudiants en vue de lutter contre la fuite des cerveaux.

FRANCE-IRAN : UN ACCORD INÉDIT POUR LA LIBÉRATION DE DÉTENUS



Dans un geste diplomatique rare, Téhéran et Paris ont conclu un échange de prisonniers, marquant une étape importante dans leurs relations bilatérales. Cet accord intervient dans un contexte de tensions géopolitiques croissantes.

Un accord diplomatique au cœur des tensions géopolitiques

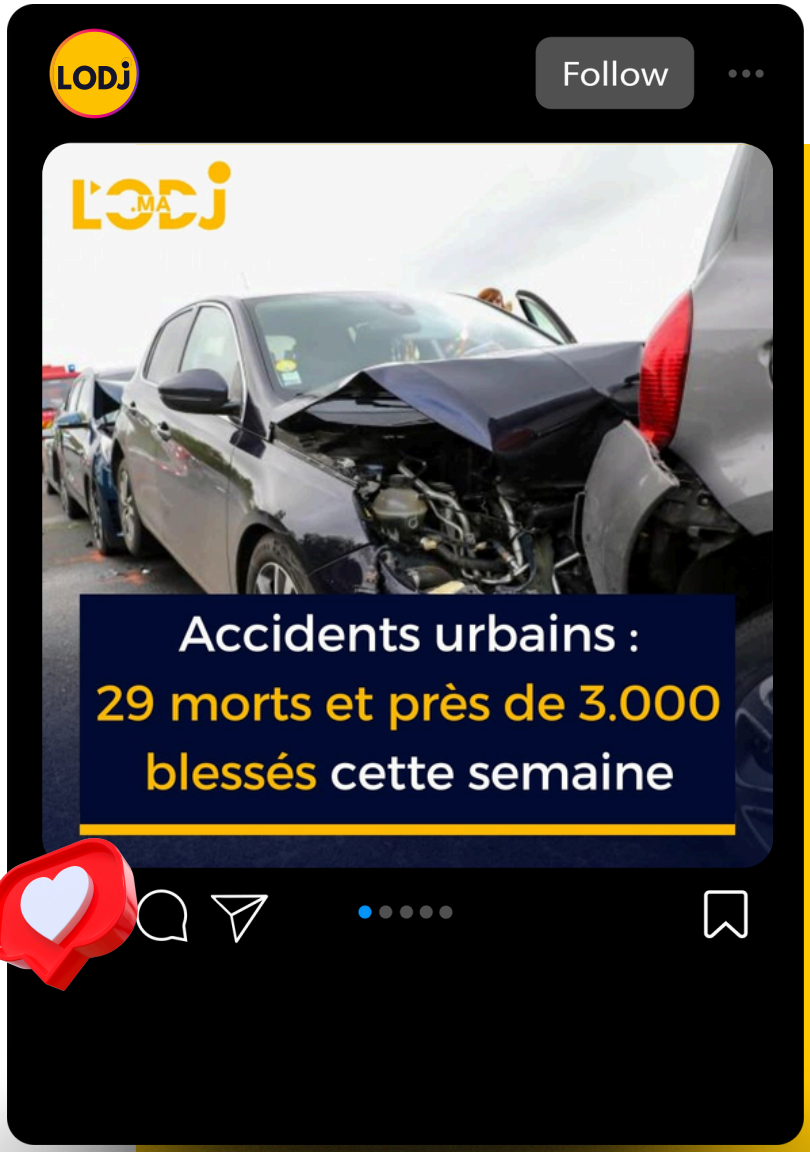
Les relations entre la France et l'Iran viennent de connaître un tournant majeur avec l'annonce d'un échange de prisonniers entre les deux pays. Cet accord, qui a permis la libération de plusieurs détenus, est perçu comme un geste diplomatique significatif dans un contexte marqué par des tensions géopolitiques croissantes.
Pour Paris, cet échange représente une victoire diplomatique, mettant en lumière sa capacité à négocier avec un partenaire complexe comme l'Iran. De son côté, Téhéran espère que cet accord contribuera à apaiser les tensions et à ouvrir la voie à une coopération plus constructive avec l'Europe.

Cependant, cet échange ne se limite pas à une simple libération de détenus. Il reflète une stratégie diplomatique plus large, où chaque geste est soigneusement calculé pour maximiser les avantages politiques et économiques.

Pour l'Iran, il s'agit également de montrer sa volonté de dialoguer, malgré les sanctions et les pressions internationales.

Cet événement soulève également des questions sur l'avenir des relations franco-iraniennes. Si cet échange est un pas dans la bonne direction, il reste à voir s'il conduira à des avancées concrètes dans des domaines tels que le commerce, la sécurité régionale, ou les droits de l'homme.
Pour les deux pays, cet accord symbolise une tentative de dépasser les tensions et de construire une relation basée sur le dialogue et la coopération.

POST DE LA SEMAINE



La route continue de faire des ravages. Entre le 8 et le 14 septembre, 29 personnes ont perdu la vie et 2.962 ont été blessées dans 2.200 accidents de circulation en périmètre urbain, selon les chiffres publiés par la Direction Générale de la Sûreté Nationale (DGSN).

@lodjmaroc

POUR DONALD TRUMP, L'INTRUSION DE DRONES EN POLOGNE EST PEUT-ÊTRE UNE «ERREUR» DE LA RUSSIE

Le président américain a réagi jeudi à l'intrusion de drones présumés russes sur le territoire de la Pologne.

L'Otan lance une opération "sentinelle orientale" pour renforcer son flanc est, après l'incursion de drones russes en Pologne

Donald Trump a estimé jeudi 11 septembre que l'intrusion de drones présumés russes dans l'espace aérien polonais était peut-être le résultat d'une «erreur» de la part de la Russie, semblant minimiser quelque peu l'incident que Varsovie et l'OTAN prennent très au sérieux.

«Cela a pu être une erreur», a-t-il répondu aux journalistes qui l'interrogeaient sur l'intrusion de drones en Pologne dans la nuit de mardi à mercredi, jugée délibérée par Varsovie. «Mais quoi qu'il en soit, je ne suis pas content de quoi que ce soit dans cette situation.»

«Je ne suis satisfait de rien concernant l'ensemble de la situation, mais j'espère que cela va prendre fin», a ajouté le locataire de la Maison-Blanche.

La Pologne en alerte maximale

Cette sortie intervient alors que les autorités polonaises ainsi que ses alliés occidentaux accusent la Russie d'avoir délibérément ciblé la Pologne dans la nuit de mardi à mercredi lors d'une incursion d'une dizaine de drones.

Au moins «19 violations» de l'espace aérien polonais ont été recensées par les autorités locales. Face au danger, des avions polonais et néerlandais, des F-35 et F-16 notamment, sont intervenus pour intercepter cette incursion de drones dans le ciel polonais, a indiqué un porte-parole de l'Otan.

Des batteries allemandes de Patriot, systèmes de défense anti-aérienne de conception américaine, présentes en Pologne, ont également été activées, selon cette même source.

La Pologne et ses alliés occidentaux ont rapidement dénoncé mercredi une «violation» «intentionnelle» de l'espace aérien ainsi qu'une «provocation» de la part de la Russie. En réaction aux différentes accusations, le ministère russe des Affaires étrangères a accusé la Pologne de vouloir «aggraver» le conflit en Ukraine en propageant des «mythes» concernant l'intrusion de drones.

Le secrétaire général de l'Otan, Mark Rutte, avait annoncé vendredi le renforcement de la défense du son flanc est de l'Alliance atlantique avec le lancement d'une opération "sentinelle orientale", après l'intrusion, mercredi, de drones russes dans le ciel polonais.



« L'ESPAGNE POURRAIT BOYCOTTER LE MONDIAL 2026 DE FOOTBALL SI ISRAËL SE QUALIFIE. »



Patxi Lopez

LODJ



TURQUIE : L'OPPOSITION MENACÉE DE DESTITUTION, LES PARTISANS DU CHP DESCENDENT DANS LA RUE

Des dizaines de milliers de Turcs ont manifesté à Ankara avant le procès du CHP, principal parti d'opposition, qui risque la destitution de sa direction.

Dimanche 14 septembre, des dizaines de milliers de personnes ont défilé à Ankara pour soutenir le principal parti d'opposition turc, le CHP, à la veille d'un procès décisif qui pourrait entraîner la destitution de toute sa direction.
Ce lundi 15 septembre, le Parti républicain du peuple (CHP), principale force d'opposition en Turquie, comparaît devant un tribunal d'Ankara. Le motif : des accusations de fraudes lors de son congrès de 2023.

L'enjeu est énorme : le procès pourrait conduire à la révocation de son chef, Özgür Özel, et de toute son équipe dirigeante. Une décision qui bouleverserait le paysage politique turc, déjà marqué par l'emprisonnement de l'ex-maire d'Istanbul Ekrem Imamoglu, candidat déclaré à la prochaine présidentielle.
Pour dénoncer ce qu'il considère comme une « manœuvre politique » orchestrée par le pouvoir, Özgür Özel a réuni des dizaines de milliers de manifestants dans les rues de la capitale dimanche.
Sous les slogans « Non au coup d'État, pour la démocratie ! », la foule a dénoncé une tentative de museler l'opposition. Le CHP affirme se battre non seulement pour son avenir mais aussi pour celui de la démocratie turque.
Si la justice tranche en faveur d'une destitution, le CHP risque d'être placé sous tutelle, ouvrant la voie à une prise de contrôle par le pouvoir du premier parti d'opposition. Une telle décision pourrait déclencher une nouvelle vague de contestations et plonger la Turquie dans une confrontation politique et sociale encore plus brutale.
Le CHP a d'ores et déjà prévenu : en cas de dissolution de sa direction, il promet d'intensifier la contestation dans la rue.

