

OCT 20 | 25



L'HEBDO EN BRÈVES

100 % WEB
CONNECTÉ
AUGMENTÉ
PAR L'ODJ MEDIA

IMAGE GÉNÉRÉE PAR L'IA



LE MAROC SUR LE TOIT DU MONDE LES LIONCEAUX DE L'ATLAS SACRÉS CHAMPIONS DU MONDE U20 AU CHILI !



BREAKING NEWS

Le HCP dresse le portrait de la femme marocaine en 2025

LE ROUND-UP

De conseiller à paria : l'inculpation explosive de John Bolton



www.lodj.ma

N°: 102 SEMAINE: 3

LODJ 24

LAST NEWS



@lodjmaroc



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

04 ÉDITO D'OUVERTURE

29 CULTURE HEBDO

46 DIGITAL HEBDO

60 SANTE HEBDO

06 BREAKING NEWS

37 LIFESTYLE HEBDO

55 SPORT HEBDO

66 AUTO MOTO

I-WEEK

LODJ



Imprimerie Arrissala

LODJ IWEEK

102

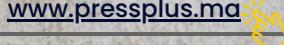
OCT | 2025

DIRECTEUR DE PUBLICATION : ADNANE BENCHAKROUN
 DIRECTION DIGITALE & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHCEN
 ÉQUIPE DE RÉDACTION : BASMA BERRADA - SALMA LABTAR
 NISRINE JAOUADI - AICHA BOUSKINE - SOUKAINA BENSAID - MAMOUNE ACHARKI
 KARIMA SKOUNTI - MAMADOU BILALY COULIBALY
 INSÉRION ARTICLES & MISE EN PAGE : MAMOUNE ACHARKI & IMAD BENBOURHIM
 MAQUETTES / QUOTIDIENS 7DAYS : RIM KHAIROUN
 ALIMENTATION & MISE EN PAGE : IMAD BENBOURHIM
 WEBDESIGNER / COUVERTURE : IMAD BENBOURHIM
 SOCIAL MEDIAS TEAM : KARIMA SKOUNTI - NADA DAHANE
 STUDIO TEAM : WAFAE SNINA - FAHD WAHIDAL

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

www.pressplus.ma



EDITO

LE MAROC SUR LE TOIT DU MONDE LES LIONCEAUX DE L'ATLAS SACRÉS CHAMPIONS DU MONDE U20 AU CHILI!

Au bout d'une campagne d'une rare maturité et d'une finale suffocante à Santiago, les Lionceaux de l'Atlas ont inscrit une page d'or du football marocain : champions du monde U20. Ce triomphe ne tombe pas du ciel. Il est l'aboutissement d'un projet patient, pensé, investi : former mieux, sélectionner plus juste, et confronter nos jeunes aux exigences du très haut niveau. Au Chili, cette charpente a tenu face aux vents contraires et a offert au Maroc le plus prestigieux des trophées de jeunes.

Le ton avait été donné dès la phase à élimination directe, quand le Maroc a écarté un Mexique accrocheur au terme d'un match de haute intensité, maîtrisé dans les moments clés.

Les quarts et les demies ont ensuite confirmé une équipe sûre de ses principes : densité sans ballon, transitions éclair, et sang-froid dans les zones de vérité.

La demi-finale contre la France restera comme l'un des actes fondateurs de ce sacre : un bras de fer mental où les Lionceaux ont tenu nerveusement pour se hisser en finale, à la régulière ou au bout d'une séance sous pression — un test grandeur nature passé avec brio.

Derrière cette génération se trouve un pilier devenu, au fil des années, une véritable fabrique d'élite : l'Académie Mohammed VI de Football. Son empreinte est partout. Méthodes modernes, recrutement national structuré, scolarité exigeante, staff pluridisciplinaire et passerelles vers la compétition internationale : voilà le cœur du modèle. Cette maison a déjà irrigué nos sélections et nos clubs d'un flux constant de profils aboutis, jusqu'à propulser le Maroc sur la carte mondiale

en U17 (finale 2023) et nourrir la dynamique vertueuse des A. Le sacre chilien des U20 consacre ce pipeline, qui ne se contente pas de "déetecter du talent", mais le développe, le bonifie, et le prépare à performer sous contrainte.

Au-delà de l'Académie, la fédération a su densifier l'écosystème : calendriers des jeunes mieux rythmés, exposure face à des styles de jeu variés, staff techniques continus de U15 à U23, et une data-culture qui infuse jusque dans les séances spécifiques (vitesse d'exécution, choix sous pression, gestion des temps faibles).

L'équipe U20 a récolté, en quelques semaines, les fruits d'années d'investissements invisibles. On ne bascule pas du statut d'outsider à celui de champion par hasard : on y arrive par une addition de détails, empilés jour après jour.



Techniquement, ces Lioneaux ont imposé un football à double visage : capable de presser haut pour étouffer la relance adverse, mais tout aussi à l'aise dans un bloc médian pour fermer l'axe, inviter l'adversaire à l'extérieur, puis frapper vite sur 30 mètres. Leur animation offensive n'a jamais sombré dans l'esthétisme vain : jeu entre les lignes pour fixer, libérer les pistons, attaquer la surface à trois, et cibler la zone seconde balle. Défensivement, les distances de 8-12 m entre les lignes et l'agressivité sur porteur ont dessiné une équipe solidaire, qui défend en meute mais sans se découvrir.

Surtout, ce groupe a montré ce que signifie "gagner ensemble" : pas d'ego déplacé, des entrants décisifs, des cadres qui jouent simple, des leaders émotionnels qui gèrent les temps morts. L'encadrement, lui, a assumé des choix forts : rotation calibrée, gestion des charges, adaptations d'adversaire à adversaire. Face au Mexique, il a fallu contrôler les transitions ; contre la France, tenir mentalement et gérer le money time. En finale, il a fallu être froids — et ils l'ont été.

Ce titre ouvre des perspectives. D'abord sportives : une génération gagnante doit maintenant se frotter au monde pro sans brûler les étapes. Les clubs marocains et européens, nombreux à suivre cette équipe, devront offrir du temps de jeu juste, des projets de progression clairs, et des environnements stables. Ensuite économiques : la crédibilité internationale des filières de formation marocaines se renforce, ce qui attire partenaires, tournois, et échanges techniques. Enfin symboliques : nos jeunes voient que le sommet est atteignable ; nos éducateurs, que leur travail paye ; et nos supporters, qu'une identité de jeu marocaine — exigeante, moderne, ambitieuse — sait gagner loin de ses bases.

Les Lioneaux de l'Atlas, champions du monde U20 au Chili : c'est un aboutissement et un commencement. Un aboutissement pour une génération qui a appris à gagner sans renier son jeu. Un commencement pour un projet marocain qui vise désormais la durabilité : produire, encore et toujours, des joueurs formés aux standards mondiaux, capables de franchir l'ultime palier.

Au terme d'une finale remportée 2 – 0 face à l'Argentine, les Lioneaux de l'Atlas offrent au Maroc son premier titre mondial U20 et confirment la réussite du modèle de formation porté par l'Académie Mohammed VI.

RÉDIGÉ PAR.

MOHAMED AIT BELLAHCEN



LE HCP DRESSE LE PORTRAIT DE LA FEMME MAROCAINE EN 2025

entre progrès et disparités persistantes

Le Haut-Commissariat au Plan (HCP) a publié en 2025 son rapport annuel intitulé « La femme marocaine en chiffres », mettant en lumière les transformations sociales, éducatives et économiques que connaît la femme au Maroc. L'étude révèle une amélioration progressive de la condition féminine, tout en soulignant la persistance de certaines inégalités, notamment dans le marché du travail.

Une population féminine légèrement majoritaire

Le Maroc compte 18,3 millions de femmes en 2024, contre 18,1 millions d'hommes.

En milieu rural, la population féminine s'élève à 6,67 millions, tandis qu'en ville, près de la moitié des femmes (48 %) résident en zone urbaine — un signe d'urbanisation croissante.

Mariage, divorce et évolution des mœurs

Le rapport note une évolution des comportements matrimoniaux :

- 27,3 % des femmes sont célibataires,
- 58,7 % sont mariées,
- 4,6 % divorcées,
- 9,4 % veuves.

L'âge moyen au premier mariage est désormais de 24,6 ans pour les femmes, contre 32,4 ans pour les hommes, soit un écart de 7,8 ans.

Autre indicateur encourageant : le nombre de mariages de mineures recule nettement, passant de 12 450 cas en 2023 à 8 959 en 2024, tout comme les mariages polygames, en baisse de 915 à 715 cas sur la même période.

Côté natalité, la fécondité poursuit sa baisse, passant de 2,21 enfants par femme en 2014 à 1,97 en 2024. Les femmes urbaines ont en moyenne 1,77 enfant, contre 2,37 en milieu rural.

Alphabétisation en hausse, mais encore inégale

Le taux d'alphabétisation des femmes atteint 60,4 %, contre 78,5 % pour les hommes.

Si le niveau d'enseignement supérieur reste limité (9,2 %), la parité à l'université est désormais une réalité, avec 52 % d'étudiantes.

Un marché du travail encore inégalitaire

Malgré les progrès éducatifs, les inégalités économiques demeurent marquées :

- Seules 33,9 % des femmes diplômées âgées de 25 à 59 ans sont actives, contre 92,1 % des hommes.
- Parmi les femmes sans diplôme, le taux d'activité chute à 14,7 %, contre 74,5 % chez les hommes.

[LIRE LA SUITE](#)

TOP

L'ODJ Média passe à la vitesse supérieure !

Live 24h/7j 100% interactif, avec flux RSS d'actu mis à jour en continu depuis lodj.ma & lodj.info.

Nouveau : on débarque sur Twitch & Kick (les réseaux de la Gen Z & des gamers) – en simultané avec YouTube & Facebook...

Commentez, réagissez, proposez vos sujets sur le live Chat : on vous lit en direct.



FLOP



Passeport marocain : 70^e au monde avec accès à 73 destinations sans visa

Le Maroc s'est classé 70^e au niveau mondial dans le classement Henley des passeports 2025, publié au mois d'octobre, sur un total de 199 pays évalués.



SAHARA : LA RUSSIE PRÊTE À SOUTENIR LE PLAN D'AUTONOMIE MAROCAIN

La Russie vient d'envoyer un signal fort mais mesuré sur le dossier du Sahara. Moscou se dit désormais prête à soutenir le plan d'autonomie proposé par le Maroc, à condition qu'il soit validé par toutes les parties et sous supervision de l'ONU.

Une déclaration du ministre russe des Affaires étrangères Sergueï Lavrov qui, sans constituer une reconnaissance formelle, marque une évolution stratégique de la position russe, longtemps perçue comme "neutre, mais proche d'Alger".

Dans une sortie remarquée, Lavrov a salué le plan marocain comme une solution "probable et respectueuse du principe d'autodétermination", rompant ainsi avec la ligne traditionnelle du "référendum". Une formulation soigneusement calibrée, mais suffisante pour signaler un réalignement discret de Moscou. Cette évolution intervient alors que Washington, Paris et Londres soutiennent déjà la proposition marocaine, qualifiée par l'ONU de "sérieuse et crédible".

Jusqu'ici, la Russie ménageait son positionnement : coopération militaire et énergétique étroite avec l'Algérie, mais relations stables et stratégiques avec le Maroc, notamment dans le monde arabe et en Afrique. Moscou cherche à s'affirmer comme acteur constructif dans le processus onusien plutôt que simple observateur, tout en évitant de froisser Alger.

Le virage russe s'explique aussi par le nouvel ordre international en recomposition.

[LIRE LA SUITE](#)



CHRONIQUES VIDÉO

Après "Gen Z +212" : quelles communications concrètes vers une jeunesse en quête de changement ?





1 300 CAMÉRAS TRAQUENT LES INCIVILITÉS À CASABLANCA

Casablanca installe plus de 1 300 caméras pour détecter et sanctionner les infractions liées à la propreté: un virage vers une gestion urbaine fondée sur la donnée, où l'hygiène publique, la réactivité des services et le respect des libertés doivent coexister.

Entre protection des données et intérêt général

La plus grande ville du Maroc renforce sa stratégie de propreté: plus de 1 300 caméras sont déployées pour détecter les incivilités urbaines, de l'abandon sauvage de déchets aux dépôts illicites de gravats, en passant par le non-respect des horaires de sortie des poubelles. Objectif affiché: améliorer l'hygiène publique, fluidifier l'intervention des services, et responsabiliser les usagers comme les opérateurs. La démarche s'inscrit dans une tendance mondiale de "ville intelligente", où la donnée vidéo, enrichie d'algorithmes de détection, devient un levier de pilotage.

Concrètement, le dispositif doit permettre de repérer des comportements ciblés et de déclencher des alertes vers des équipes assermentées. À la clé, des constats plus rapides, des amendes mieux documentées et une traçabilité accrue des infractions. Les caméras, réparties sur des points sensibles identifiés par l'historique des dépôts et des plaintes, servent aussi à évaluer l'efficacité des mesures correctives: renforcement de bennes, adaptation des horaires de collecte, et sensibilisation des quartiers les plus concernés.

Le succès du système repose toutefois sur plusieurs conditions. D'abord, l'interopérabilité: la vidéo doit dialoguer avec les plateformes de gestion des déchets, les systèmes de géolocalisation des flottes et les CRM citoyens. Ensuite, la proportionnalité: définir précisément les cas d'usage, limiter les durées de conservation, et encadrer l'accès aux images. Enfin, la transparence: communiquer sur les zones surveillées, les finalités, les voies de recours et les statistiques d'infractions, afin d'instaurer une acceptabilité sociale durable.