Ce procès pourrait devenir un tournant historique : soit il affaiblit durablement l'opposition, soit il rallume la flamme de la mobilisation démocratique dans tout le pays. Le verdict attendu cette semaine sera scruté de près à Ankara, mais aussi en Europe, où la dérive autoritaire du régime turc inquiète depuis des années.

Numéro
98

HIT
DE LA SEMAINE

Rilès - DON'T CRY MY LOVE



@lodjmaroc

LODJ

TÉLÉGRAMME

BY LODJ

Grève nationale des enseignants le 23 septembre

La Fédération nationale de l'enseignement annonce une grève nationale le 23 septembre 2025, suivie d'une marche le 5 octobre à Rabat.
Le syndicat dénonce le retard dans l'application de l'accord de décembre 2023, prévoyant un nouveau statut, une revalorisation salariale et des mesures pour tout le personnel éducatif. Les textes d'application et le reclassement des enseignants tardent à être publiés.

LIRE LA SUITE





Zagora : un enfant de 3 ans évacué en urgence par avion médicalisé vers Rabat

Le ministère de la Santé a mobilisé un avion médicalisé pour transférer un enfant de 3 ans atteint d'une maladie chronique rare de Zagora à Rabat.
Pris initialement en charge à l'unité de soins intensifs de l'hôpital régional, il a été transporté sous surveillance médicale spécialisée. Le vol a été assuré par un anesthésiste-réanimateur et un infirmier spécialisé. Les parents accompagnaient l'enfant durant le trajet.

LIRE LA SUITE

Maroc : un prêt de 10 M€ de la BERD pour soutenir les jeunes entrepreneurs

La Banque européenne pour la reconstruction et le développement (BERD) a accordé un prêt de 10 millions d'euros à la Fondation Arrawaj pour financer les micro, petites et moyennes entreprises (MPME) dirigées par des entrepreneurs marocains de moins de 35 ans.
Une attention particulière sera portée aux régions touchées par le séisme du Haouz.

LIRE LA SUITE



BUZZ DE LA SEMAINE



AGADIR EN COLÈRE : DES MANIFESTATIONS POUR DÉNONCER LA CRISE DU SYSTÈME DE SANTÉ

À Agadir, des centaines de citoyens sont descendus dans la rue pour protester contre la dégradation alarmante des services de santé. Les manifestants pointent du doigt le manque de personnel, l'insuffisance des équipements et les décès évitables de patientes, notamment parmi les femmes enceintes. Ils exigent des réformes urgentes et rappellent que l'accès à des soins dignes est un droit fondamental, et non un privilège.

PERISCOPE MAROC

BY LODJ

Séisme d'Al Haouz : 1.239 sur 2.217 mosquées rouvertes



Après le séisme d'Al Haouz, 1.239 mosquées rouvertes sur 2.217 endommagées grâce à la réhabilitation

Le ministre des Habous et des Affaires islamiques, Ahmed Toufiq, annonce la réouverture de 1.239 mosquées endommagées lors du séisme d'Al Haouz, sur un total de 2.217.

Le programme de réhabilitation, financé à hauteur de 1,2 milliard de dirhams, touche également 299 zaouïas et mausolées

LIRE LA SUITE



Royal Air Maroc prend son envol vers le Tchad

Casablanca-N'Djamena : Royal Air Maroc inaugure une nouvelle ligne directe pour booster la connectivité en Afrique centrale

Royal Air Maroc a inauguré sa nouvelle liaison directe Casablanca-N'Djamena, opérée deux fois par semaine, renforçant ainsi sa présence en Afrique centrale.

Le premier vol a décollé mercredi soir de l'aéroport Mohammed V et atterri cinq heures plus tard à N'Djamena. Cette ligne facilite les voyages pour les passagers tchadiens et soutient la stratégie de Casablanca comme hub aérien continental.

LIRE LA SUITE

Près de 60.000 étudiants marocains partent chaque année



Fuite des cerveaux

Chaque année, près de 60.000 étudiants marocains partent à l'étranger, représentant un capital humain important pour le pays.

Une étude du Policy Center souligne que les dispositifs actuels facilitent le départ mais manquent de stratégie pour organiser le retour. Les auteurs recommandent de créer des plateformes d'orientation actives et des réseaux d'anciens élèves.

LIRE LA SUITE

IMAGE DE LA SEMAINE



DE L'OMBRE D'AL HAOUZ À LA LUMIÈRE DE MADRID

Abderrahim Ouhida, rescapé du séisme, immortalisé aux côtés de Kylian Mbappé

PERISCOPE MONDE

BY LODJ

USA : peine de mort requise pour l'assassin de Charlie Kirk



Utah : le procureur va demander la peine capitale contre Tyler Robinson

Le procureur du comté de l'Utah, Jeff Gray, a annoncé son intention de requérir la peine capitale contre Tyler Robinson, accusé d'avoir assassiné Charlie Kirk, activiste conservateur proche de Donald Trump.

L'accusé, âgé de 22 ans, fait face à sept chefs d'accusation, dont meurtre aggravé et entrave à la justice, avec circonstances aggravantes liées à des motivations politiques

LIRE LA SUITE



Visé par la frappe israélienne au Qatar, un dirigeant du Hamas apparaît sur Al Jazeera

Ghazi Hamad, membre du bureau politique du Hamas et cible de la frappe israélienne au Qatar le 9 septembre, est apparu mercredi soir sur la chaîne Al Jazeera

Alors que Gaza subit une offensive terrestre et des bombardements intensifs, la population continue de fuir massivement la ville. Parallèlement, la Commission européenne a proposé de taxer davantage les produits israéliens importés dans l'Union européenne, accentuant la pression économique sur Tel-Aviv.

Washington : première visite d'un ministre syrien en 25 ans

Le ministre syrien des Affaires étrangères, Assaad al-Chaibani, est arrivé jeudi à Washington pour une visite officielle, la première depuis plus de 25 ans. L'objectif affiché : discuter de la levée des sanctions toujours en vigueur contre la Syrie.

Cette rencontre marque un tournant dans la politique américaine, alors que Washington amorce un rapprochement avec Damas et joue un rôle de médiateur entre la Syrie du président Ahmed al-Charaa et Israël.

LIRE LA SUITE



INAUGURATION DE LA SEMAINE



ROYAL AIR MAROC INAUGURE SA NOUVELLE LIGNE DIRECTE CASABLANCA-N'DJAMENA AVEC DEUX VOLS HEBDOMADAIRES

CULTURE

Tajines, zellige et douceurs : le Maroc conquiert Paris au Village de la gastronomie

**Le Maroc brille au Village international de la gastronomie sous la Tour Eiffel.
Saveurs, artisanat et hospitalité offrent une immersion unique dans l'art de vivre marocain.**



**Sous les arches du 7e Village international de la gastronomie, qui s'est tenu du 11 au 14 septembre au pied de la Tour Eiffel, le Maroc a une fois de plus prouvé que sa cuisine est bien plus qu'un art : c'est une invitation au voyage.
Entre saveurs authentiques, artisanat raffiné et hospitalité légendaire, le pavillon marocain a offert aux visiteurs une expérience sensorielle et émotionnelle unique.**

Une immersion dans l'âme marocaine

Dès l'entrée du pavillon marocain, le ton est donné. Sous une tente caïdale ornée de motifs traditionnels, les visiteurs sont accueillis par une explosion de couleurs et de senteurs. Tapis berbères, lanternes artisanales, zellige scintillant… chaque détail reflète l'élégance et la générosité du Royaume. Mais le clou du spectacle reste bien sûr la gastronomie : tajines fumants, pastillas croustillantes, cornes de gazelle sucrées et thé à la menthe servi avec le sourire.

Hassan Ichouan, jeune chef passionné à l'origine de cette initiative, a voulu partager bien plus que des plats. « La cuisine marocaine, c'est une histoire d'amour et de générosité. À travers les saveurs, je voulais transmettre l'âme de notre pays, sa richesse et son raffinement », confie-t-il. Et quoi de mieux que le cadre magique de la Tour Eiffel pour sublimer cette expérience ?

Entre tradition et modernité

Le Village international de la gastronomie, créé en 2016 par Anne-Laure Descombin, est bien plus qu'un simple événement culinaire. C'est un lieu de transmission et de rencontres, où chaque pavillon raconte une histoire.

En réunissant plus de soixante pays, ce festival célèbre la diversité culturelle et met en lumière l'importance du patrimoine immatériel.

Le Maroc, fidèle à sa réputation, a su marier tradition et modernité. Les visiteurs ont pu découvrir des plats revisités dans une ambiance festive, rythmée par des concerts et des spectacles. « Offrir une cuisine marocaine contemporaine dans un cadre aussi prestigieux, c'est aussi montrer que notre culture est vivante et en constante évolution », ajoute Hassan Ichouan.

Une réception unanime : Paris sous le charme

Sur les réseaux sociaux, les photos et vidéos du pavillon marocain ont fait le buzz. Les internautes saluent une mise en scène à la fois authentique et élégante. « C'est comme si on voyageait au Maroc sans quitter Paris », commente une visiteuse sur Instagram. La presse, quant à elle, souligne l'importance de cet événement pour renforcer les liens culturels entre le Maroc et la France.

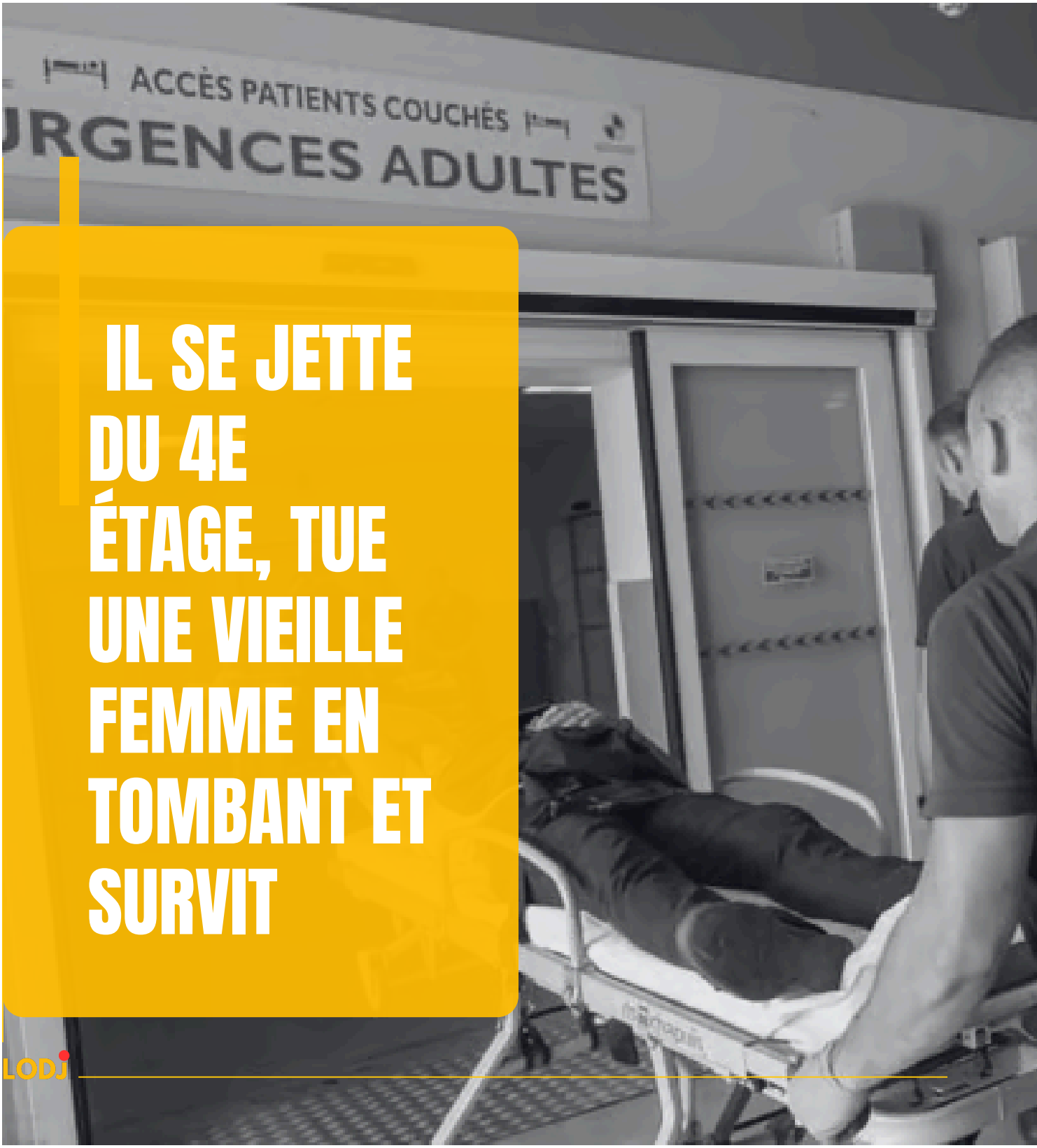
Anne-Laure Descombin, fondatrice du festival, résume l'esprit du Village : « Nos patrimoines culinaires racontent ce que nous sommes. Ils créent des ponts entre les cultures. » Et cette année, le Maroc a brillamment illustré cette philosophie.

Une expérience à ne pas manquer

Si vous avez manqué cette édition, retenez bien ces dates pour l'année prochaine. Le Village international de la gastronomie est une occasion unique de découvrir le monde à travers les saveurs. Et si vous êtes fan de cuisine marocaine, prenez note : Hassan Ichouan n'a pas fini de nous surprendre.

Numéro 98

INSOLITE DE LA SEMAINE



IL SE JETTE DU 4E ÉTAGE, TUE UNE VIEILLE FEMME EN TOMBANT ET SURVIT

Actualités culturelles



«Paraboles, Une Odyssée Hertzienne» : Hiba Baddou, entre tradition et modernité

Du 12 septembre au 7 décembre 2025, le MACAAL à Marrakech accueille l'exposition individuelle de Hiba Baddou, «Paraboles, Une Odyssée Hertzienne».
À travers photographies, installations, calligraphies et un court métrage, elle interroge le lien entre technologies modernes et traditions culturelles.
Des objets du quotidien, comme un couscoussier transformé en antenne, symbolisent la mémoire collective réinventée.
L'exposition invite le visiteur à observer et ressentir la transformation de nos repères face aux flux numériques.

Salé célèbre le cinéma féminin

Du 22 au 27 septembre 2025, Salé accueillera la 18e édition du FIFFS, valorisant les réalisatrices marocaines et internationales.
Le festival propose compétitions de longs métrages et documentaires, hommages et séminaires sur les droits des femmes et la parité. Les films abordent des sujets sensibles comme la violence et les inégalités.
Des projections et activités pour le jeune public sont prévues. Le jury international réunit des professionnelles du cinéma.





La 5e édition du Marrakech Short Film Festival met à l'honneur le dialogue interculturel

Du 26 septembre au 1er octobre 2025, Marrakech accueillera la 5e édition du Marrakech Short Film Festival (MSFF), consacrée au dialogue interculturel.
L'événement, de plus en plus ouvert à l'international, verra la participation de prestigieux festivals comme Locarno, TIFF, Zinebi Bilbao ou encore l'Alexandria Short Film Festival.
Un jury international, incluant l'acteur Assaad Bouab, évaluera les œuvres en compétition.

NOMINATION DE LA SEMAINE



LE PRÉSIDENT DE LA FRMF, FOUZI LEKJAA, A ÉTÉ RÉÉLU PAR ACCLAMATION EN TANT QUE MEMBRE DU CONSEIL EXÉCUTIF DE L'UNION ARABE DE FOOTBALL (UAFA) POUR LE CONTINENT AFRICAIN.

La réélection de Lekjaa a eu lieu lors des travaux de la 28e assemblée générale de l'UAFA, tenue ce lundi à Riyad, aux côtés de Hani Abou Rida (Égypte), Ahmed Yahya (Mauritanie) et Dr. Moatasem Jaafar (Soudan). Source: Infomediaire

CULTURE

“Jar ou Majrour” 2025 : un classique vintage pour la génération Z

Lapièceculte “JarouMajrour”revienten2025avecunemiseen scènemoderne d’Abdelmajid Fennich, hommage au théâtre marocain comique et satirique.

Il y a des œuvres qui traversent le temps comme un bon vieux sketch qu’on se repasse en famille, avec toujours la même saveur.
“Jar ou Majrour”, la pièce culte de Mohamed El Jem, fait partie de celles-là.
Bonne nouvelle : en 2025, elle remonte sur scène grâce à la troupe “Masrah Al Oufok” de Taroudant.

Un retour qui fleure bon la nostalgie, mais pas seulement : c’est aussi un coup de projecteur sur un patrimoine théâtral marocain qui a encore beaucoup de choses à dire aux nouvelles générations.



Une renaissance sur les planches marocaines
Rejouée dans le cadre du programme de soutien à la production théâtrale 2025, la pièce sera portée par des institutions phares comme le Théâtre Mohammed V et le Théâtre Mansour à Rabat. La mission est claire : redonner vie à ce classique, tout en lui insufflant un souffle contemporain. À la manœuvre, Abdelmajid Fennich, qui signe la dramaturgie et la mise en scène. Un travail d’orfèvre pour conserver l’esprit original tout en dépoussiérant les codes, histoire de séduire un public habitué aux punchlines d’Instagram autant qu’aux répliques théâtrales.

Une satire politique toujours d’actualité
L’histoire ? Un “haj” opportuniste, candidat aux législatives sous la bannière du très symbolique Parti de la Tortue, décide d’apprendre l’art du discours. Mais faute de coach en communication, il confie cette mission à… sa domestique Halima, fine lettrée. Résultat : un mélange d’absurde et de satire qui démonte, avec un humour décapant, les coulisses de la politique à la marocaine.

Un casting entre héritage et nouveauté
La distribution est à la hauteur : Abdellah Didane, Bouchra Ahrich, Mohamed Azzam, Fatima Zahra Bouras, Lamia Kharbouch ou encore Ahmed Hbabi. La scénographie est confiée à Sara Raghai, qui promet une ambiance visuelle revisitée, mais fidèle à l’esprit originel. Un vrai clin d’œil aux géants qui ont fait de “Jar ou Majrour” un mythe : Aziz Mouhoub, Nezha Regragui, Malika El Omari, Souad Khyi ou encore le maître Mohamed El Jem lui-même.

Le public entre nostalgie et découverte
Dans les années 70 et 80, la pièce avait enflammé les salles du Maroc et même de l’étranger. Certaines répliques sont devenues cultes, presque comme des proverbes du quotidien.
Aujourd’hui, l’enjeu est double : offrir aux nostalgiques un retour aux sources, et captiver les jeunes qui découvriront la pièce pour la première fois. Les réseaux sociaux, eux, s’enflamment déjà : entre mèmes, extraits vintage partagés sur TikTok et clins d’œil ironiques, “Jar ou Majrour” semble bien partie pour créer un pont entre générations.