Sur le plan juridique, la ville doit conjuguer efficacité et respect des libertés. Les traitements vidéo impliquent des obligations de protection des données: registre des traitements, analyses d'impact, sécurité des flux, et contrats rigoureux avec les prestataires. L'expérience internationale montre que l'adhésion citoyenne progresse lorsque la finalité est claire et les résultats tangibles:

[LIRE LA SUITE](#)

GOOD NEWS

**RAPPORT :
47% DES
MAROCAINS
ÉPARGNÉS PAR
LA PAUVRETÉ
VÉCUE, MAIS
DES
INÉGALITÉS
PERSISTENT**



Un rapport récent du réseau de recherche Afrobarometer révèle que 47 % des Marocains déclarent n'avoir été privés d'aucun des cinq besoins essentiels que sont l'alimentation, l'eau potable, les soins médicaux, le combustible de cuisson et le revenu monétaire. Ces résultats proviennent de l'« Indice de pauvreté vécue », publié le 8 octobre 2025.

TOURISME : PLUS DE 20 MILLIONS DE NUITÉES ENREGISTRÉES AU MAROC À FIN AOÛT 2025

Le Maroc continue d'afficher des chiffres records dans le secteur touristique.

Selon l'Observatoire du Tourisme, les établissements d'hébergement touristique classés (EHTC) ont enregistré plus de 20,32 millions de nuitées à fin août 2025, soit une hausse de 10% par rapport à la même période de l'année précédente.

La hausse s'explique principalement par la progression du tourisme international (+13%), alors que le tourisme national affiche aussi une bonne dynamique (+5%). Le Maroc profite d'un renforcement de sa connectivité aérienne, de campagnes de promotion ciblées à l'étranger, mais aussi d'une meilleure qualité d'accueil et de service sur le terrain.

Certaines destinations se distinguent particulièrement cette année :

- Tanger (+18%) confirme sa place de locomotive du tourisme urbain ;
- Casablanca (+17%) bénéficie du boom des voyages d'affaires et du tourisme d'affaires ;
- Fès (+13%) et Essaouira (+9%) tirent profit du retour des circuits culturels ;
- Agadir (+9%) reste une valeur sûre du tourisme balnéaire ;
- Al Haouz (+4%) et Marrakech (+3%) continuent d'attirer les visiteurs malgré un léger ralentissement lié à la forte affluence des mois précédents.

Les recettes en devises générées par les visiteurs non-résidents atteignent 87,59 milliards de dirhams sur les huit premiers mois de 2025, soit +14% par rapport à 2024. Une manne financière essentielle pour la balance des paiements du pays, confirmant le rôle stratégique du secteur dans la relance économique nationale.

[LIRE LA SUITE](#)

FAKE DE LA SEMAINE

FAKE
NEWS

LA TOUR EIFFEL PROMISE À LA DÉMOLITION ? LA RUMEUR QUI A AFFOLÉ LA TOILE

Un faux article satirique annonçant la disparition de la Dame de fer en 2026 a embrasé les réseaux sociaux. Aucune démolition n'est prévue : la Tour Eiffel se porte bien, seules les fake news vacillent.

DE CONSEILLER À PARIA : L'INQUITALION EXPLOSIVE DE JOHN BOLTON

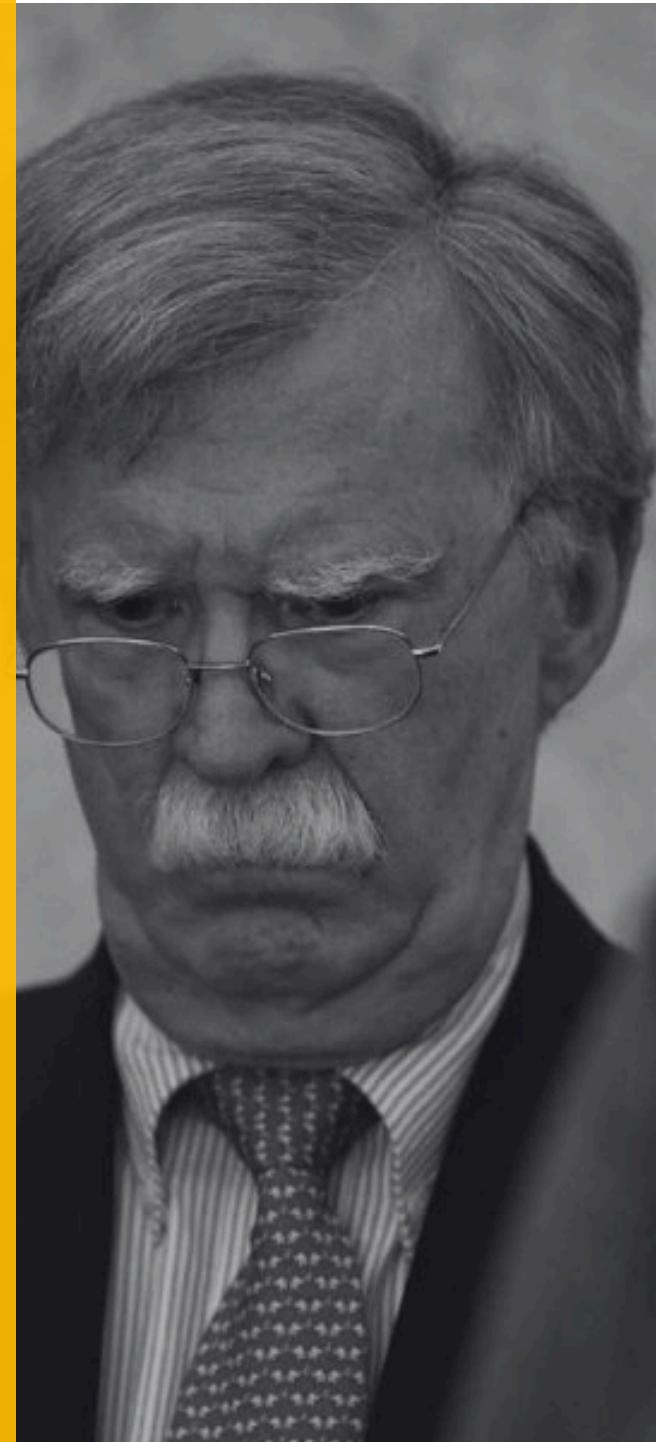
L'ancien pilier de Trump accusé de trahison documentaire
Des preuves matérielles contre un discours de répression politique
Quand la justice américaine affronte ses propres zones d'ombre

Une mise en accusation spectaculaire – mais complexe

L'inculpation de John Bolton, ex-conseiller à la sécurité nationale de Donald Trump devenu l'un de ses critiques les plus virulents, soulève à la fois des soupçons judiciaires sérieux et des accusations de vengeance politique. Au-delà du choc médiatique, que révèle cette affaire sur l'équilibre entre sécurité nationale, pouvoir judiciaire et jeu politique aux États-Unis ?

Le jeudi 16 octobre 2025, un grand jury fédéral du Maryland a inculpé John Bolton pour dix-huit chefs d'accusation liés à la divulgation ou à la rétention de documents classifiés relevant de la défense nationale.

Outre Bolton, deux autres figures de l'administration Trump – l'ancien directeur du FBI, James Comey, et la procureure générale de l'État de New York, Letitia James – avaient déjà été visées par des poursuites depuis le retour de Trump à la Maison Blanche. Bolton devient ainsi la troisième personnalité soupçonnée dans ce contexte tendu.



Durant ses 17 mois comme conseiller – de 2018 à 2019 – Bolton s'était souvent opposé à Trump sur la politique iranienne, sur l'Afghanistan ou sur la Corée du Nord. Après son limogeage en 2019, il publia en 2020 un livre critique sur cette période, jugeant Trump « inapte » à diriger. La Maison Blanche avait alors tenté d'empêcher la publication, invoquant des impératifs de sécurité nationale.

[LIRE LA SUITE](#)

ÉMISSION



TILT AVEC ALI BOUALLOU : LE MOUVEMENT DE LA GEN Z
VU PAR LA GEN X



NICOLAS SARKOZY SERA INCARCÉRÉ LE 21 OCTOBRE À LA PRISON DE LA SANTÉ



C'est une chute sans précédent dans l'histoire politique française : Nicolas Sarkozy, ancien président de la République, sera incarcéré le mardi 21 octobre à la prison de la Santé à Paris, selon les informations de RTL. Il deviendra ainsi le premier ex-chef d'État d'un pays de l'Union européenne à purger une peine de prison ferme.

Le 25 septembre, le tribunal correctionnel de Paris avait reconnu l'ancien président coupable d'association de malfaiteurs dans le cadre de l'enquête sur le financement libyen de sa campagne présidentielle de 2007. Le jugement évoque un réseau clandestin de négociations orchestré par ses plus proches collaborateurs auprès du régime de Mouammar Kadhafi, en vue d'obtenir des fonds pour sa campagne. Résultat : cinq ans de prison ferme avec exécution provisoire.

Malgré son appel, la peine reste immédiatement applicable, d'où cette incarcération annoncée à la prison de la Santé, établissement emblématique de la justice française.

L'affaire du financement libyen hante la vie politique française depuis plus d'une décennie. Ouverte en 2013, l'enquête a révélé des flux financiers suspects, des valises d'argent liquide et des témoignages explosifs d'anciens dignitaires libyens.

Les juges ont estimé que Nicolas Sarkozy, sans être l'exécutant direct, avait sciemment laissé faire son entourage, notamment Claude Guéant et Brice Hortefeux, dans la recherche de ces financements illégaux. L'ancien président, lui, crie à la persécution judiciaire et dénonce une "instrumentalisation politique" de la justice.

Nicolas Sarkozy sera placé dans une unité spécialement aménagée à la prison de la Santé, dans des conditions de détention sécurisées et isolées. Dès son arrivée, ses avocats déposeront une demande de mise en liberté devant la cour d'appel, qui disposera de deux mois pour statuer.

[LIRE LA SUITE](#)

PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

**CHAÏMAE EL KOUFI :
UNE JEUNE
MAROCAINE PARMI
9 CANDIDATS
AFRICAINS POUR LE
PRIX EMY AFRICA**



TABAC : SEULS 9,5 % DES AFRICAINS FUMENT, CONTRE 20 % DANS LE MONDE

Alors que près d'un adulte sur cinq fume dans le monde, l'Afrique reste la région la moins touchée par le tabagisme, selon le dernier rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Seuls 9,5 % des adultes africains consomment du tabac, contre 20 % au niveau mondial et plus de 24 % en Europe. Une performance remarquable... mais encore fragile, selon l'agence onusienne.

L'OMS estime qu'environ 1,2 milliard de personnes fument toujours dans le monde, dont 80 % dans les pays à revenu faible ou intermédiaire. Sur le continent africain, le tabagisme reste concentré dans les grandes villes et chez les jeunes adultes, mais les chiffres demeurent nettement inférieurs à ceux des autres régions.

La baisse s'explique en partie par les politiques publiques plus strictes adoptées ces dernières années :

- interdiction de fumer dans les lieux publics,
- limitation de la publicité,
- avertissements sanitaires imposés sur les paquets,
- hausse progressive des taxes.

Ces mesures ont permis de freiner la progression du tabac et de sensibiliser une population jeune et urbaine aux risques de la cigarette.



Si l'Afrique montre la voie, la bataille n'est pas terminée. Le continent connaît une explosion démographique et une croissance des classes moyennes, qui attisent la convoitise des géants du tabac. Les nouvelles formes de consommation — e-cigarettes, tabac chauffé, sachets de nicotine — représentent une menace émergente, surtout parmi les adolescents. L'OMS tire la sonnette d'alarme : "le vapotage crée une nouvelle génération de dépendants", prévient l'organisation, qui réclame un encadrement légal plus rigoureux de ces produits encore mal régulés dans plusieurs pays africains.

[LIRE LA SUITE](#)

Numéro
102

VIDÉO DE LA SEMAINE



DÉVELOPPEMENT TERRITORIAL : ZOOM AVEC
OTHMANE FAHIM INVITÉ DE L'INFO EN FACE



GAZA : L'ONU PRESSE ISRAËL D'OUVRIR “IMMÉDIATEMENT” LES ACCÈS HUMANITAIRES

Ce mercredi 15 octobre, Tom Fletcher, chef des opérations humanitaires de l'ONU, a appelé Israël à ouvrir sans délai les points d'accès vers la bande de Gaza afin de permettre l'entrée de l'aide humanitaire.

Cet appel intervient alors que le territoire palestinien, ravagé par deux ans de guerre, traverse l'une des pires crises humanitaires de son histoire.

Le cessez-le-feu entre Israël et le Hamas, négocié sous l'égide du président américain Donald Trump et entré en vigueur le 10 octobre, devait marquer une trêve durable après des milliers de morts et des destructions massives.

Mais sur le terrain, les conditions humanitaires restent catastrophiques. Selon l'ONU, “seule une fraction de ce qui est nécessaire” est entrée à Gaza ces derniers jours. L'agence onusienne insiste : le véritable test du cessez-le-feu, ce ne sont pas les conférences de presse, mais les enfants nourris et les hôpitaux réapprovisionnés.



La bande de Gaza est toujours assiégée par Israël. Les hôpitaux manquent d'anesthésiques, les déplacés de tentes, et la nourriture se raréfie. Fin août, les Nations unies ont même déclaré une situation de famine dans plusieurs zones du territoire, un constat que Tel-Aviv conteste.

Selon l'Ocha et l'Organisation mondiale de la santé (OMS), Israël a récemment autorisé l'entrée de gaz de cuisine, de fruits frais, de farine, de viande congelée et de médicaments, pour la première fois depuis mars. Mais ces cargaisons demeurent insuffisantes face à l'ampleur des besoins.

Tom Fletcher prévoit de se rendre jeudi au poste de Rafah, côté égyptien, pour superviser la préparation de l'aide.

Des centaines de camions du Croissant-Rouge attendent d'entrer dans Gaza. Israël aurait donné son feu vert à la réouverture du passage ce mercredi, selon la chaîne publique KAN, mais les Nations unies n'ont pas encore de confirmation officielle.

[LIRE LA SUITE](#)

PROCHAINEMENT ..

**LE FESTIVAL
LÉONARD DE VINCI
DU COURT MÉTRAGE
CÉLÈBRE SA 4^e
ÉDITION À RABAT**

Le Festival Léonard De Vinci revient pour une édition placée sous le signe de la créativité et de l'audace.

**ARD
NCI
METRAGE
PROJETS
TOBRE 2024**

FICTION - DOCUMENTAIRE - ANIMATION & EXPERIMENT
L'évenement cinématographique le plus fort de la ville de Rabat

Organisateur LODJ **Partenaire** ONE **Partenaire** INSTITUT FRANÇAIS **Partenaire Media** M 24 HIT RADIO 2M.ma 2M Article 19 AL BAYANE

Info & Resa : 0671 90 90

MAROC-SÉNÉGAL : HASCHISCH EXPRESS, LIVRAISON PIÉGÉE ENTRE MARRAKECH ET DAKAR

Une opération conjointe entre les autorités marocaines et sénégalaises a permis de démanteler un vaste réseau international de trafic de haschisch actif entre le Maroc et la Guinée-Bissau, via le territoire sénégalais.

Ce coup de filet, mené par l'Office central sénégalais de répression du trafic illicite de stupéfiants (OCTRIS), illustre la solidité du partenariat sécuritaire entre les deux pays.

Tout a commencé début octobre, lorsqu'un chauffeur sénégalais résidant à Marrakech a découvert par hasard six kilos de haschisch cachés dans deux chauffe-eau électriques. Alerte donnée, les services marocains ont immédiatement transmis les informations à leurs homologues sénégalais, permettant la mise en place d'une opération de livraison surveillée. La drogue a été remplacée par une substance inoffensive, et les policiers ont attendu patiemment le destinataire final.

Le 13 octobre, l'homme s'est présenté dans un entrepôt du quartier Yarakh à Dakar pour récupérer son colis suspect. Suivi de près, il a été interpellé avec deux complices dans une maison du secteur Pikine-Technopole, où les enquêteurs ont mis la main sur 25 kilos de

haschisch soigneusement dissimulés.

Selon le communiqué officiel de la Police nationale sénégalaise, les trois individus arrêtés un Sénégalais également détenteur de la nationalité bissau-guinéenne et deux ressortissants de Guinée-Bissau, formaient le noyau d'un réseau structuré opérant entre le Maroc, le Sénégal et la Guinée-Bissau. Les premières auditions ont révélé le nom d'un cerveau présumé basé à Bissau, identifié sous les initiales B.L.T., activement recherché.

Lors de la perquisition, la police a également saisi : des passeports de plusieurs nationalités africaines (Sénégal, Guinée-Bissau, Gambie, Espagne), des cartes bancaires et carnets de chèques, cinq téléphones portables, et deux véhicules légers utilisés pour le transport.

Les suspects ont été placés en garde à vue tandis que l'enquête se poursuit pour identifier toutes les ramifications du réseau. Les enquêteurs n'excluent pas des complicités dans d'autres pays de transit, notamment en Afrique de l'Ouest.



Cette affaire, largement relayée par les médias sénégalais, met en lumière la montée en puissance de la coopération sécuritaire maroco-sénégalaise, déjà saluée pour son efficacité dans la lutte contre le trafic transnational.

DÉCLARATION DE LA SEMAINE

**LA RUSSIE EST UN
PARTENAIRE FIABLE ET
CONSTRUCTIF POUR LE
ROYAUME DU MAROC, ET
SA MAJESTÉ LE ROI
MOHAMMED VI VOUE
UNE ESTIME
PARTICULIÈRE ET
RÉCIPROQUE À SON
EXCELLENCE LE
PRÉSIDENT VLADIMIR
POUTINE.**

Nasser Bourita,
Ministre des Affaires Étrangères

TÉLÉGRAMME

BY LODJ

Aït Amira : 162 ans de prison pour 17 accusés de vandalisme

La Cour d'appel d'Agadir a prononcé, le 14 octobre 2025, un total de 162 années de prison ferme à l'encontre de 17 individus impliqués dans les violences survenues à Aït Amira (Souss-Massa). Les peines varient de 3 à 15 ans selon le rôle de chaque accusé.

Les faits incluent vol qualifié, incendie volontaire de véhicules, destruction de biens publics et privés, et entrave à la voie publique. Ces violences avaient dégénéré lors de manifestations, provoquant dégâts matériels et indignation parmi les habitants.

[LIRE LA SUITE](#)



Kénitra : ex-président de commune condamné pour détournement

L'ancien président de la Commune Sidi Taibi, dans la province de Kénitra, a été condamné à un an de prison ferme pour détournement de fonds publics destinés aux salaires des travailleurs occasionnels, ainsi qu'à verser 800.000 dirhams à la commune.

D'autres responsables, dont le responsable RH et le contrôleur des travailleurs occasionnels, ont écopé d'un an de prison avec sursis.

[LIRE LA SUITE](#)

Casablanca : des caméras découvertes dans les toilettes du ministère

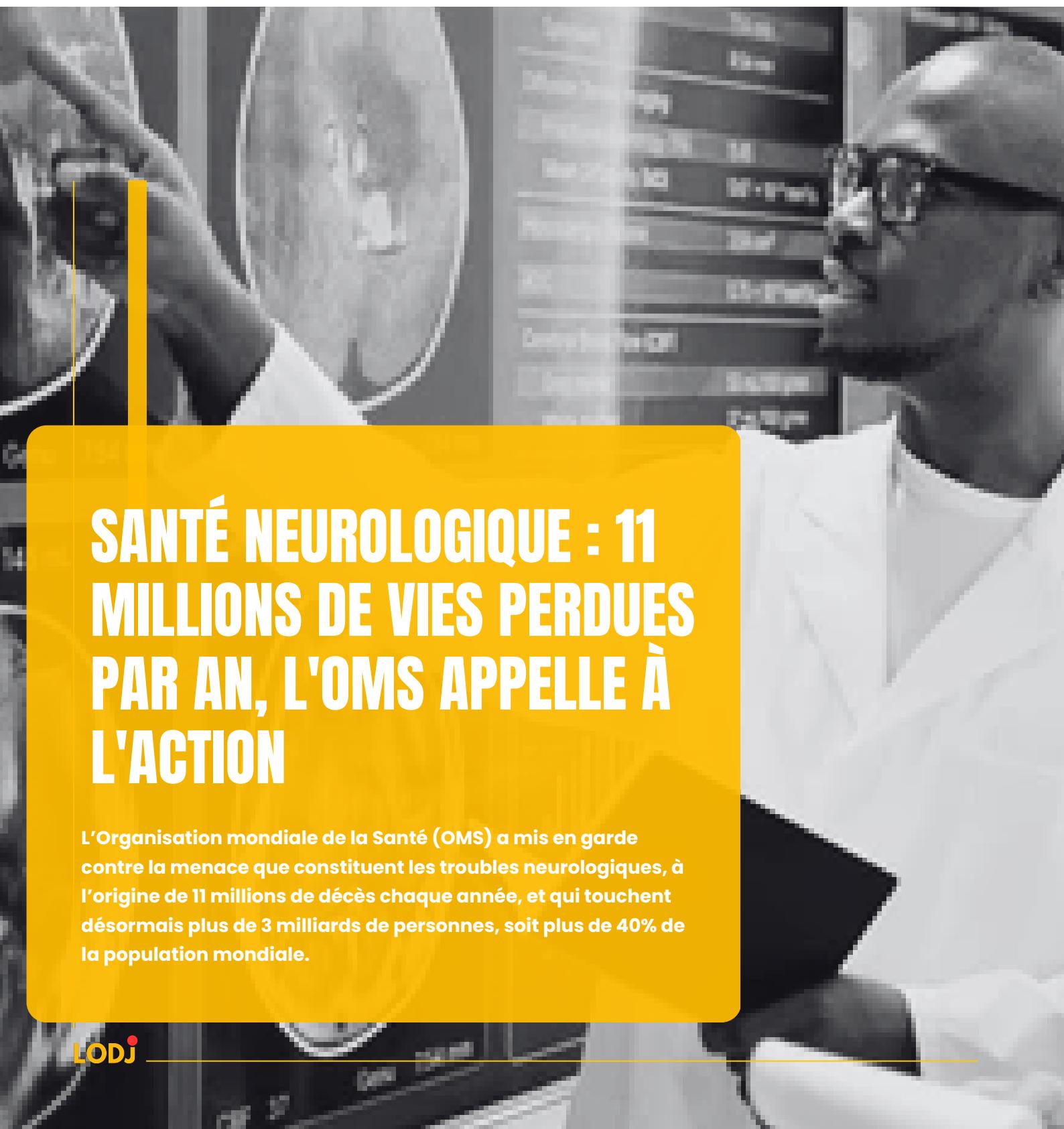
À Casablanca, des caméras ont été découvertes dans les toilettes des femmes au sein de la direction régionale du ministère de l'Habitat, soulevant une grave violation de l'intimité et des lois sur la protection des données personnelles.

Les dispositifs étaient également dirigés vers des salles de réunion et des couloirs, connectés au téléphone d'un responsable, sans respecter le cadre légal.

[LIRE LA SUITE](#)



CHIFFRE DE LA SEMAINE



SANTÉ NEUROLOGIQUE : 11 MILLIONS DE VIES PERDUES PAR AN, L'OMS APPELLE À L'ACTION

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a mis en garde contre la menace que constituent les troubles neurologiques, à l'origine de 11 millions de décès chaque année, et qui touchent désormais plus de 3 milliards de personnes, soit plus de 40% de la population mondiale.

PERISCOPE MAROC

BY LODJ

Casablanca : un an de prison pour un agent d'autorité arrêté lors des protestations Gen Z

Le tribunal correctionnel d'Aïn Sebaâ a condamné, ce jeudi 16 octobre, un jeune agent d'autorité de la province de Benslimane à un an de prison ferme et 500 dirhams d'amende pour participation à un rassemblement non autorisé et outrage à la police judiciaire.

Le prévenu avait été interpellé à Casablanca lors des manifestations du mouvement « Génération Z » (GenZ212),

[LIRE LA SUITE](#)



Maroc : santé et éducation au cœur du nouveau budget

Le Maroc revoit sa proposition de budget pour renforcer la santé, l'éducation et réduire les inégalités

Le gouvernement marocain, sous l'impulsion de la ministre Nadia Fettah Alaoui, prévoit de modifier sa proposition de budget pour donner la priorité à la santé et à l'éducation, en augmentant les ressources pour réduire les inégalités sociales.

[LIRE LA SUITE](#)



LODj

Reel DE LA SEMAINE



Joie de la finale au cœur de la capitale



PERISCOPE MONDE

BY LODJ

Donald Trump autorise la CIA à mener des opérations clandestines au Venezuela

Le président américain Donald Trump a confirmé avoir donné son feu vert à la CIA pour conduire des opérations létales et secrètes au Venezuela, visant le régime de Nicolas Maduro, qu'il accuse de diriger une organisation de « narco-terrorisme » responsable d'un vaste trafic de drogue vers les États-Unis. L'ancien président a également évoqué la possibilité de frappes ciblées sur le territoire vénézuélien, dans le cadre d'une politique offensive soutenue par un avis du département de la Justice autorisant des actions contre des cartels présumés.

[LIRE LA SUITE](#)



Madagascar : le colonel Randrianirina investi président après la chute de Rajoelina

Quelques jours après la fuite d'Andry Rajoelina, renversé par trois semaines de manifestations, le colonel Michaël Randrianirina a été officiellement investi président de Madagascar ce vendredi 17 octobre 2025. Chef du Capsat, une unité de l'armée s'étant jointe aux protestataires, il a prêté serment à la Haute Cour constitutionnelle d'Antananarivo, promettant de travailler avec "toutes les forces vives de la nation".

[LIRE LA SUITE](#)

Trump annonce qu'il rencontrera Poutine en Hongrie pour tenter de résoudre le conflit ukrainien

M. Trump s'est entretenu avec M. Poutine au téléphone jeudi, alors qu'il examine la demande de l'Ukraine de se doter de missiles à longue portée.



IMAGE DE LA SEMAINE



Ports, trames et plans: Casa rêvée par Abdelkrim Ghattas

«Casablanca Imaginiste» d'Abdelkrim Ghattas à Loft Art Gallery (9 oct.-8 nov. 2025): une relecture picturale de Casablanca entre mémoire et utopie architecturale. Casablanca, mémoire vive et futur en chantier.
Avec «Casablanca Imaginiste», sa nouvelle expo à la Loft Art Gallery, Abdelkrim Ghattas plonge dans la ville par une peinture habitée par l'histoire, les lieux et les gestes fondateurs de sa pratique.



Sous le commissariat de Maud Houssais, l'exposition se tient dans l'espace casablancais de la galerie, du **9 octobre au 8 novembre 2025**.

Membre de la première génération diplômée de l'École des beaux-arts de Casablanca (promo 1969), figure essentielle de la modernité marocaine, Ghattas signe ici une relecture sensible de Casa, entre mémoire intime et utopie architecturale.

Une ville-sujet, une ville-clé, une ville-matrice.