Un patrimoine qui fait encore rire… et réfléchir
Au fond, ce retour n’est pas seulement un hommage. C’est une preuve que le théâtre marocain a la capacité de se réinventer, de dialoguer avec son époque et de faire rire tout en grattant là où ça fait mal. Alors, la génération TikTok rira-t-elle autant que celle de nos parents ? Réponse bientôt, sous les projecteurs, quand “Jar ou Majrour” résonnera de nouveau dans les salles, avec son humour toujours aussi piquant que l’actualité politique du bled.

ÉVÉNEMENT À NE PAS RATER



FESTIVAL DU CINÉMA MÉDITERRANÉEN DE TÉTOUAN: LA 30E ÉDITION DU 25 OCTOBRE AU 1ER NOVEMBRE 2025

Le Festival du cinéma méditerranéen de Tétouan célèbre ses 30 ans avec une sélection de 10 longs-métrages de fiction et documentaires en compétition.

Forbes place le Maroc dans son top 5 des escapades post-été

Septembreau Marocrimeavecdouceur, merchaudeetruellestranquilles : l'arrière-saison idéale pour prolonger l'été loin des foules.



Les destinations marocaines en vogue après l'été
Le Figaro ne s'y trompe pas : le Maroc figure dans le top 5 mondial des destinations pour prolonger l'été. Mais pourquoi cette petite folie post-estivale ?
L'arrière-saison offre le combo parfait : météo clémente, mer à 25°C, paysages moins bondés et tarifs plus abordables.
Marrakech séduit par ses ruelles, ses terrasses survolées par les cigognes et ses excursions dans l'Atlas vers les cascades de l'Ourika.
Fès attire avec ses tanneries et ses échoppes colorées, tandis que Chefchaouen fascine avec ses ruelles indigo et sa forteresse imposante.

Essaouira et ses vibes douces
Essaouira, « plus douce que jamais », devient la star de la rentrée touristique. Posé au port, un thé chaud à la main, on observe les pêcheurs démêler leurs filets, avant de flâner dans la médina.
Les sportifs ne sont pas en reste : direction Sidi Kaouki, à 30 minutes, pour des sessions de surf qui font oublier le wifi lent de la ville.
Et si l'envie de prolonger l'aventure persiste, la baie d'Agadir accueille les voyageurs avec sa corniche et ses saveurs locales face à l'Atlantique. Bref, le Maroc à cette période, c'est un cocktail entre douceur, aventure et petits bonheurs simples.

Pourquoi prolonger l'été au Maroc, c'est tendance Au-delà des paysages, prolonger l'été au Maroc, c'est une expérience sensorielle : sentir l'air marin, entendre le murmure des souks, goûter aux saveurs des marchés encore un peu endormis. On découvre un Maroc différent, loin des foules estivales, plus intime, plus complice. C'est aussi l'occasion de tester de nouvelles routines lifestyle : yoga face à la mer, cafés au lever du soleil, ou petites balades photographiques dans les ruelles colorées. Bref, un moment pour se reconnecter avec soi et avec le Maroc autrement.

PROCHAINEMENT



SALÉ ACCUEILLE LA 18e ÉDITION DU FESTIVAL INTERNATIONAL DU FILM DE FEMMES.

. Sous le Haut Patronage de **Sa Majesté le Roi Mohammed VI,** l'Association Bouregreg organise la 18e édition du Festival International du Film de Femmes de Salé, prévue du 22 au 27 septembre 2025.

Brèves Lifestyle



Une photo générée par IA ravive la douleur de Manal Benchlikha

L'artiste marocaine Manal Benchlikha a ému son public après avoir partagé une image poignante la reliant à son père défunt. Publiée sur ses réseaux sociaux, la photo générée par intelligence artificielle et initialement postée par une page de fans, a provoqué une vive émotion chez la chanteuse. *« Hier, une page de mes fans a partagé cette photo. J'ai été sous le choc quelques instants avant que mes larmes ne coulent… Allah yrahmek papa, cela fait exactement 15 ans », a-t-elle écrit.*

Rajaa Belmir partage un moment complice avec une fan à Séville

L'artiste marocaine Rajaa Belmir a séduit ses abonnés par une initiative spontanée, en partageant sur ses réseaux sociaux une photo prise en compagnie de son frère Omar Belmir et d'une fan, durant ses vacances actuelles à Séville, en Espagne.
La chanteuse a accompagné le cliché d'un commentaire complice : « J'attendais un message de ta part mais je n'ai rien reçu… en tout cas voici la photo que je t'avais promise », faisant référence à un échange antérieur avec la fan.





Un avion bloqué dans le ciel par une sieste imprévue

Un vol Orly-Ajaccio a vécu une situation improbable lundi soir : en approche de l'aéroport, la tour de contrôle est restée muette et la piste plongée dans le noir.
Le commandant de bord a alors été contraint de faire patienter son avion plus d'une heure en tournant au-dessus du golfe d'Ajaccio. Les pompiers, puis la gendarmerie, ont été alertés face à cette absence de réponse. Finalement, l'appareil a pu se poser sans incident.
L'explication est pour le moins insolite : le contrôleur aérien de service s'était tout simplement endormi, seul à son poste.

Numéro
98

AI DOCUMENTAIRE



LODJ

MAROC : 188 000 MAROCAINS ONT OBTENU UN TITRE DE SÉJOUR EN EUROPE EN 2024 ET SE CLASSE 3ÈME

Brèves Lifestyle



Quand l'IA paie les factures d'une petite île caribéenne

Anguilla, petite île caribéenne sous administration britannique, a découvert une nouvelle richesse grâce à son nom de domaine ".ai", devenu très prisé avec l'essor de l'intelligence artificielle.
En 2023, cette extension a rapporté environ 27 millions d'euros, soit 10% du PIB local. De grandes entreprises comme Microsoft, Google, Meta ou encore la start-up de X, Grok, utilisent déjà ce domaine.
Certains noms expirés atteignent des enchères spectaculaires, comme "litigate.ai" vendu 13.000 dollars.

Le secret japonais contre l'humidité : le charbon de bambou

Avec l'arrivée de l'automne, l'humidité envahit les intérieurs et favorise moisissures, odeurs et inconfort. Au Japon, une solution ancestrale s'impose depuis des siècles : le charbon de bambou (takesumi), réputé pour sa capacité à absorber l'humidité et purifier l'air. Sa structure poreuse piège efficacement l'eau, les odeurs et les polluants, sans diffusion chimique ni parfum artificiel. Facile à utiliser, il suffit d'en placer quelques morceaux dans les pièces humides, les armoires ou les chaussures, puis de les régénérer au soleil tous les deux mois.





Voici pourquoi votre chat gratte la porte

Lorsqu'un chat gratte à la porte, ce n'est pas un simple caprice : il exprime un besoin instinctif de contrôle et d'exploration. Animal territorial, le félin supporte mal les frontières imposées par des portes closes, qu'il perçoit comme une entrave à la surveillance de son « royaume ».

Cette frustration peut générer stress,

miaulements persistants ou comportements indésirables. Pour apaiser ce besoin, il est conseillé de créer une zone d'exploration dédiée, avec perchoirs, cachettes et jouets.

Numéro
98

Le Monde de Sophie

Jostein Gaarder

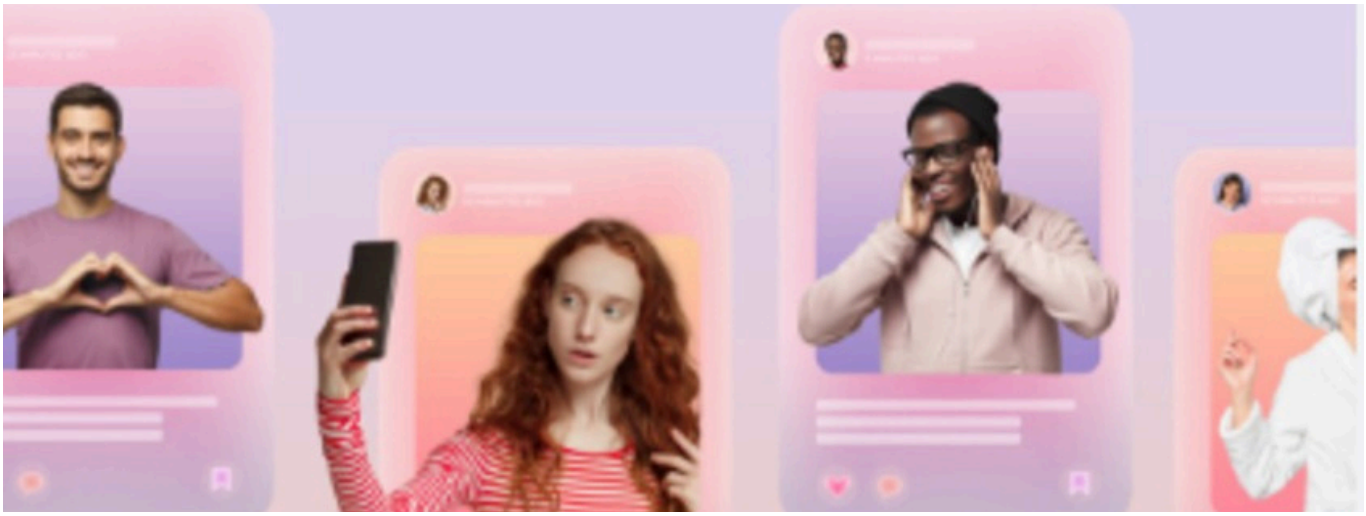
LIVRE
DE LA SEMAINE



LIFESTYLE

Influenceuses vs Influenceurs : qui gagne réellement plus ?