Une relecture sensible de Casablanca entre mémoire et utopie «Casablanca Imaginiste» marque la deuxième exposition personnelle de Ghattas à Loft Art Gallery et éclaire une démarche picturale singulière : une exploration spatiale radicale par la peinture. L'artiste y réinvente la métropole en capitale Bauhaus imaginaire, une matrice d'espaces-temps démultipliés où Casablanca devient à la fois objet du regard et clé de lecture de l'œuvre. Les toiles composent une psychogéographie picturale : elles tissent des correspondances entre les mémoires du passé, les réalités du présent et les futurs possibles. Ici, la ville ne se décrit pas, elle se cartographie par signes, rythmes et plans, comme un tram qui relie Derb Sultan à une utopie moderniste. Des fragments intimes irriguent cette topographie sensible. Le port, d'abord: lieu de travail de son père, premier plongeur professionnel, et scène de sa première rencontre avec un peintre de chevalet. Le métier à tisser de sa tante, ensuite: mouvement perpétuel qui infuse la trame visuelle, comme si le textile enseignait à la peinture sa cadence. Enfin, l'École des beaux-arts de Casablanca : laboratoire où bijoux et tapis s'érigent en alternatives radicales aux modèles classiques, nourrissant son langage plastique de formes nouvelles. De là, la "capitale Bauhaus" de Ghattas n'est pas citation froide mais imaginaire habité: un dialogue entre l'esthétique moderniste et les gestes populaires qui font la ville.

Hommage à une figure pionnière de la modernité marocaine

Pour Loft Art Gallery, l'enjeu est clair : mettre en valeur la richesse du patrimoine artistique marocain, arabe et africain, tout en construisant des passerelles avec la scène internationale.

Co-fondatrice de la galerie, Yasmine Berrada résume l'esprit de l'hommage : «Abdelkrim Ghattas est une figure pionnière de la scène artistique moderne marocaine, dont la pratique a constamment relié art et vie, toile et ville. Avec "Casablanca Imaginiste", nous sommes honorés de présenter un artiste qui incarne si profondément l'esprit de Casablanca, une ville centrale dans son histoire comme dans la nôtre».

Sur le terrain, on imagine déjà les regards happés par ces espaces-temps superposés, et les réseaux s'emparer de ce Casa-vision, mi-mémoire mi-projection, fidèle à la métropole en perpétuelle transformation.

POST DE LA SEMAINE



Dans certains toilettes publiques en Chine, tu ne peux pas prendre du papier toilette sans d'abord regarder une publicité sur un écran, ou alors tu dois payer environ 0,64 dirham (0,5 yuan)



@lodjmaroc



Actualités culturelles



Le cinémacéditerranéen fête ses 30 ans à Tétouan

Le Festival de cinéma méditerranéen de Tétouan célèbre sa 30^e édition du 25 octobre au 1^{er} novembre avec une programmation riche en rencontres, colloques et ateliers.

Réalisateur, critiques et universitaires se retrouvent pour débattre des cinémas méditerranéens, de la comédie à la géopoétique du regard.

Le festival met aussi l'accent sur la formation des jeunes grâce à des ateliers de photographie, scénographie et analyse filmique destinés aux étudiants et aux scolaires.

Voyage, mémoire et vide à la Fondation Montresso

La Fondation Montresso à Marrakech ouvre sa saison 2025-2026 sous le signe du voyage et du vide, invitant à une réflexion sur la mémoire et la transmission.

L'exposition « Pack What You Need » de Milan Sanka explore l'exil et l'identité à travers un univers poétique et personnel, tandis que « Minaye Khaali – Le vide émaillé » réunit Golnaz Payani et Santiago Talavera dans un dialogue sur l'absence et la trace.

Entre textile, dessin et performance, ces œuvres questionnent notre rapport à la matière, au souvenir et au monde.

Montresso*
ART FOUNDATION



Le cinéma africain au féminin au Maroc

"African Young Women in Action" : dix réalisatrices africaines en résidence créative entre Rabat, Casablanca et Marrakech

Le Maroc accueille jusqu'au 27 octobre la résidence African Young Women in Action (Aywa), une initiative portée par la Fondation Tamayouz Cinéma et l'Unesco.

Dix jeunes réalisatrices issues des cinq régions d'Afrique y développent leurs courts métrages, encadrées par des figures du 7^e art comme Hicham Lasri et Abderrahmane Sissako.

Ce programme met en avant la créativité et la voix des femmes africaines, tout en construisant une anthologie panafricaine inspirée du Maroc.

NOMINATION DE LA SEMAINE

**ALYKHAN KASSAM
NOMMÉ CHIEF
EXECUTIVE OFFICER
DE NETIS GROUP**

NETIS Group, acteur panafricain dans les solutions d'infrastructures télécoms et énergétiques, a nommé Alykhan Kassam en tant que Chief Executive Officer (CEO) du Groupe.



Actualités culturelles



Nadia Sabri nommée directrice du Musée Mohammed VI d'Art Moderne et Contemporain

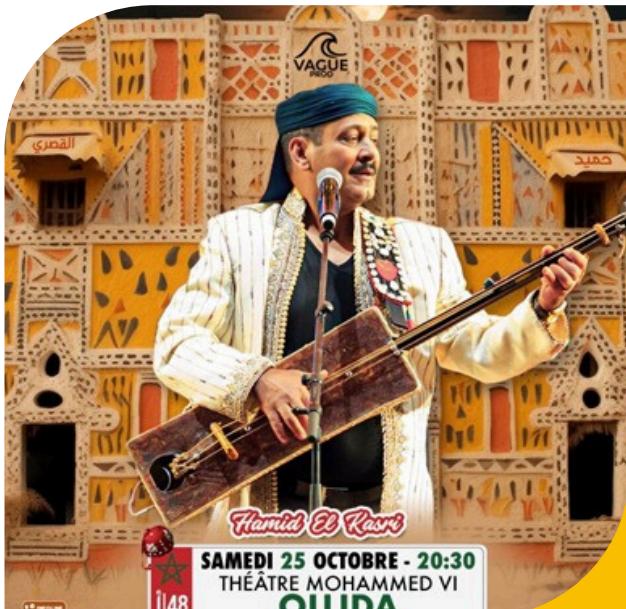
La Fondation Nationale des Musées a annoncé la nomination de Nadia Sabri à la direction du Musée Mohammed VI d'Art Moderne et Contemporain.

Historienne de l'art et commissaire d'exposition reconnue, elle succède à Abdelaziz El Idrissi, désormais chef du Département des Musées. Forte de son expérience et de son engagement pour la démocratisation de l'art, Nadia Sabri entend poursuivre la mission du MMVI : promouvoir la création contemporaine, enrichir les collections et renforcer la médiation culturelle, notamment auprès des jeunes publics.

Tanger abrite la 25e édition du Festival National du Film, du 17 au 25 octobre

Le Centre cinématographique marocain (CCM) a dévoilé la liste des œuvres retenues pour les trois compétitions officielles de la 25e édition du Festival National du Film (FNF), organisée à Tanger du 17 au 25 octobre, sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI.

Au programme: compétitions des longs-métrages de fiction, des courts-métrages de fiction et documentaire, et des longs-métrages documentaires, auxquelles s'ajoute une section Panorama.



Hamid El Kasri en concert à Oujda le 25 octobre

Le légendaire Maâlem Hamid El Kasri se produira le samedi 25 octobre au Théâtre Mohammed VI d'Oujda pour une soirée placée sous le signe du gnaoua authentique.

Organisé par Vague Prod, ce concert promet une immersion dans l'univers envoûtant du guembri et des chants spirituels.

Originaire de Ksar El Kébir, El Kasri est reconnu pour avoir réuni les rythmes du Nord et du Sud du Maroc, créant une fusion musicale devenue emblématique du patrimoine gnaoui.

BUZZ DE LA SEMAINE



**OUARZAZATE... UN
PATIENT SE
RÉVEILLE EN PLEINE
OPÉRATION
CHIRURGICALE À
CAUSE D'UNE
ERREUR
D'ANESTHÉSIE !**

Rentrée culturelle de la FNM : projets muséaux, restaurations et expositions phares

La FNM lance une rentrée culturelle riche: nouveaux musées à Dakhla, Taza et Tiznit, restauration à Essaouira et expositions à Rabat, Marrakech et Tanger, avec accès gratuit aux élèves et étudiants.



La Fondation Nationale des Musées (FNM) annonce, pour cette rentrée, plusieurs projets en cours, réaffirmant son engagement pour la préservation, la valorisation et la diffusion du patrimoine marocain dans toute sa richesse et sa diversité.

Selon un communiqué de la Fondation, ces initiatives portent notamment sur la création de nouveaux musées: à Dakhla, pour mettre en avant le patrimoine local et en particulier les arts sahraouis, à Taza, au sein de l'ancienne gare mise à disposition par l'ONCF, et à Tiznit, avec un espace dédié à l'art de la bijouterie.

À Essaouira, la restauration du musée Sidi Mohammed ben Abdellah est envisagée afin de déployer un parcours muséal reflétant la pluralité du patrimoine de cette ville historique. Fidèle à sa volonté de proposer des musées porteurs de sens et de valeurs, la FNM conçoit chaque lieu autour d'une thématique en adéquation avec les spécificités culturelles, historiques et artistiques de son environnement, visant à doter chaque ville et région du pays d'un musée en harmonie avec son identité.

La programmation s'annonce également variée, avec, entre autres, un hommage à Mohamed Melehi, figure majeure de l'art au Maroc, au Musée Mohammed VI d'Art Moderne et Contemporain à Rabat.

D'autres expositions sont prévues: au Musée des Confluences Dar El Bacha à Marrakech, une exposition consacrée à Mohamed Azouzi et à son héritage, et à Dar Niaba, musée des artistes voyageurs à Tanger, une présentation des œuvres de Miguel Ripoll (technologue et écrivain espagnol spécialisé dans l'art numérique) autour de l'explorateur Ibn Battuta. Tout au long de l'année, d'autres rendez-vous viendront enrichir cette programmation.

Par ailleurs, les travaux de la Cité de la Culture Africaine et Musée du Continent avancent à un bon rythme.

Depuis leur lancement, plusieurs étapes clés ont été franchies, traduisant l'ambition de faire de ce lieu un carrefour majeur pour la promotion et le rayonnement des cultures africaines.

La FNM réaffirme enfin son engagement pour la démocratisation de l'art et de la culture, notamment auprès des jeunes, en maintenant l'accès gratuit, tous les jours, aux musées de la Fondation pour les élèves et les étudiants, afin de favoriser l'appropriation du patrimoine et le dialogue entre mémoire, présent et futur.

INSOLITE DE LA SEMAINE

« UN HOMME
RETROUVÉ
MORT DANS
SON
APPARTEMENT
DE VALENCE 15
ANS APRÈS
SON DÉCÈS »

Pourquoi Marrakech fait sourire ses habitants selon Time Out

Marrakech décroche la 15^e place du classement mondial des villes les plus heureuses selon Time Out, entre souks colorés, terrasses animées et vibes locales uniques.



Validée par le jury

Vous saviez que nos sourires marocains pouvaient rivaliser avec ceux du monde entier ?

Selon le dernier classement du magazine Time Out, Marrakech figure parmi les 20 villes où les habitants se sentent le plus heureux.

Oui, notre cité ocre, avec ses ruelles qui sentent le tajine et ses couchers de soleil à couper le souffle sur la Place Jemaa El-Fna, a officiellement été validée par le jury le plus exigeant : ses habitants.

Enquête sur 18.000 habitants

Pour établir ce classement mondial, Time Out a interrogé plus de 18.000 citadins sur leur perception de la vie urbaine.

L'idée n'était pas de savoir qui a le meilleur wifi ou le plus joli riad, mais de mesurer le sentiment de joie ressenti au quotidien. Les questions allaient de la satisfaction sur l'environnement et l'économie locale à l'accès à l'art, la culture, la gastronomie ou la vie nocturne.

En résumé : est-ce que votre ville vous rend heureux et est-ce que vous le ressentez autour de vous ?

Marrakech décroche la 15^e place, juste derrière Chiang Mai et devant Dubaï. Pas mal pour une ville où les taxis bavards et les souks stylés font partie du paysage quotidien.

Les secrets du sourire marrakchi

Pourquoi Marrakech fait sourire ses habitants ? Le cocktail est simple mais efficace : un mélange de couleurs, d'odeurs et de rythmes.

Entre un jus d'orange pressé sur la place, les hennés qui colorent les mains des touristes et des Marrakchis, et les terrasses où l'on sirote un thé à la menthe au coucher du soleil, le bonheur se cache dans les détails. Les espaces verts comme le Jardin Majorelle, les expositions d'art contemporain et les petites scènes musicales contribuent aussi à ce sentiment de bien-être.

Ce que ça change pour les Marrakchis au quotidien

Cette note de bonheur mondial pourrait bien booster le tourisme, mais surtout, elle rappelle qu'il est possible de sourire malgré le stress, les mamans exigeantes ou les taxis qui klaxonnent.

C'est aussi un encouragement à préserver ces petits plaisirs simples qui rendent la vie dans la ville magique.

Marrakech, entre patrimoine millénaire et vibes modernes, prouve qu'être heureux n'est pas qu'une question de salaire ou de confort : c'est une affaire de rythme de vie, de couleurs et de rencontres. Alors, prêt à tester le sourire marrakchi ?

INAUGURATION DE LA SEMAINE

TOTALENERGIES: INAUGURATION DE LA STATION « TRIFIA » À HAD SOUALEM

TotalEnergies Maroc a inauguré, ce mercredi, sa nouvelle station-service « Trifiya », située entre Dar Bouazza et Had Soualem.

Brèves Lifestyle



Les tunnels secrets de Léonard de Vinci révélés

Des croquis de Léonard de Vinci conservés au Victoria and Albert Museum ont récemment révélé l'existence de tunnels sous le château des Sforza à Milan.

Conçus à la fin du XVe siècle pour faciliter ravitaillement, fuite ou accès discret à des lieux clés comme l'église Santa Maria delle Grazie, ces passages ont été confirmés par des examens radar et laser.

Bien que peu explorés, les chercheurs prévoient de cartographier ce réseau souterrain via une réplique numérique, promettant de lever le voile sur de nouveaux secrets du génie italien.

Caftan et glamour : Imaan Hammam en mode star marocaine

Ce week-end, Marrakech a accueilli un moment élégant et international. Imaan Hammam, top model maroco-égyptienne reconnue dans les plus grandes maisons de couture, a foulé le sol marocain pour le mariage de sa sœur, Aicha Hammam. Et pour l'occasion, c'est un caftan marocain de toute beauté qui a fait parler la toile. La cérémonie, traditionnelle et pleine d'émotion, a permis à Imaan de porter un splendide caftan signé Maryam Bouafi, richement brodé au fil d'or et entièrement fait main.



Les joueurs égyptiens conquis par le style marocain

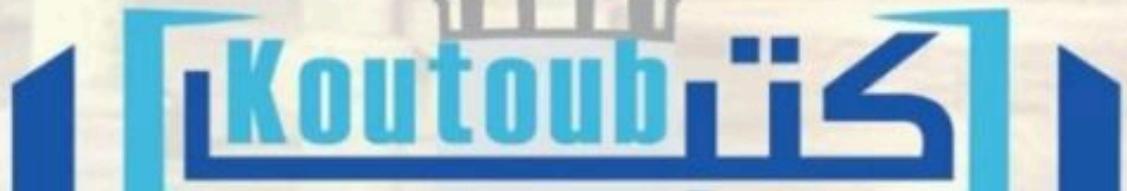
Après leur victoire face au Bahreïn à Mohammédia, les joueurs de la sélection égyptienne « B » ont troqué leurs maillots pour des djellabas et gandouras marocaines, le temps d'une séance photo devenue virale. Autour d'un thé traditionnel, ils ont célébré la culture du Royaume, déclenchant une vague d'admiration sur les réseaux sociaux. Les internautes marocains ont salué ce bel hommage à leur patrimoine et à l'élégance locale, preuve que le charme du Maroc ne s'arrête pas aux frontières du terrain.

ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE

KOUTOUB 2025

Rencontres Littéraires et Artistiques Internationales

Plus de **50** Participants



**KOUTOUB 2025 À EL JADIDA:
TROIS JOURS POUR CÉLÉBRER LA
LITTÉRATURE, LES ARTS ET LE
DIALOGUE DES IDÉES**

Brèves Lifestyle



Miguel Ángel Silvestre séduit par Marrakech

Star des séries Sense8, Narcos ou Velvet, l'acteur espagnol Miguel Ángel Silvestre a choisi Marrakech pour quelques jours de vacances. Séjournant à La Mamounia, il a partagé sur Instagram des photos de la médina et du Musée Yves Saint Laurent, qualifiant son escapade de « voyage inoubliable ». L'acteur, considéré comme l'un des hommes les plus séduisants du monde, a même remercié l'hôtel en arabe pour son accueil. Une nouvelle preuve que la ville ocre continue de charmer les célébrités internationales.

La pelure d'orange pour parfumer tes armoires

Marre des armoires qui sentent le renfermé ? La pelure d'orange apporte fraîcheur et parfum naturel !

Au lieu des désodorisants chimiques, utilise une pelure d'orange séchée pour parfumer tes armoires.

Glisse-la entre les vêtements ou dans les tiroirs : elle diffuse un parfum frais et subtil tout en repoussant légèrement les mites.

Une astuce simple, écologique et aromatique qui transforme ton rangement en véritable oasis olfactive.

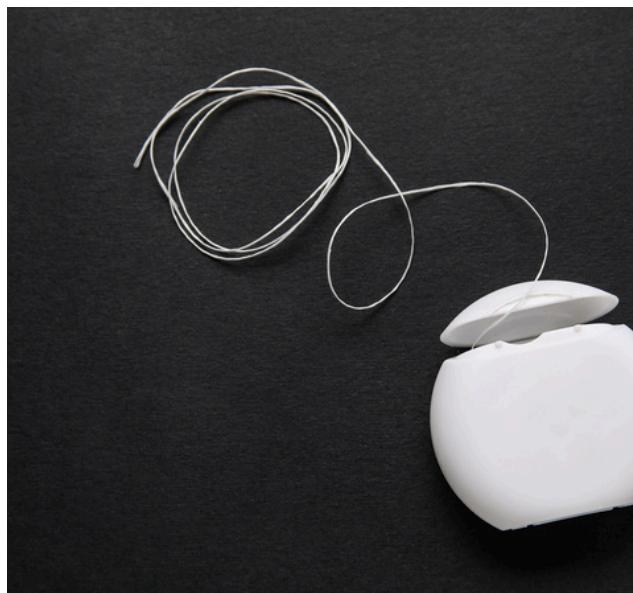


Le fil dentaire, l'arme secrète des gâteaux parfaits

Pas de couteau sous la main ? Le fil dentaire coupe les gâteaux comme un pro !

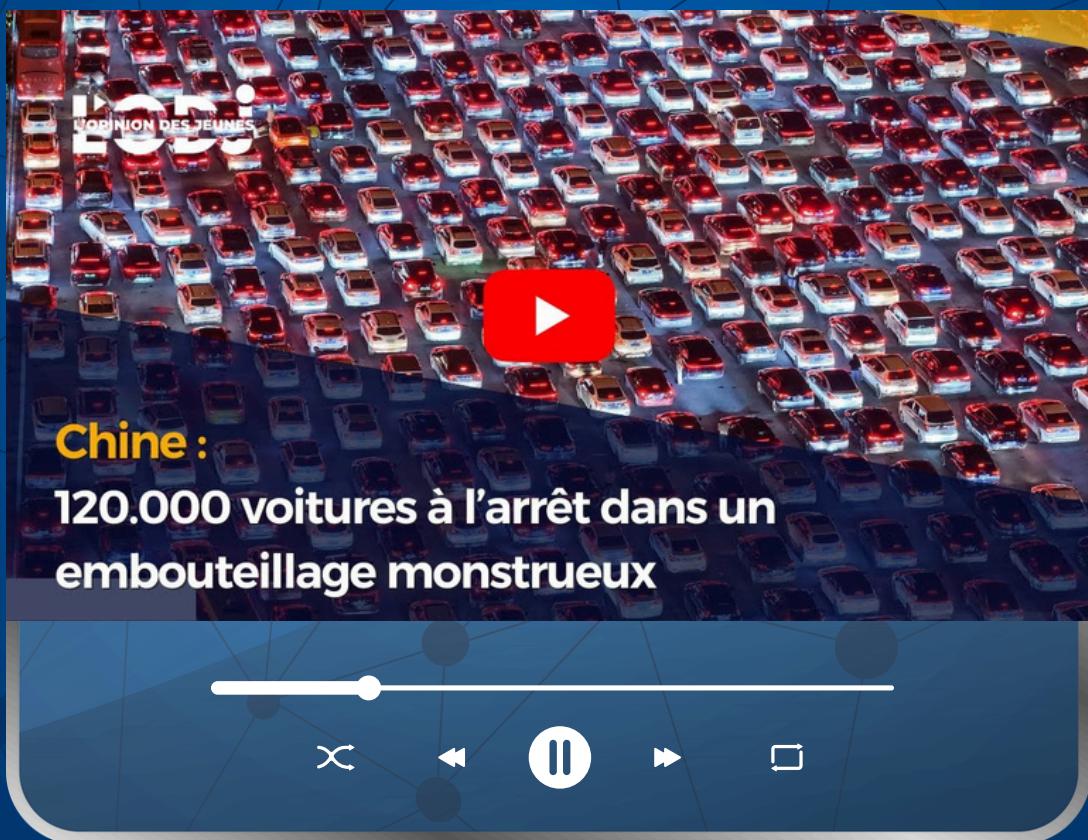
Besoin de couper un gâteau bien net sans l'écraser ? Attrape du fil dentaire non mentholé ! Tends-le entre tes doigts et tranche délicatement : le résultat est aussi précis qu'avec un couteau de chef.

Idéal pour les cheesecakes, les gâteaux à la crème ou les bûches. Une astuce simple, propre et bluffante qui fait toujours son petit effet à la maison !



Numéro
102

AI DOCUMENTAIRE



CHINE : 120.000 VOITURES À L'ARRÊT DANS UN
EMBOUILLAGE MONSTREUX



GRANDES RETRouvailles des INSEAistes

À l'initiative de notre chère professeure
Mme Najat BENNOUNA, en coordination
avec M. le Directeur de l'INSEA et
l'engagement d'un comité volontaire.



Samedi de 9h à 15h,
15 Novembre 2025



SALLE DE CONFERENCES
ALIMANI, INSEA, RABAT
INSTITUTS, MAROC

Signatures d'ouvrages

✓ M. Lahcen ACHY

عيسى يغادر الكهف

✓ M. Mohammed SAAD

Le digital: de l'efficience à l'excellence

✓ M. Adil KABBAJ

La science déclare la mort du matérialisme

✓ M. Abdelmjid ZOUBDI

الريع الصناعي ونهاية الهيمنة الغربية ونموذجها الليبرالي

✓ M. Khaled LIMAMY

TPAM[®] Model en 2015 et CAMIL[®] Model en 2021

✓ Mme. Amal HARFI

عبور

Au Programme

- ✓ Networking
- ✓ Hommages
- ✓ Signatures d'ouvrages
- ✓ Animation artistique
- ✓ Brunch de clôture

REGISTER NOW 



Gold
3000 dhs



Silver
1000 dhs



Ordinaire
250 dhs

+212-668-689-537

+212- 669-517-782



• EN PARTENARIAT AVEC



Brèves Lifestyle



Miguel Ángel Silvestre séduit par Marrakech

Star des séries Sense8, Narcos ou Velvet, l'acteur espagnol Miguel Ángel Silvestre a choisi Marrakech pour quelques jours de vacances. Séjournant à La Mamounia, il a partagé sur Instagram des photos de la médina et du Musée Yves Saint Laurent, qualifiant son escapade de « voyage inoubliable ». L'acteur, considéré comme l'un des hommes les plus séduisants du monde, a même remercié l'hôtel en arabe pour son accueil. Une nouvelle preuve que la ville ocre continue de charmer les célébrités internationales.

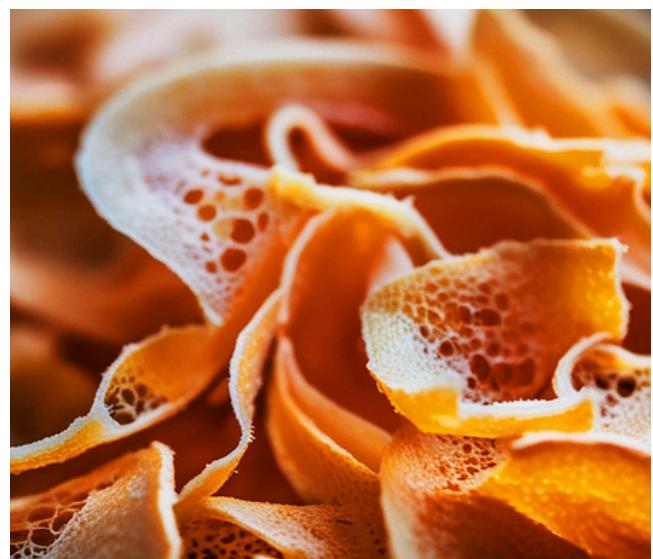
La pelure d'orange pour parfumer tes armoires

Marre des armoires qui sentent le renfermé ? La pelure d'orange apporte fraîcheur et parfum naturel !

Au lieu des désodorisants chimiques, utilise une pelure d'orange séchée pour parfumer tes armoires.

Glisse-la entre les vêtements ou dans les tiroirs : elle diffuse un parfum frais et subtil tout en repoussant légèrement les mites.

Une astuce simple, écologique et aromatique qui transforme ton rangement en véritable oasis olfactive.



Le fil dentaire, l'arme secrète des gâteaux parfaits

Pas de couteau sous la main ? Le fil dentaire coupe les gâteaux comme un pro !

Besoin de couper un gâteau bien net sans l'écraser ? Attrape du fil dentaire non mentholé ! Tends-le entre tes doigts et tranche délicatement : le résultat est aussi précis qu'avec un couteau de chef.

Idéal pour les cheesecakes, les gâteaux à la crème ou les bûches. Une astuce simple, propre et bluffante qui fait toujours son petit effet à la maison !



LIVRE
DE LA SEMAINE

Numéro
102

L'Étranger

Albert Camus



@lodjmaroc



Les nouvelles routes du tourisme : du souk au simulateur



Il fut un temps où découvrir le Maroc, c'était flâner dans les ruelles de Fès, sentir le cuir des tanneries, écouter l'appel du muezzin et goûter à la menthe brûlante d'un thé partagé.

En 2025, le Maroc se découvre encore ainsi mais pas seulement.

Aujourd'hui, on peut explorer Marrakech depuis un casque de réalité virtuelle, arpenter un ksar du Sud en 3D, ou participer à un jeu vidéo éducatif inspiré de la médina de Chefchaouen.

Bienvenue dans une ère où le patrimoine marocain devient une expérience interactive. Et où les pixels, loin d'effacer la tradition, la prolongent.

Le tourisme 2.0 : quand l'aventure devient interactive

Le Maroc n'est plus seulement une destination, il devient un terrain de jeu.

Avec l'essor de la gamification du tourisme, les visiteurs Marocains ou étrangers ne se contentent plus d'observer : ils interagissent. À Rabat, une start-up a récemment lancé une application de "chasse au trésor culturelle" : les joueurs explorent la Kasbah des Oudayas à travers des énigmes inspirées de légendes locales.

À Marrakech, des lunettes de réalité augmentée permettent de visualiser les anciens remparts tels qu'ils existaient au XVI^e siècle.

Ces initiatives transforment l'expérience touristique en un mélange d'éducation, de jeu et d'émotion.