L'univers des réseaux sociaux n'est pas seulement un terrain de visibilité et de créativité : c'est aussi un marché lucratif où les influenceurs négocient des partenariats, des collaborations et des contrats publicitaires. Mais derrière cette apparente égalité, une question persiste : les femmes et les hommes gagnent-ils le même revenu pour des contenus similaires ?



Des études récentes sur le marketing d'influence révèlent que les influenceuses, même lorsqu'elles ont une audience comparable à celle des hommes, sont souvent moins bien rémunérées. Plusieurs facteurs expliquent cette disparité :

- Perception de valeur différente : Les marques considèrent parfois que les influenceuses, surtout dans la mode ou la beauté, ont un impact moindre sur les ventes comparé aux influenceurs dans le sport, la tech ou le gaming.
- Négociation et visibilité : Les hommes ont tendance à négocier plus agressivement leurs contrats et à être mieux représentés par des agences, ce qui se traduit par des revenus plus élevés.

Les niches influencent le salaire
Le type de contenu joue un rôle déterminant. Par exemple :

- Une influenceuse beauté avec 100 000 abonnés peut toucher moins qu'un influenceur sport ou tech avec la même taille d'audience.
- Les secteurs dominés par les hommes (gaming, tech, sport) sont souvent associés à des budgets publicitaires plus importants.

Cette réalité montre que la rémunération ne dépend pas seulement de l'audience, mais aussi des stéréotypes et des priorités marketing des marques.
Des initiatives pour réduire l'écart
Face à ces inégalités, certaines plateformes, agences et communautés d'influenceurs travaillent à plus de transparence et d'équité salariale. Les influenceuses commencent à mieux comprendre leur valeur, à négocier leurs contrats et à collaborer entre elles pour faire pression sur les marques.

Vers une rémunération équitable ?
Si le chemin est encore long, les mentalités évoluent. De plus en plus de marques reconnaissent l'importance de rémunérer équitablement, non seulement pour des raisons éthiques, mais aussi pour fidéliser des talents et promouvoir une image inclusive.


L'ODJ R212
DISPONIBLE SUR Google Play
SCAN ME!
وب راديو مغاربة العالم
WEB RADIO
DES MAROCAINS
DU MONDE
+750.000 AUDITEURS PAR MOIS | ÉMISSIONS, PODCASTS & MUSIC
ÉCOUTER NOUS SUR : WWW.LODJ.MA/RADIO
@lodjmaroc

DIGITAL

5G : 60 % des smartphones déjà compatibles, le Maroc accélère sa feuille de route

Le Maroc s'apprête à entrer dans l'ère commerciale de la 5G avec une stratégie graduelle alignée sur la Coupe d'Afrique des Nations 2025. Selon des données d'Ookla citées par L'Économiste, près de 60 % des smartphones déjà en circulation dans le Royaume sont compatibles, un taux qui place le marché en situation de décollage accéléré dès l'activation des premières antennes.



Déploiement ciblé puis généralisation : la stratégie 5G marocaine se précise

Plutôt qu'un déploiement national immédiat, les opérateurs concentreront l'allumage initial dans les six villes hôtes de la CAN 2025 – Rabat, Casablanca, Tanger, Fès, Marrakech et Agadir. Ce ciblage vise à éprouver les performances réseau sous forte pression événementielle, tout en capitalisant sur la visibilité médiatique pour éduquer le consommateur et stimuler l'adoption.

La montée en charge se fera ensuite par vagues successives, dans le cadre du plan Digital Morocco 2030 qui ambitionne une couverture 5G de 45 % de la population fin 2026 et 85 % à l'horizon 2030. Face à une Tunisie pionnière (lancement février 2025, débits supérieurs à 300 Mbps) et une Égypte entrée dans la danse en juin (plus de 100 Mbps), le Maroc cherche à combiner prudence d'ingénierie et rattrapage concurrentiel. Des quartiers pilotes à Rabat auraient déjà bénéficié de préactivations techniques au deuxième trimestre 2025, signe que l'infrastructure radio est en phase d'optimisation.

Pour Karim Yaici, analyste Moyen-Orient et Afrique chez Ookla, la forte pénétration d'appareils prêts « réduira la friction d'adoption et accélérera l'usage data dès la première année ».

L'attribution récente des fréquences ouvre une nouvelle séquence d'investissement et de différenciation tarifaire, sur fond de promesses industrielles (usines connectées, logistique temps réel) et de services immersifs grand public. La 5G devient ainsi un levier central de compétitivité numérique que le Royaume veut activer pleinement. Reste à confirmer le calendrier précis d'ouverture commerciale et les premiers forfaits destinés aux entreprises et au public.

L'OPINION DES JEUNES



SCAN ME!

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

Brèves digitales



Apple Watch détecte l'hypertension

L'Apple Watch Series 11 et la Watch Ultra 3 intègrent une nouvelle fonction de détection de l'hypertension, utilisant un algorithme basé sur les capteurs cardiaques optiques pour analyser la variabilité et la rigidité des vaisseaux sanguins.
Après 14 jours de collecte de données, la montre peut signaler une possible hypertension via notifications et suivi dans l'application Santé, sans remplacer un tensiomètre ni fournir de mesures instantanées.
Cette fonction a été testée sur des milliers de personnes et validée par la FDA, et sera bientôt disponible sur les Series 9, 10 et Ultra 2.

Microsoft et OpenAI préparent un nouvel accord stratégique

Microsoft et OpenAI ont signé un protocole d'accord pour réviser leur partenariat et amorcer une nouvelle phase de collaboration. Cette révision permettra à OpenAI d'adopter une structure plus classique tout en restant partiellement à but non lucratif, pour lever davantage de fonds et attirer de nouveaux investisseurs. L'accord redéfinit les conditions d'accès de Microsoft aux technologies d'OpenAI et le partage des revenus, tout en adaptant la clause liée à l'AGI.





Google revoit les mises à jour Android

Google change sa stratégie pour les mises à jour de sécurité Android, en mettant fin aux patchs mensuels systématiques. Désormais, seules les failles critiques, exploitées ou exploitables rapidement, seront corrigées chaque mois.
Les vulnérabilités jugées moins urgentes seront regroupées dans des bulletins trimestriels plus complets.
L'objectif est de renforcer la protection des utilisateurs tout en facilitant le travail des constructeurs, souvent en retard dans le déploiement.

Brèves digitales



Spotify Free : vous pouvez enfin choisir vos chansons

Grande nouvelle pour les utilisateurs de Spotify en version gratuite : il est désormais possible d'écouter le morceau de son choix sur mobile.
Grâce aux nouvelles fonctions "Pick & Play", "Search & Play" et "Share & Play", les restrictions qui forçaient l'écoute en aléatoire disparaissent enfin. Une avancée qui devrait séduire les auditeurs et renforcer l'engagement, tout en boostant les revenus publicitaires de la plateforme.
Spotify, déjà leader du streaming avec près de 700 millions d'utilisateurs actifs par mois, poursuit ainsi sa stratégie pour rester compétitif face à ses rivaux.



ChatGPT dévoile une étude inédite sur ses usages

OpenAI vient de publier une étude massive basée sur l'analyse de 1,5 million de conversations avec ChatGPT, révélant des tendances surprenantes.
Contrairement aux idées reçues, la majorité des échanges ne concernent pas le travail mais des usages personnels, passés de 53 % à plus de 70 % en un an et demi. L'étude distingue trois types d'utilisation : "demander", "faire" et "exprimer", la première étant la plus courante.
On note aussi une hausse significative du nombre d'utilisatrices et d'utilisateurs issus de pays à revenu faible ou moyen.



iOS 26 : pourquoi votre iPhone chauffe après la mise à jour

Depuis le 15 septembre, iOS 26 est disponible pour les iPhone avec une refonte majeure et de nouvelles fonctions d'IA. Mais après l'installation, certains utilisateurs constatent une chauffe inhabituelle et une autonomie réduite.
Apple rassure : il s'agit d'un phénomène temporaire lié à l'indexation des données, à la mise à jour des applications et aux processus de configuration en arrière-plan.
Selon l'utilisation de chacun, les performances peuvent être légèrement affectées.

DIGITAL

Doublage multilingue : YouTube casse les frontières linguistiques

YouTubeouvre le doublagemultilingue parIAàtouslescréateurs,pourquevosvidéos parlent toutes les langues et séduisent un public international.



Depuis 2023, quelques stars de YouTube comme MrBeast testaient déjà le doublage multilingue par IA. Aujourd'hui, YouTube ouvre le bal à tous les créateurs.

Concrètement, la plateforme permet d'ajouter automatiquement des pistes audio dans différentes langues, tout en préservant le ton et les émotions de la voix originale, grâce à Google Gemini.

Fini le français incompréhensible pour un anglophone ou le marocain perdu devant une vidéo de cuisine japonaise : désormais, la barrière linguistique s'efface, et l'audience peut s'élargir facilement à l'international.
Selon les chiffres partagés par la plateforme, les vidéos doublées ont vu en moyenne 25 % de leur audience provenir de spectateurs non francophones.
Jamie Oliver a triplé ses vues, et Mark Rober diffuse ses créations en plus de 30 langues. L'IA ne se contente pas de traduire : elle ajuste aussi les vignettes et miniatures en fonction de la langue de l'utilisateur pour un rendu plus immersif.