On n'est plus spectateur, mais explorateur numérique. Et cette immersion crée une connexion nouvelle : celle du plaisir ludique allié à la redécouverte du patrimoine.

Des jeunes créateurs au cœur de la révolution

Derrière ces expériences, on retrouve souvent une génération de jeunes développeurs, graphistes et conteurs marocains qui veulent redonner vie à leur culture à travers la technologie.

Dans les labs de Casablanca, de Tanger ou d'Oujda, on parle code, textures et algorithmes... mais aussi contes amazighs, architecture andalouse et traditions artisanales. Cette génération ne veut pas opposer passé et futur ; elle veut les fusionner.

Leur défi ? Créer des expériences authentiques, qui respectent l'âme du Maroc tout en la rendant accessible à un public mondial.

« On ne veut pas transformer le patrimoine en gadget », explique l'un d'eux dans une conférence à Rabat. « On veut raconter notre histoire autrement, avec des outils que notre génération comprend. »

Et cette vision porte ses fruits : plusieurs projets marocains ont récemment été sélectionnés dans des incubateurs régionaux liés au tourisme numérique. Le pays se positionne désormais comme l'un des pôles émergents de la "culture immersive" en Afrique du Nord.

Imaginez visiter Volubilis avec des lunettes AR : les colonnes se redressent, les mosaïques reprennent couleur, les bruits de la cité antique résonnent à vos oreilles. Ou découvrir Essaouira à travers une simulation sensorielle : le vent, les cris des mouettes, les vagues, tout y est.

L'ODJ MEDIA

WE'RE HIRING

NOUS RECHERCHONS
DES STAGIAIRES EN :

- COMMUNITY MANAGEMENT
 - WEB TV / LIVE STREAMING / VIDEO EDITING
 - WEB RÉDITION ARABOPHONE
- (*) STAGE PRÉ-EMBAUCHE

Send your CV to

lodjmaroc@gmail.com

For more information

@lodjmaroc

www.lodj.ma



Brèves digitales

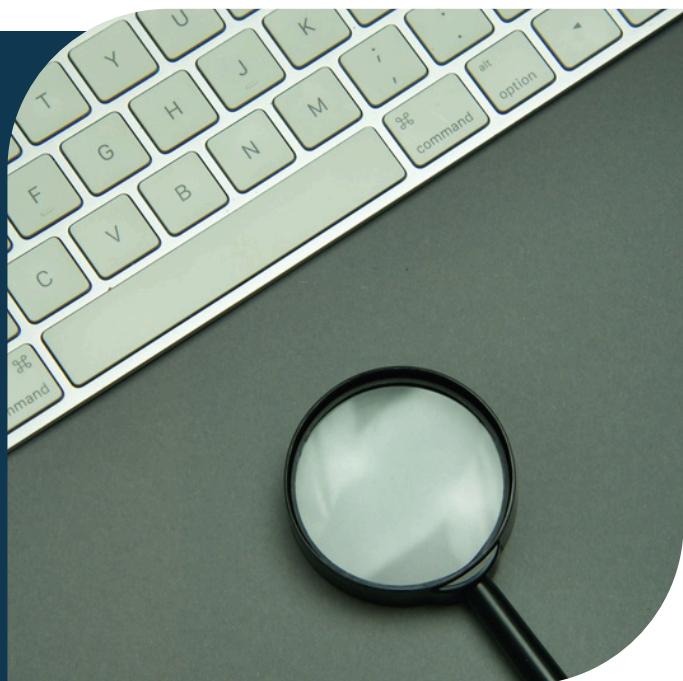


Les chercheurs utilisent plus l'IA, mais lui font moins confiance

Selon une étude publiée par la revue Wiley, l'usage de l'intelligence artificielle par les chercheurs a fortement augmenté en 2025, passant de 57 % à 84 % d'utilisateurs en un an. Pourtant, cette adoption s'accompagne d'une méfiance croissante : 64 % redoutent désormais les "hallucinations" de l'IA, contre 51 % l'an dernier. Les inquiétudes liées à la sécurité, à la vie privée et à l'éthique progressent également. Si la majorité reconnaît que l'IA améliore leur efficacité et la qualité de leur travail, les chercheurs se montrent plus lucides sur ses limites et son manque de transparence.

Cyberattaque mondiale : fuite massive de données chez Qantas

Une vaste cyberattaque a frappé la compagnie aérienne australienne Qantas, entraînant la fuite des données personnelles de 5,7 millions de passagers. L'incident, survenu en juillet, serait lié à une faille dans un système tiers de Salesforce, également utilisé par d'autres grandes entreprises comme Air France, KLM, Disney ou encore Toyota. Si les informations bancaires et les numéros de passeport ne seraient pas concernés, Qantas a renforcé ses dispositifs de sécurité et appelé ses clients à la prudence face aux tentatives de phishing.



Google investit 15 milliards en Inde dans l'intelligence artificielle

Google a annoncé la construction en Inde de son plus grand site dédié à l'intelligence artificielle hors des États-Unis, accompagné d'un investissement massif de 15 milliards de dollars sur cinq ans.

Ce centre comprendra un data-center et des infrastructures technologiques majeures, illustrant l'importance stratégique du pays dans le développement mondial de l'IA.

L'Inde, fort de ses 900 millions d'internautes et de ses talents techniques, attire de plus en plus les géants du secteur comme Anthropic, OpenAI ou Perplexity.

L'ALLIANCE DES INGENIEURS ISTIQLALIENS Casablanca - Settat

ORGANISE UNE CONFÉRENCE - DÉBAT SOUS LE THÈME :

POUR UN MAROC À UNE SEULE VITESSE

LE JEUDI 23 OCTOBRE 2025 À 18H30

HÔTEL MARRIOTT CASABLANCA

Keynote Speaker

• • •



M.Nizar BARAKA

Secrétaire Général du Parti de l'Istiqlal
Ministre de l'Équipement et de l'Eau

Panel

• • •



M.Ryad MEZZOUR

Ministre de l'Industrie
et du Commerce



M.Abdellatif Maâzouz

Président du Conseil
de la Région Casablanca - Settat



Mme.Nadia ZEDDOU

Fondatrice et Directrice
Générale de Green Wave



M. Allal Amraoui

Président du groupe istiqlalien
pour l'unité et l'égalitarisme



M. Zakaria GARTI

Analyste Économique
et Financier



M. Aziz BOUCETTA

Directeur Panorapost.com

@lodjmaroc **Modérateur**

Brèves digitales

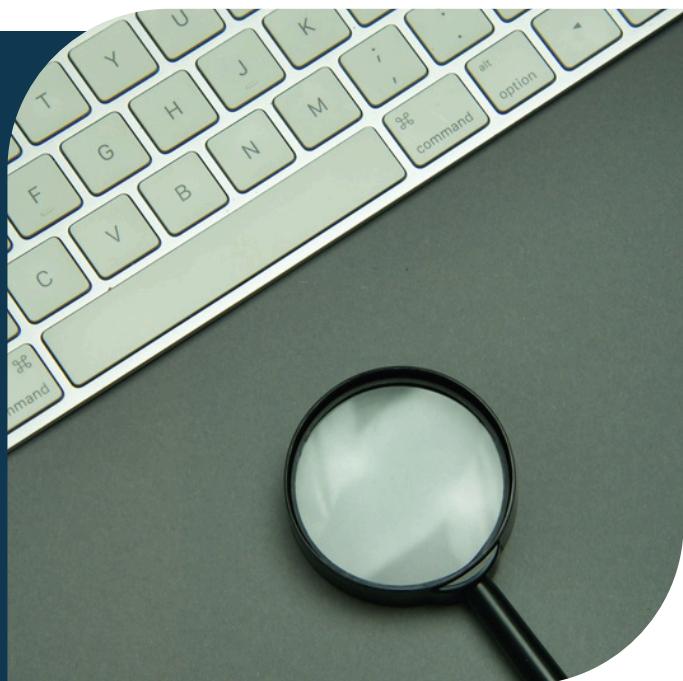


Les chercheurs utilisent plus l'IA, mais lui font moins confiance

Selon une étude publiée par la revue Wiley, l'usage de l'intelligence artificielle par les chercheurs a fortement augmenté en 2025, passant de 57 % à 84 % d'utilisateurs en un an. Pourtant, cette adoption s'accompagne d'une méfiance croissante : 64 % redoutent désormais les "hallucinations" de l'IA, contre 51 % l'an dernier. Les inquiétudes liées à la sécurité, à la vie privée et à l'éthique progressent également. Si la majorité reconnaît que l'IA améliore leur efficacité et la qualité de leur travail, les chercheurs se montrent plus lucides sur ses limites et son manque de transparence.

Cyberattaque mondiale : fuite massive de données chez Qantas

Une vaste cyberattaque a frappé la compagnie aérienne australienne Qantas, entraînant la fuite des données personnelles de 5,7 millions de passagers. L'incident, survenu en juillet, serait lié à une faille dans un système tiers de Salesforce, également utilisé par d'autres grandes entreprises comme Air France, KLM, Disney ou encore Toyota. Si les informations bancaires et les numéros de passeport ne seraient pas concernés, Qantas a renforcé ses dispositifs de sécurité et appelé ses clients à la prudence face aux tentatives de phishing.



Google investit 15 milliards en Inde dans l'intelligence artificielle

Google a annoncé la construction en Inde de son plus grand site dédié à l'intelligence artificielle hors des États-Unis, accompagné d'un investissement massif de 15 milliards de dollars sur cinq ans.

Ce centre comprendra un data-center et des infrastructures technologiques majeures, illustrant l'importance stratégique du pays dans le développement mondial de l'IA.

L'Inde, fort de ses 900 millions d'internautes et de ses talents techniques, attire de plus en plus les géants du secteur comme Anthropic, OpenAI ou Perplexity.

LODj



24/7

Actu en continu



twitch KICK



@lodjmaroc



L'ODJ Média passe à la vitesse supérieure !

Nouveau : on débarque sur Twitch & Kick (les réseaux de la Gen Z & des gamers) — en simultané avec YouTube & Facebook...

@lodjmaroc

Fuite de données chez Discord : 70 000 utilisateurs concernés, des cartes d'identité exposées

Après 18 ans à mixer nos playlists et nos podcasts préférés, Daniel Ek passe la main.

Mais qui fera tourner les platines chez Spotify à partir de 2026 ?

Spoiler : le duo est déjà dans la cabine.



Vérification d'âge sous pression: un prestataire piraté entraîne une fuite massive chez Discord

Discord a annoncé avoir été touchée par une compromission d'ampleur impliquant un fournisseur tiers chargé de l'assistance technique. Dans un communiqué publié le 3 octobre et mis à jour par la suite, la plateforme précise que des acteurs malveillants ont accédé aux données d'utilisateurs ayant interagi avec les équipes de support et de "Trust & Safety", notamment dans le cadre des vérifications d'âge.

Selon les informations rapportées par le site spécialisé CNET, les éléments compromis incluent des images de cartes d'identité gouvernementales utilisées pour la vérification de l'âge, ainsi que des informations personnelles telles que noms, pseudonymes Discord, adresses e-mail et autres coordonnées.

Les échanges avec le support figurent également parmi les données dérobées.

Discord indique que seuls les quatre derniers chiffres de certaines cartes de paiement ont pu être consultés, et affirme qu'aucun mot de passe ni donnée d'authentification n'a été compromis.

La société fait également état d'une tentative d'extorsion: les attaquants auraient réclamé une rançon pour éviter la divulgation des données.

Discord assure ne pas avoir cédé et dit avoir coupé immédiatement l'accès du prestataire compromis à son système interne de tickets, tout en ouvrant une enquête approfondie en collaboration avec les autorités compétentes.

Si Discord évoque environ 70 000 comptes affectés, des chercheurs en cybersécurité rapportent que les assaillants revendiquent la copie de 1,5 téraoctet de données, comprenant plus de deux millions d'images liées aux dossiers de vérification d'âge—des affirmations démenties par l'entreprise.

Cet incident intervient dans un contexte de durcissement des législations sur la vérification de l'âge pour l'accès aux plateformes en ligne, poussant les entreprises à collecter des pièces hautement sensibles.

Une dynamique qui, en cas d'attaque sur un maillon de la chaîne (prestataires, sous-traitants), accroît mécaniquement l'ampleur des fuites potentielles.

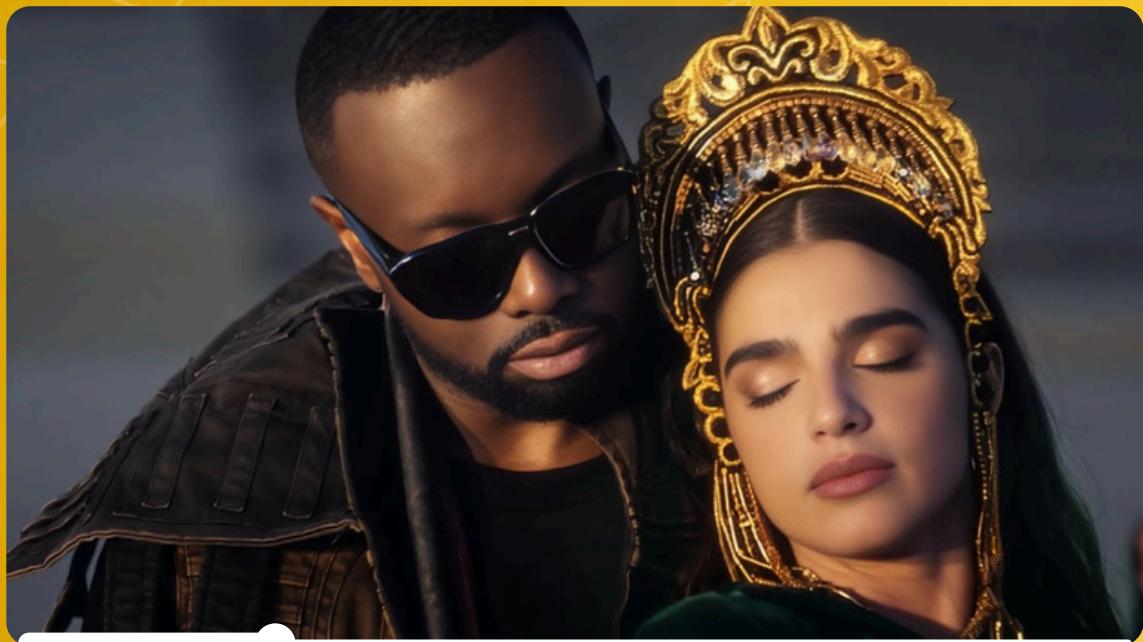
CNET recommande aux utilisateurs de renforcer leur hygiène numérique: surveiller les messages suspects et tentatives de phishing, et activer l'authentification à deux facteurs.

Sur les forums Reddit, plusieurs utilisateurs ont par ailleurs critiqué la lenteur de traitement des demandes de vérification d'âge, estimant que ces délais et dysfonctionnements ont aggravé l'impact de la fuite.

Numéro
102

HIT DE LA SEMAINE

GIMS – SENTIMENTAL (Clip officiel)



@lodjmaroc

Mondial U20 : le Maroc défie la France en demi-finale, choc annoncé !



C'est officiel : le Maroc affrontera la France en demi-finale du Mondial U20.

Les Lioneaux de l'Atlas, portés par un parcours héroïque, retrouveront les Bleuets, tombeurs de la Norvège (2-1).

Les Français ont validé leur billet grâce à un succès maîtrisé face à la Norvège. Le héros du soir ? Saïmon Bouabré, jeune milieu offensif formé à l'AS Monaco, auteur d'un doublé express (19e, 37e) qui a scellé le sort du match.

Malgré la réduction du score tardive de Rasmus Holten, les Tricolores ont tenu bon jusqu'au coup de sifflet final. De leur côté, les Marocains ont brillé face aux États-Unis (3-1), s'offrant une qualification historique et une place parmi les quatre meilleures nations du tournoi.

Cette demi-finale a des airs de déjà-vu : un an après la confrontation mythique entre les deux pays au Mondial 2022 des "grands", les Lioneaux retrouvent les Bleuets sur la scène mondiale.

L'enjeu dépasse la simple qualification : c'est une bataille d'écoles, entre la rigueur tactique française et la grinta marocaine.

Le sélectionneur Mohamed Ouahbi mise sur un collectif soudé, une défense solide et un mental d'acier.

"Nos joueurs savent souffrir, mais ils savent surtout rêver", confie-t-on dans l'entourage du staff.

Au-delà de l'enjeu sportif, cette demi-finale symbolise le renouveau du football africain. Le Maroc, fort de son centre Mohammed VI et de sa stratégie de formation, prouve que la relève est bien là.

Tous les yeux seront rivés sur des pépites comme Adam Chakir, Abdellah Haimoud ou Omar Sadik, prêts à défier Bouabré et ses coéquipiers.

Le vainqueur s'offrira une place en finale et un ticket vers l'histoire. Et si les Lioneaux réécrivaient la légende ?

RAPPORT DE LA SEMAINE

HCP: LA FEMME MAROCAINE EN CHIFFRES

[Accédez au rapport complet \(format PDF\)](#)

المراة المغربية في أرقام

LA FEMME MAROCAINE EN CHIFFRES

Brèves Sportives



Kite-Surf : Capucine Delannoy triomphe à Dakhla

La Française Capucine Delannoy a remporté la 15^e édition du Championnat S.A.R. le Prince Héritier Moulay El Hassan GKA Kite-Surf World Cup, à Foum Labouir, à Dakhla.

Elle s'est imposée face à la Brésilienne Kesiane Rodrigues après une finale intense, dominée par des conditions idéales de vent et de vagues. L'Italien Airton Cozzolino a, lui, décroché le titre masculin.

Ce rendez-vous international, organisé sous le Haut Patronage de S.M. le Roi Mohammed VI, confirme une fois de plus Dakhla comme capitale mondiale du kitesurf et vitrine du Maroc sportif.



Othmane Maâma élu homme du match face aux USA

Lors du quart de finale du Mondial U20 disputé au Chili, le Maroc a signé une victoire éclatante (3-1) face aux États-Unis.

La FIFA a récompensé le défenseur Othmane Maâma pour son rôle clé dans ce succès historique, en le désignant homme du match. Solide, lucide et décisif, le jeune Lionceau a largement contribué à la qualification du Maroc pour les demi-finales.

Les protégés de l'équipe nationale affronteront mercredi 15 octobre le vainqueur du match entre la France et la Norvège.



Surf et bodyboard : le Maroc brille à l'Open Tarrafal 2025

Les surfeurs marocains ont signé une performance éclatante à l'Open Tarrafal Surf et Bodyboard 2025, organisé au Cap-Vert.

Hamza Moumou a remporté le Bodyboard Open devant son compatriote Adam El Moutawakkil, tandis que Redouane Regragui s'est imposé en Surf Open face à Boubker Bouaouda.

Ces finales 100 % marocaines confirment la montée en puissance de la nouvelle génération formée par la Fédération Royale Marocaine de Surf.

Brèves Sportives



Le Maroc accueillera les barrages du Mondial 2026

La Confédération africaine de football a désigné le Maroc pour accueillir les barrages africains de qualification au Mondial 2026, prévus les 13 et 16 novembre 2025.

Ce mini-tournoi réunira les quatre meilleurs deuxièmes des groupes, dont le vainqueur disputerá les barrages intercontinentaux pour décrocher le dernier ticket africain.

Grâce à ses infrastructures modernes et à son expertise, le Royaume confirme son rôle central dans le football continental. Après la CAN 2025, cette nouvelle désignation renforce encore la position du Maroc comme partenaire clé de la CAF.

Glory 104 : Tarik Khbabez reprend sa ceinture mondiale

Le Marocain Tarik Khbabez a récupéré samedi soir à Rotterdam sa ceinture mondiale des poids mi-lourds lors du Glory 104, en battant l'Azerbaïdjanaïs Bahram Rajabzadeh par décision majoritaire.

Après un premier round difficile, Khbabez a renversé le combat grâce à sa puissance et son endurance, retrouvant le titre qu'il avait perdu en juin dernier.

Ce succès marque un retour triomphal pour le champion marocain, tandis que son adversaire a annoncé sa retraite après le combat.



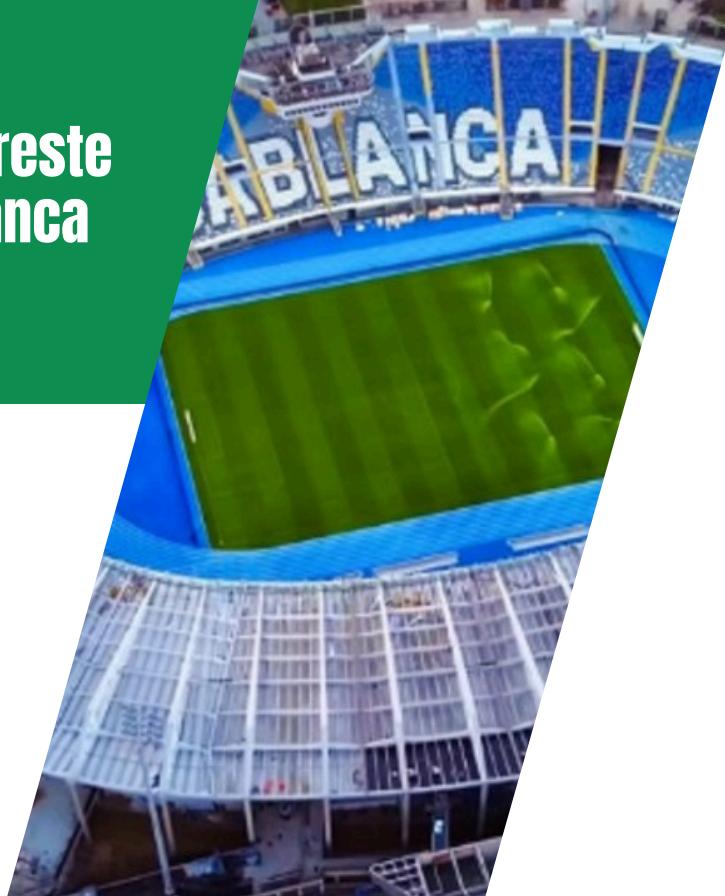
Rabat accueille la 15^e étape du Longines Global Champions Tour 2025

Après avoir marqué l'histoire en devenant la première ville africaine à accueillir le prestigieux Longines Global Champions Tour (LGCT) en 2024, Rabat s'apprête à confirmer son statut de référence mondiale en accueillant, du 17 au 19 octobre 2025, la 15^e étape du LGCT. Durant trois jours, la capitale du Royaume vibrera au rythme des meilleurs cavaliers du monde, puisque les 30 premiers du classement Longines seront en compétition sur un site emblématique, au cœur de la Tour Hassan et du Grand Théâtre de Rabat.

Le Complexe Mohammed V reste ouvert : le derby de Casablanca aura bien lieu à “Donor”

Le suspense est levé : le Complexe sportif Mohammed V ne fermera pas ses portes pour l'instant.

L'emblématique enceinte casablancaise continuera d'abriter les rencontres du Raja et du Wydad, au moins jusqu'à la prochaine trêve internationale.



Selon Hesport, la décision a été prise lors d'une réunion présidée par le wali de la région Casablanca-Settat, en présence de responsables du sport et des infrastructures.

Les participants ont convenu de maintenir le stade opérationnel avant d'entamer des travaux de rénovation complète, prévus avant la CAN 2025.

Le président de la Ligue nationale du football professionnel, Abdessalam Belkhour, a confirmé sur Radio Mars que les travaux en cours ne concernaient qu'une maintenance technique, et non une réfection totale.

Une nouvelle qui réjouira les supporters : le mythique derby entre le Wydad et le Raja se jouera donc bien à “Donor”, après une longue absence.

Le stade accueillera également le match retour du Wydad contre Ashanti Kotoko (Ghana), comptant pour le deuxième tour préliminaire de la Coupe de la Confédération africaine.

Fermeture reportée, mais inévitable

La fermeture du complexe n'est que temporairement repoussée.

Une rénovation du gazon et la modernisation des installations sont programmées avant la CAN 2025, que le Maroc organisera en décembre.

En attendant, les supporters casablancais pourront encore vibrer dans leur temple historique, le temps de quelques chocs prestigieux avant le grand chantier continental.

Radio des marocains du monde



DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!

لodge marocain du monde

WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

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

@lodjmaroc



Afrique : l'OMS tire la sonnette d'alarme sur la résistance aux antibiotiques

Tu pensais qu'un simple rhume ou une infection urinaire se soignait toujours avec des antibiotiques ?

Mauvaise nouvelle : ce n'est plus toujours vrai, et l'Afrique est en première ligne.



La résistance aux antibiotiques : un fléau qui monte en Afrique

Selon l'OMS, la résistance bactérienne explose. Aujourd'hui, une infection sur cinq en Afrique ne répond plus aux traitements classiques.

Ce phénomène menace même des infections autrefois faciles à soigner, comme les cystites ou certaines pneumonies.

Et si ça te semble loin de ton quotidien, imagine qu'une simple infection du sang pourrait devenir très dangereuse dans nos hôpitaux publics, où l'accès aux traitements de dernier recours est limité et souvent très coûteux.

Nos habitudes qui font le lit des bactéries

On a tous connu ce réflexe : un petit mal de gorge et hop, quelques comprimés récupérés dans une pharmacie sans ordonnance.

L'automédication, surtout quand il s'agit d'antibiotiques, aggrave le problème. Ces médicaments n'ont aucun effet contre les virus, pourtant très souvent, on les prend « au cas où ».

Résultat : les bactéries deviennent plus fortes et nos traitements habituels finissent par perdre leur efficacité. Même les antibiotiques puissants, utilisés en réanimation, sont parfois impuissants contre certaines bactéries résistantes, notamment celles à « Gram négatif ».

Conseils pratiques pour limiter le risque et protéger sa santé

Pas de panique, tout n'est pas perdu. Quelques gestes simples peuvent faire une vraie différence : respecter les prescriptions, ne jamais partager ses antibiotiques, terminer toujours son traitement et privilégier les remèdes naturels quand c'est approprié (tisane de thym, inhalation de vapeur au hammam, ou miel local contre les maux de gorge).

Côté hygiène, se laver les mains régulièrement, éviter l'automédication et consulter rapidement en cas d'infection persistante sont des gestes simples mais puissants.

Même les habitudes de cuisine et de conservation des aliments peuvent aider : un peu d'huile d'argan pour protéger la peau ou un citron pressé pour renforcer l'immunité ne font jamais de mal.

La résistance aux antibiotiques est un défi mondial, mais chacun peut agir à son niveau. En adoptant des réflexes simples et responsables, tu contribues à protéger ta santé et celle de ta famille.

Alors la prochaine fois que tu songes à « prendre un antibiotique juste au cas où », rappelle-toi : parfois, le meilleur remède commence par la prudence et un peu de bon sens marocain.

Brèves Santé & Conso



Le régime méditerranéen, allié inattendu contre le diabète

Et si prévenir le diabète passait simplement par l'assiette ? Une vaste étude espagnole révèle qu'un mode de vie inspiré du régime méditerranéen – riche en fruits, légumes, huile d'olive et activité physique – pourrait réduire d'un tiers le risque de diabète de type 2. En combinant alimentation équilibrée, modération calorique et mouvement régulier, les chercheurs observent une nette amélioration du poids et de la sensibilité à l'insuline. Cette approche confirme que le régime méditerranéen, bien plus qu'un simple modèle alimentaire, est un véritable bouclier métabolique.