YouTube version Maroc

Et chez nous, au Maroc ?
Le doublage IA promet de faciliter la vie des créateurs marocains et des viewers bilingues franco-darija. Imaginez une vidéo de street food casablancaise doublée en anglais ou en espagnol : c'est un peu comme partager un tajine avec le monde entier, sans passer par Google Translate.
On connaît tous quelqu'un qui rêve de lancer sa chaîne YouTube mais bloque à cause de la barrière linguistique : cette nouveauté pourrait bien changer la donne.
Les créateurs peuvent soit importer leur propre piste audio pour un rendu pro, soit laisser l'IA faire le boulot automatiquement.
YouTube pense même à étiqueter les contenus doublés pour éviter toute confusion : pratique pour savoir si le Marseillais au loin parle bien français ou IA.

Vers un YouTube universel ?

Le doublage IA généralisé, c'est un peu comme un taxi partagé qui parle toutes les langues : pratique, rapide, mais faut juste savoir où il nous mène.
Pour les créateurs, c'est une opportunité d'augmenter l'audience et de se faire découvrir bien au-delà des frontières.
Pour les spectateurs, c'est l'occasion de découvrir du contenu nouveau sans barrière linguistique.
Reste à voir si cette mode va s'imposer et si l'IA saura toujours capturer les petites nuances locales… parce qu'on aime quand même nos expressions franco-darija bien à nous !

L'ODJ
L'OPINION DES JEUNES

WWW.PRESSPLUS.MA

LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



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

MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS..

www.pressplus.ma

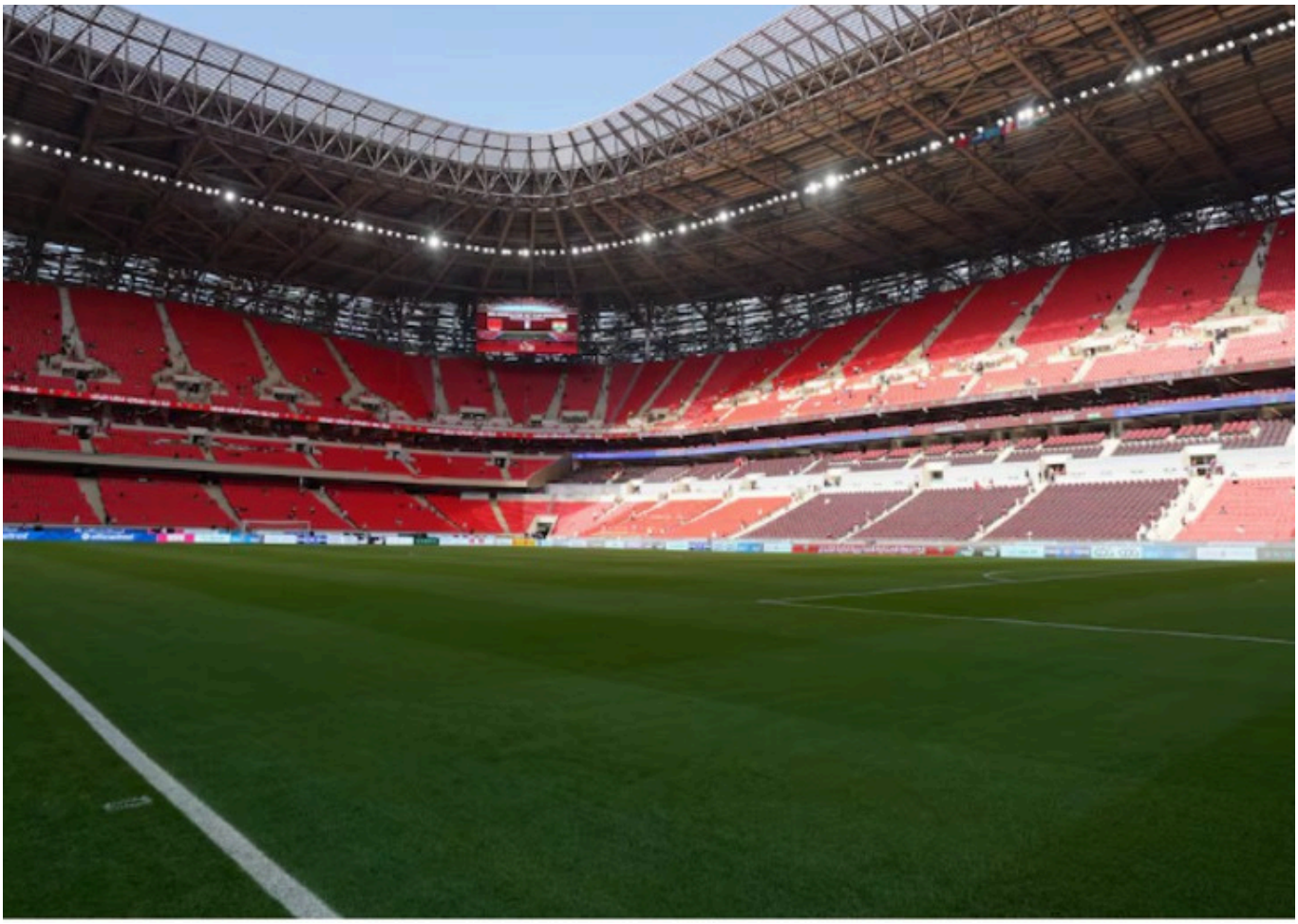
SCAN ME!

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

SPORT

Le Maroc choisi pour accueillir la Coupe arabe féminine de football en 2027

Le Maroc organisera la phase finale de la Coupe arabe féminine de football, prévue du 2 au 18 septembre 2027, annonce la Fédération royale marocaine de football (FRMF) dans un communiqué officiel.



Le Royaume possède déjà une solide expérience dans l'organisation d'événements féminins majeurs : il a accueilli deux éditions de la Coupe d'Afrique des nations féminine (2022 et 2025) et se prépare pour une troisième en 2026. Le Maroc a également été hôte de deux éditions de la Ligue des champions féminine de la CAF (2022 et 2024).

Cette attribution a été officialisée lors de la 28e assemblée générale de l'Union arabe de football (UAFA), tenue le lundi 15 septembre 2025 à Riyad, en Arabie saoudite. À cette occasion, Fouzi Lekjaa, président de la FRMF, a été réélu au Conseil exécutif de l'UAFA.

Brèves Sportives



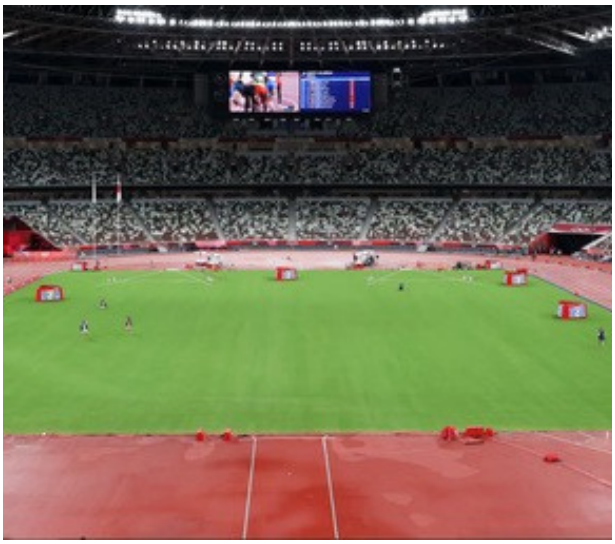
Triathlon : la Coupe d'Afrique à Taghazout Bay le 21 septembre

La Fédération royale marocaine de triathlon et Madaëf Sports & Events organisent la Coupe d'Afrique de triathlon à Taghazout Bay les 20 et 21 septembre 2025, avec la participation d'une centaine d'athlètes de plus de 25 nationalités.
L'événement inclut la finale du Championnat national du Maroc Groupe d'Âge.
Les compétiteurs s'affronteront sur des parcours adaptés aux distances olympiques : natation, cyclisme et course à pied.
Cette édition renforce la place du Maroc comme destination phare pour le triathlon africain et le tourisme sportif.

FC Barcelone domine Valence 6-0 lors de sa première à domicile en Liga

Toujours en attente de retrouver son Camp Nou en travaux, le FC Barcelone, champion d'Espagne en titre, a signé un succès écrasant face à Valence (6-0) dimanche, lors de sa première rencontre de Liga à domicile de la saison, disputée au stade Johan Cruyff devant seulement 6.000 spectateurs.
Malgré un onze remanié, à quatre jours de son entrée en Ligue des champions à Newcastle, le Barça (2e, 10 points) a offert un véritable festival offensif, reprenant la deuxième place du championnat derrière le Real Madrid (1er, 12 points).





Mondiaux de Tokyo : élimination des Marocains au 1500 m

Les championnats du monde d'athlétisme de Tokyo se compliquent pour le Maroc.
Dimanche, Fouad Messaoudi, Hafid Rizqy et Anas Essayi ont été éliminés dès les qualifications du 1500 m hommes.
Messaoudi a terminé 10e de sa série (3:37.83), Rizqy 7e de la sienne (3:41.55) et Essayi 7e également (3:37.70), sans parvenir à se hisser en demi-finale.
Seuls les six premiers de chaque course obtenaient leur billet pour la suite.

Brèves Sportives

Botola : les favoris assurent dès la 1ère journée

La saison 2025-2026 de la Botola Pro Inwi D1 a démarré sur les chapeaux de roue avec des prestations solides des clubs phares.
Le champion en titre, la RS Berkane, a surclassé le promu Dcheira 4-0, affirmant d'entrée ses ambitions.
Le Raja de Casablanca a dominé le FUS à Rabat (2-0), tandis que le Wydad et l'AS FAR se sont imposés face à leurs adversaires respectifs, le Kawkab et l'USYM.
Ces premiers résultats confirment la détermination des grands clubs à imposer leur rythme.

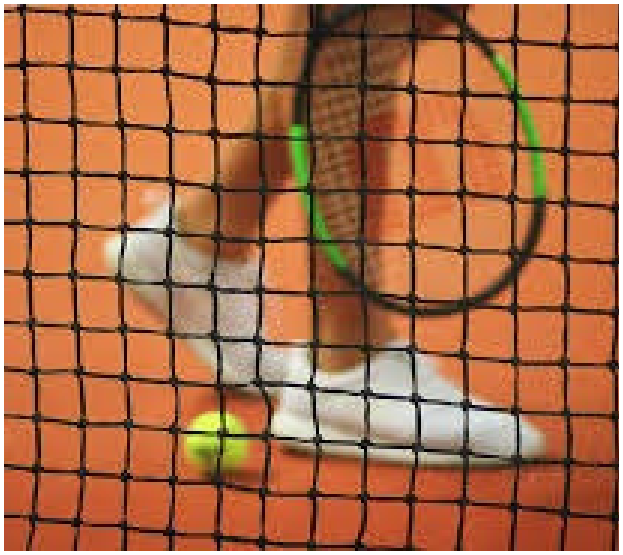
Grand Prix d'Afrique : triomphe à Casa-Anfa

La 4e édition du Grand Prix d'Afrique s'est conclue samedi 13 septembre à l'hippodrome Casa-Anfa, marquant une première pour Casablanca après trois éditions à Marrakech. L'événement, placé sous l'égide de la SOREC et de l'Association des loteries d'Afrique, a réuni plus de vingt pays autour de huit courses de haut niveau, d'innovations technologiques et d'un séminaire stratégique. Le jockey Zouhaïr Madihi a triomphé avec «Casa de Campo» sur l'épreuve phare de 1.900 mètres, tandis qu'Omar Lakjal et Kacem Faddoul se sont distingués sur d'autres prix.



Coupe Davis de tennis : le Maroc bat l'Afrique du Sud

L'équipe nationale marocaine de tennis s'est qualifiée pour les play-offs du Groupe Mondial I de la Coupe Davis après sa victoire 4-1 contre l'Afrique du Sud à Pretoria. Menant déjà 2-0 à l'issue de la première journée, les Marocains ont scellé leur succès grâce à Talal Baadi, victorieux face à Connor Roig (6-3, 6-2). Karim Bennani a ensuite confirmé la domination marocaine en battant Leo Matthysen (6-1, 6-2). En double, Yassine Dlimi et Younes Lalami Laaroussi ont cédé de peu dans un match accroché.



L'OPINION DES JEUNES

WWW.PRESSPLUS.MA

LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



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

MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS..

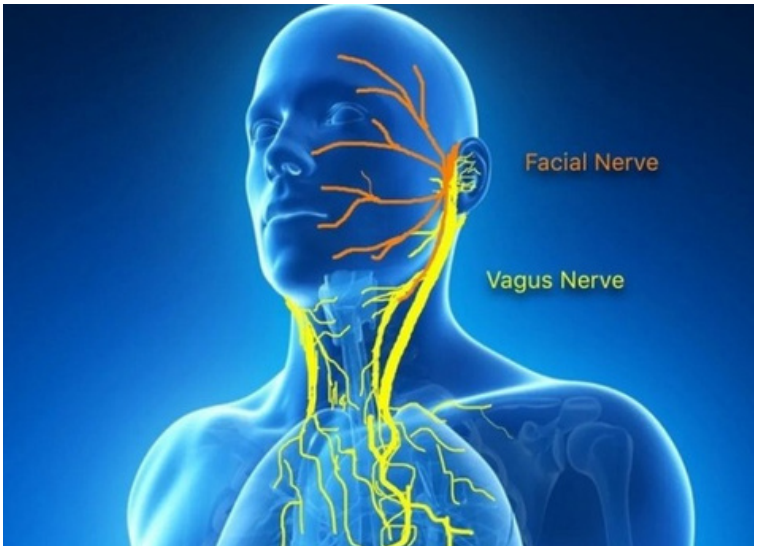
www.pressplus.ma

SCAN ME!

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

Le nerf vague.. un fil discret au cœur de notre santé

Pendant longtemps,il estresté dans l'ombre, relégué aurang descuriosités anatomiques étudiées par quelques spécialistes. Pourtant, le nerf vague, ce « dixième nerf crânien », se révèle être l'un des acteurs les plus déterminants de notre équilibre physiologique et psychologique. Bien plus qu'un simple relais biologique, il constitue une sorte d'autoroute invisible reliant le cerveau au cœur, aux poumons, aux intestins et à d'autres organes vitaux. Aujourd'hui, la recherche médicale lui redonne toute son importance, et les perspectives qu'il ouvre pourraient bouleverser notre manière de concevoir la santé et le bien-être.



Le nerf vague agit comme une passerelle entre nos émotions et nos organes. Lorsque l'anxiété s'installe, il traduit cette tension par une accélération du rythme cardiaque ou une respiration plus courte. À l'inverse, lorsqu'il est stimulé, il favorise la détente, ralentit le cœur, régule la digestion et installe une forme de calme intérieur.
Il n'est donc pas seulement associé à la gestion du stress, mais il conditionne directement notre capacité d'adaptation face aux défis quotidiens. Les chercheurs vont jusqu'à établir une corrélation entre sa santé et l'espérance de vie, preuve de son rôle central.

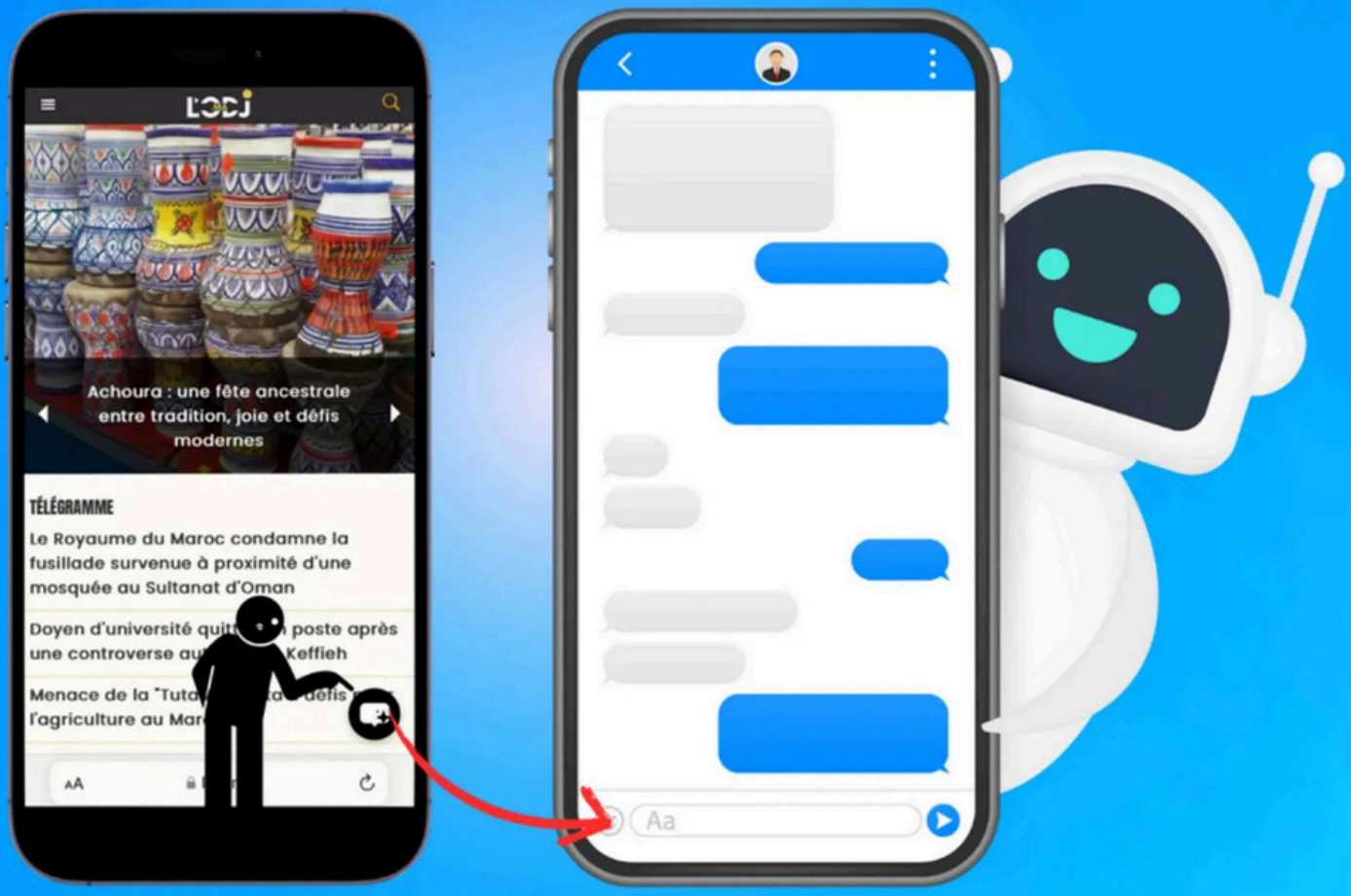
Dans les services hospitaliers, le stress chronique est une réalité quotidienne. Chez les soignants comme chez les patients, le système nerveux autonome se dérègle : la branche sympathique (celle de l'alerte) domine, étouffant l'action apaisante du parasympathique, régulé par le nerf vague. Ce déséquilibre entraîne fatigue, vulnérabilité et pathologies liées à la tension. Comprendre ces dynamiques permet non seulement de prévenir l'épuisement professionnel, mais aussi d'améliorer la prise en charge des malades. La médecine explore déjà des applications concrètes. Dans le cas de l'épilepsie résistante aux traitements, la pose d'un stimulateur vagal a transformé la vie de certains patients, réduisant leurs crises et leur redonnant une autonomie précieuse. Plus récemment, des chercheurs ont testé cette stimulation sur des patients souffrant de fatigue chronique post-Covid. Les résultats, encore préliminaires, suscitent de grands espoirs pour traiter une maladie qui déroute la médecine classique.