L'automne, ce piège pour notre immunité

Chaque automne, la fatigue s'installe et les infections respiratoires se multiplient. Le froid ralentit les réactions de défense du corps, tandis que l'air sec et le manque de soleil affaiblissent les muqueuses et réduisent la production de vitamine D. À cela s'ajoutent le stress de la reprise, la vie en intérieur et la proximité accrue entre les gens, qui facilitent la circulation des virus. Pour rester en forme, rien ne vaut le repos, une alimentation équilibrée, un peu de soleil et l'aération des espaces clos.



Santé : l'AMMPS passe à la vitesse supérieure

L'Agence marocaine du médicament et des produits de santé (AMMPS) entame une nouvelle phase de modernisation de ses services, dans le cadre de la réforme nationale du système de santé.

En mobilisant une expertise technique, elle vise à renforcer son efficacité, sa transparence et son rôle stratégique dans la souveraineté pharmaceutique du Maroc.

Ce chantier prévoit une gestion plus optimale des ressources, une meilleure qualité de service et une tarification plus claire pour les acteurs du secteur.

Brèves Santé & Conso



Climat : le CO2 bat tous les records

L'ONU tire la sonnette d'alarme : la concentration de CO₂ dans l'atmosphère a connu en 2024 sa plus forte hausse depuis le début des mesures modernes en 1957. Les activités humaines, les feux de forêt et la baisse de l'absorption du carbone par les océans aggravent ce « cercle vicieux du climat ». Les trois principaux gaz à effet de serre ont atteint des niveaux records, amplifiant la chaleur mondiale et les phénomènes extrêmes. L'Organisation météorologique mondiale appelle à agir d'urgence pour préserver la stabilité climatique et la sécurité humaine.

Santé : quand le stress parle à travers le ventre

Le Centre hospitalier Azzamouri de Kénitra a accueilli la 14^e étape d'une tournée nationale consacrée à la sensibilisation à la santé, centrée cette fois sur le lien entre anxiété et syndrome du côlon irritable.

Portée par le Dr Issam Hamreras et la journaliste Nabila Bakkass, cette rencontre a rappelé l'importance de la prévention et de la vulgarisation médicale.

Ce trouble digestif, souvent mal compris, illustre combien nos émotions influencent directement notre bien-être physique.



L'OMS alerte sur une crise neurologique mondiale

L'Organisation mondiale de la Santé tire la sonnette d'alarme : plus de 11 millions de personnes meurent chaque année de troubles neurologiques, touchant plus de 3 milliards d'individus à travers le monde.

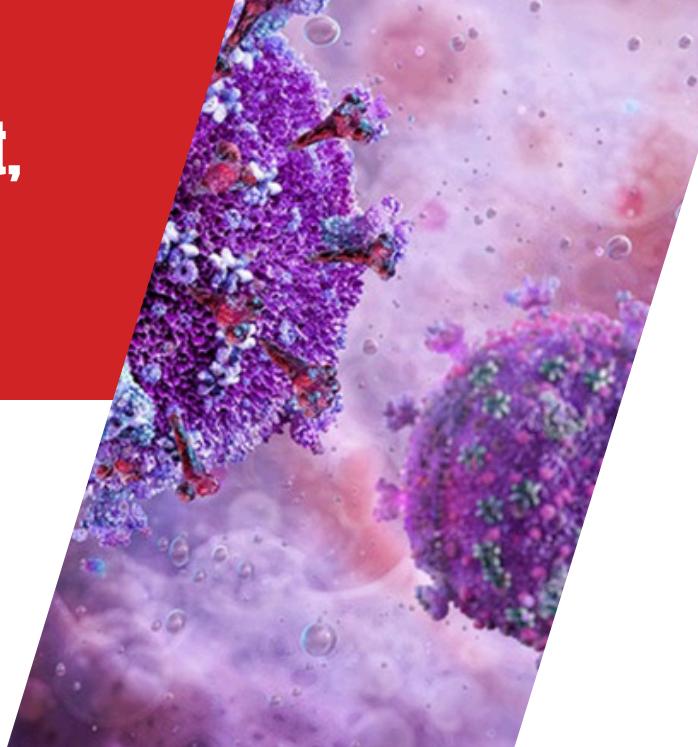
AVC, Alzheimer, migraine ou méningite figurent parmi les principales causes de décès et d'incapacité.

Pourtant, moins d'un pays sur trois dispose d'une politique nationale adaptée pour y faire face.

L'OMS appelle à une action urgente pour combler ce vide et faire de la neurologie une priorité de santé publique mondiale.

Virus Epstein-Barr : discret, répandu... et surprenant

Tu l'as peut-être déjà entendu en passant sur TikTok ou dans une conversation médicale, mais le virus Epstein-Barr (EBV) reste largement méconnu, et pourtant il circule partout, y compris chez nous au Maroc.



Ce petit virus de la famille des herpèsvirus est surtout connu pour provoquer la mononucléose, mais il peut aussi jouer un rôle dans certains cancers spécifiques.

Pas de panique : comprendre son fonctionnement et ses risques peut nous aider à mieux vivre avec. Au Maroc, les données sont encore rares, mais certaines études montrent que l'EBV touche beaucoup de monde.

À Fès, par exemple, 50 % des patients examinés pour des biopsies nasopharyngées étaient positifs, et ce chiffre grimpe jusqu'à 85 % pour certains cancers comme le carcinome nasopharyngé.

Pourtant, dans la vie quotidienne, la plupart des infections passent inaperçues, surtout chez l'enfant, où elles sont souvent asymptomatiques. Chez l'adulte, EBV peut se manifester par une mononucléose, avec fatigue, fièvre et ganglions gonflés.

Transmission quotidienne

Le mode de transmission principal ? La salive. Oui, ça veut dire que partager un verre, un thé à la menthe dans un café traditionnel ou même un simple bisou peut suffire à passer le virus.

Mais avant de culpabiliser : le risque diminue vite hors de l'hôte. Sur des surfaces sèches, EBV ne survit pas longtemps.

Donc pas besoin de se laver les mains après chaque bouchée de msemen, mais prudence quand quelqu'un est malade et qu'on partage directement la salive.

Au Maroc, nos habitudes conviviales peuvent donc faciliter sa circulation, mais elles ne signifient pas que chaque contact est dangereux.

Le tabagisme, l'âge et la présence d'autres maladies peuvent augmenter la probabilité de complications, surtout liées au cancer.

Latence et réactivation : comment EBV reste avec nous

Une fois infecté, le virus ne disparaît jamais complètement. Il se cache dans certaines cellules, notamment les lymphocytes B, et reste en phase de latence.

Cette dormance peut durer toute la vie, mais des poussées peuvent survenir lors d'un stress intense, d'une fatigue prolongée ou d'un traitement affaiblissant le système immunitaire.

La bonne nouvelle : chez une personne en bonne santé, EBV est généralement bien contrôlé. Les symptômes graves restent rares, et la vie quotidienne n'est pas bouleversée.

Chez certains patients – immunodéprimés ou avec certains cancers – le suivi est plus strict, avec tests sérologiques ou PCR pour surveiller la charge virale.

LODj

JEUNE



www.lodj.ma



SCAN ME

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE L'OPINION DES JEUNES

POLITIQUE, ÉCONOMIE, SANTÉ, SPORT, CULTURE, LIFESTYLE, DIGITAL, AUTO-MOTO
ÉMISSION WEB TV, PODCASTS, REPORTAGE, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS

CAR-POOR : L'ADDITION CACHÉE QUI FREINE LA RICHESSE DES MÉNAGES

Dans le roman de la réussite à crédit, l'automobile tient souvent le premier rôle. Peinture métallisée, mensualités "légères", selfie au volant : tout concourt à faire oublier une évidence économique têtue — une voiture n'est pas un actif, c'est une charge. Pire, c'est la charge la plus sous-estimée des budgets des ménages. Derrière l'étiquette du concessionnaire se cache un « tueur silencieux » de patrimoine : la somme de la dépréciation, du financement, de l'assurance, du carburant, des taxes et des réparations. Ajoutez l'opportunité perdue d'investir ces mêmes flux... et vous obtenez la mécanique bien huilée de l'appauvrissement discret.

REPRENDRE LE VOLANT DE SON BUDGET : MOBILITÉ OPTIMISÉE, CAPITAL LIBÉRÉ



Commençons par la physique froide des chiffres. Un véhicule neuf perd typiquement 10 à 15 % de sa valeur en sortant du showroom, puis 50 % environ au bout de cinq ans. Cette évaporation n'est pas un accident : c'est la nature d'un bien qui s'use, se démode et se remplace. Même un modèle « raisonnable » à environ 300 000 MAD finit par coûter — sur cinq ans — bien plus que son prix facial une fois intégrés assurance (souvent 18 000– 24 000 MAD/an pour un conducteur standard), énergie (selon usage et motorisation), entretien courant (pneus, freins, révisions) et aléas (pannes, pare-brise, électronique). Sans parler du coût du crédit : à 6–7 % TAEG sur 90 % du prix, vous ajoutez plusieurs milliers d'euros d'intérêts au simple privilège d'utiliser un bien qui, chaque mois, vaut moins.

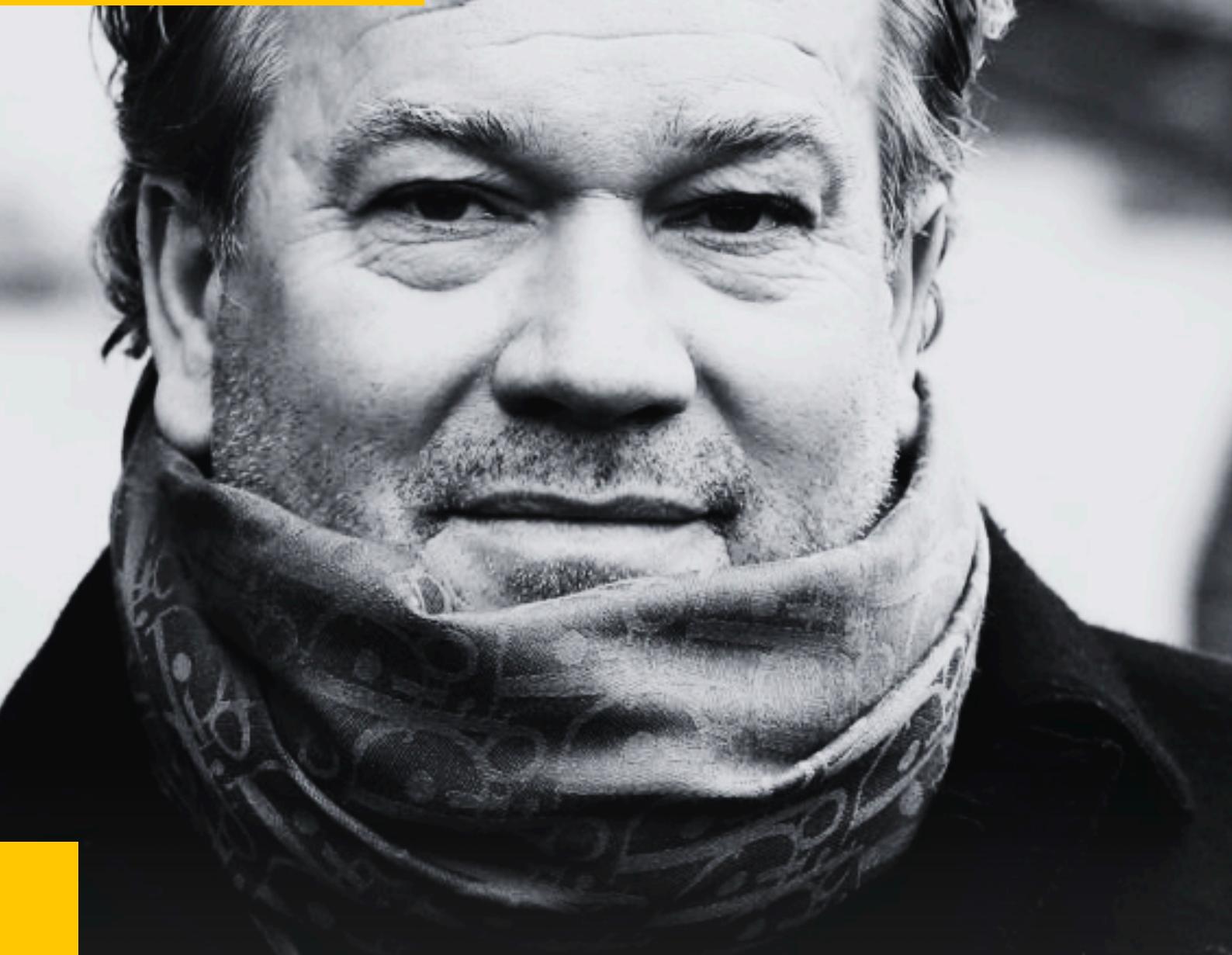
On me rétorque souvent : « Oui, mais j'ai besoin d'une voiture pour travailler. » C'est parfois vrai. C'est même tout l'enjeu : distinguer la mobilité comme fonction économique (accéder à l'emploi, au soin, à la famille) de la voiture comme symbole social. Le marketing vend du statut, pas du service. Et il est redoutablement efficace : les mensualités paraissent « gérables » ;

[LIRE LA SUITE](#)

MOHAMED AIT
BELLAHcen

auto moto auto moto

IL NOUS A QUITTÉS



**L'entraîneur et driver mayennais Franck
Leblanc est décédé à l'âge de 54 ans**

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, HEBDOMADAIRE & QUOTIDIENS..

www.pressplus.ma



SCAN ME!

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