Larespirationabdominalelente, la méditation ou le chant ne sont pasque despratiques debien-êtreà lamode:
elles ont un effet mesurable sur le nerf vague. Expirer plus longtemps qu'on inspire permet d'activer le parasympathique, abaissant le rythme cardiaque et installant une sérénité durable. La musicothérapie, testée dans plusieurs études, améliore même la variabilité cardiaque, ce marqueur scientifique de résilience face au stress. Les chercheurs imaginent déjà des applications dans le traitement de la maladie de Crohn, de l'hypertension, et même de la dépression. Si toutes les preuves cliniques ne sont pas encore établies, l'idée qu'un simple nerf puisse influencer autant de fonctions ouvre une nouvelle ère dans la médecine intégrative. Plutôt que de traiter chaque organe isolément, il s'agit de penser le corps comme un réseau d'interactions, où le nerf vague serait l'un des chefs d'orchestre. Mais la stimulation vagale n'est pas qu'une affaire de laboratoires. Elle nous rappelle que chacun peut, par des gestes simples – respirer profondément, pratiquer une activité physique régulière, chanter ou méditer – renforcer sa résilience biologique.

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.

SCAN ME

Brèves Santé & Conso



Médicament LECTIL : lots défaillants, prudence !

L'Agence marocaine des médicaments et des produits de santé (AMMPS) a ordonné le retrait de plusieurs lots du médicament LECTIL (16 mg, boîtes de 30 comprimés), produit par Promopharm, pour non-conformité aux standards de qualité.
Ce médicament, utilisé pour traiter certains vertiges, voit uniquement des lots précis concernés, dont les dates de péremption s'étendent d'octobre 2025 à juillet 2027.
L'AMMPS recommande d'arrêter immédiatement la dispensation et l'utilisation des lots concernés pour protéger les patients.

Caravane médicale à Chtouka Aït Baha

Une caravane médicale pluridisciplinaire s'est tenue à Sidi Bibi, commune de Chtouka Aït Baha, offrant des soins aux populations rurales. Plus de 90 professionnels de santé ont pris en charge ophtalmologie, chirurgie générale, maladies chroniques et autres spécialités. L'initiative incluait des ateliers éducatifs pour enfants sur la santé et l'environnement. Organisée par le ministère de la Santé, la province et plusieurs associations, elle vise à améliorer l'accès aux soins spécialisés.





Une colle osseuse répare les fractures en 3 minutes

Des chercheurs chinois de l'université du Zhejiang ont développé une colle osseuse révolutionnaire baptisée Bone-02, capable de réparer une fracture en seulement trois minutes.
Inspirée de l'adhésion des huîtres aux surfaces sous-marines, cette colle fixe les fragments osseux avec précision, même dans un environnement riche en sang. Testée en laboratoire, elle a démontré une résistance mécanique élevée, dépassant 400 livres de force, suffisante pour remplacer les implants métalliques traditionnels.

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 MÉME VOTRE PC

Brèves Santé & Conso



Chutede cheveux : ce qui marche vraiment

La chute de cheveux, ou alopécie, concerne aussi bien les hommes que les femmes, avec des formes variées allant de la calvitie androgénétique à la perte diffuse.
Parmi les solutions médicales, le minoxidil et le finastéride sont les plus utilisés, même si ce dernier peut entraîner des effets secondaires sérieux. La chirurgie capillaire, via les microgreffes, offre une option durable pour les calvities stabilisées.
Chez la femme, les traitements reposent surtout sur le minoxidil et parfois sur certains anti-androgènes, associés à une correction des carences.

Un petit déjeuner trop tard nuit à la longévité

Une vaste étude britannique menée sur près de 3 000 adultes suivis pendant plus de 20 ans montre que l'horaire des repas joue un rôle clé dans la santé des seniors. Les chercheurs ont constaté qu'un petit déjeuner pris tardivement était lié à une augmentation du risque de fatigue, de troubles du sommeil, d'anxiété et même de mortalité. Chaque heure de retard dans le premier repas de la journée accroît le risque de décès de 8 à 11 %.
Les seniors qui prennent leur petit déjeuner tôt affichent aussi un meilleur taux de survie à 10 ans.



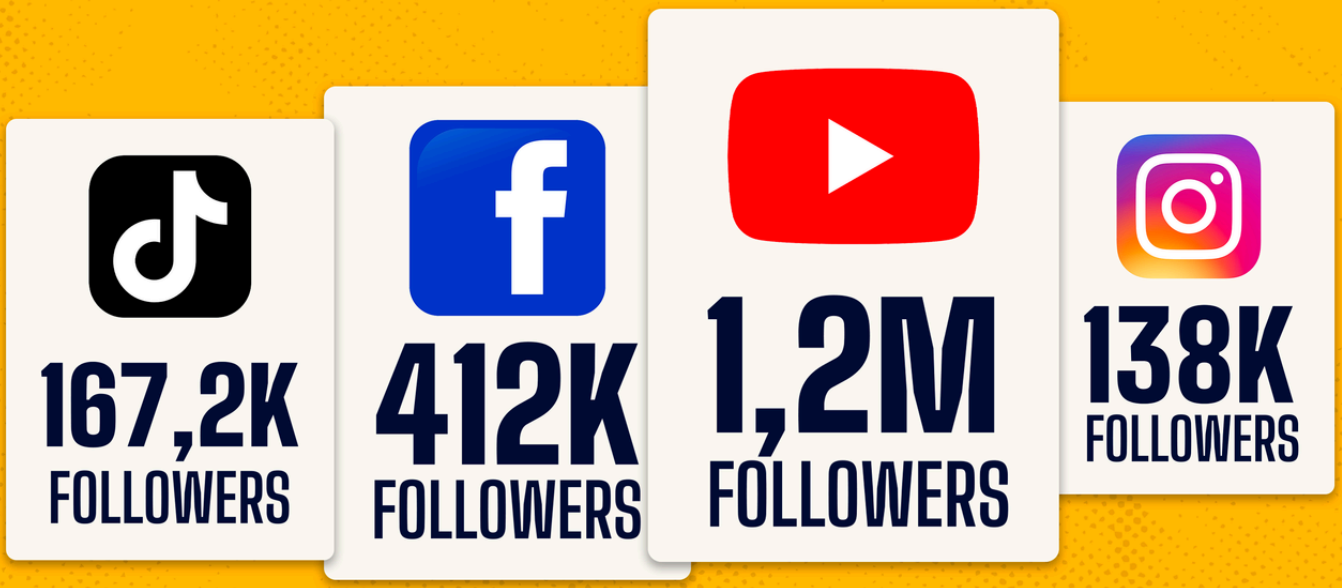


Même des années après, les médicaments laissent des traces durables

Une étude menée en Estonie sur plus de 2 500 participants révèle que certains médicaments modifient durablement le microbiote intestinal. Les antibiotiques sont connus pour réduire la diversité bactérienne, mais d'autres traitements comme les antidépresseurs, bêtabloquants, IPP ou benzodiazépines laissent eux aussi des empreintes détectables longtemps après l'arrêt. Ces altérations influencent la santé digestive et expliquent pourquoi certains microbiotes récupèrent difficilement après un traitement.

LODJ MEDIA

UNE PRÉSENCE FORTE
SUR LES RESEAUX SOCIAUX



QUI DIT MIEUX ?

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

@lodjmaroc

SECTEUR SECONDAIRE MAROCAIN : UNE AMÉLIORATION CONFIRMÉE ET DES PERSPECTIVES OPTIMISTES

Après des améliorations constatées au deuxième trimestre 2025, malgré des difficultés d'approvisionnement et de trésorerie, les entreprises du secteur secondaire marocain anticipent une nouvelle progression de la production au troisième trimestre de l'année.

Des fragilités sectorielles, mais des perspectives encourageantes

Après des améliorations constatées au deuxième trimestre 2025, malgré des difficultés d'approvisionnement et de trésorerie, les entreprises du secteur secondaire marocain anticipent une nouvelle progression de la production au troisième trimestre de l'année.

Selon les enquêtes trimestrielles de conjoncture réalisées par le Haut-Commissariat au Plan (HCP), l'industrie manufacturière, l'industrie extractive, l'industrie énergétique et le secteur de la construction ont tous connu des dynamiques contrastées au cours du précédent semestre.

Bien que certaines branches aient enregistré des baisses de production, les chefs d'entreprises se montrent globalement optimistes pour le troisième trimestre 2025. Ils anticipent notamment une amélioration de la production dans l'industrie manufacturière, l'industrie extractive et le secteur de la construction.



Auto Moto

MOHAMED AIT BELLAHCEN

L'ODJ

L'OPINION DES JEUNES

L'ODJ WEB TV - EN DIRECT

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'ALERTES INFOS

SCAN ME!

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