

OCT 26 | 25



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

IMAGE GÉNÉRÉE PAR L'IA



DEAL EXPRESS OU MIRAGE ? L'AMÉRIQUE S'INVITE ENTRE RABAT ET ALGER



BREAKING NEWS

Nizar Baraka plaide pour « un Maroc à une seule vitesse » : diagnostic sans fard et feuille de route en huit axes

LE ROUND-UP

La CIJ appelle à l'aide humanitaire pour Gaza



www.lodj.ma

N°: 103 SEMAINE: 4

LODJ

24

LAST NEWS



@lodjmaroc



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

SOMMAIRE

04
ÉDITO
D'OUVERTURE

36
CULTURE
HEBDO

52
DIGITAL
HEBDO

68
SANTE
HEBDO

08
BREAKING
NEWS

44
LIFESTYLE
HEBDO

60
SPORT
HEBDO

74
AUTO
MOTO

IWEEK **LODJ**



Imprimerie Arrissala

LODJ I WEEK
103
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

DEAL EXPRESS OU MIRAGE ? L'AMÉRIQUE S'INVITE ENTRE RABAT ET ALGER

60 JOURS CHRONO : WASHINGTON PEUT-IL RECOLLER LE MAGHREB ?

Washington remet une pièce dans la machine maghrébine.

Un proche de la Maison-Blanche, Steve Witkoff, affirme qu'un accord Maroc-Algérie est « possible en 60 jours ». Slogan téméraire ou nouvelle fenêtre d'opportunité ?

Entre leviers américains et lignes rouges d'Alger, décryptage à charge et à décharge avec, en toile de fond, la main tendue de Rabat et l'exigence d'une paix utile pour les peuples de la région.

Un pari américain en mode « blitz »

Les signaux se multiplient : selon plusieurs médias anglo-saxons et marocains, l'envoyé de Donald Trump, Steve Witkoff, annonce pouvoir arracher un accord entre Rabat et Alger « dans les 60 jours ». L'information, spectaculaire, a été reprise en boucle, avec l'idée d'une accélération diplomatique sur un contentieux enkysté depuis 1975 et surtout 2021, année de la rupture des relations par l'Algérie.

Dans la foulée, un autre fait tenu : l'administration Trump II maintient la reconnaissance de la souveraineté du Maroc sur le Sahara, acquise en décembre 2020 et au cœur du nouveau cadre américain.

Les atouts de Washington

: précédent, continuité, pression de calendrier

Côté « ça peut marcher », trois éléments.

D'abord, un précédent : la diplomatie transactionnelle qui a permis les Accords d'Abraham, où Jared Kushner joua un rôle clé – y compris dans la normalisation Maroc-Israël accompagnée de la proclamation américaine sur le Sahara. Cette continuité politique donne à Washington un cap lisible.

Ensuite, la constance du message : en 2025, la Maison-Blanche réaffirme que l'autonomie sous souveraineté marocaine est « la » voie réaliste – ce qui ancre la médiation U.S. dans une doctrine stable.

Enfin, l'US toolkit : réseaux, garanties sécuritaires, et la carotte économique (investissements, intégrations régionales) susceptibles d'emballer des mesures de confiance : reprise graduelle des liens diplomatiques, réouverture contrôlée des frontières, mécanismes de gestion de crise. Les visites régionales de Massad Boulos, conseiller Afrique/MO, cadrent ce tempo.

Le champ de mines d'en face

Reste la réalité. Alger a récemment douché des tentatives de médiation dites « fraternelles » ; l'annonce américaine surgit donc face à une posture de refus assumée. Et l'Algérie ne bougera pas sans garanties sur le dossier saharien, où elle réclame un schéma onusien incluant l'option d'indépendance. Le délai « 60 jours » paraît, au mieux, un coup d'accélérateur pour créer un momentum, au pire, une sur-promesse. Les observateurs indépendants soulignent d'ailleurs la complexité des nœuds : sécurité régionale, symbolique historique, et coûts politiques internes de tout compromis.



À quoi ressemblerait un « deal » raisonnable ?

La piste la plus crédible ressemble moins à un grand soir qu'à une détente séquencée :

Paquet 1 : gestes sans renoncement — reprise des canaux diplomatiques, hotline sécuritaire, facilitation humanitaire.

Paquet 2 : économie et jeunesse — corridors logistiques, mobilité académique, co-incubation de startups « Maghreb Tech ».

Paquet 3 : sécurité partagée — coordination anti-trafics au Sahel, surveillance des frontières, mécanismes d'alerte rapide.

Le cœur du différend (Sahara) resterait à l'ONU, mais entouré d'un « pare-chocs » de confiance. Autrement dit, on cherche à faire baisser la température, sans prétendre régler, en deux mois, un conflit de 50 ans.

Les gains potentiels pour le Maroc et les garde-fous

Pour Rabat, la détente structurée offrirait : (1) la consolidation internationale d'une position déjà soutenue par Washington depuis 2020, (2) la réouverture d'un horizon maghrébin au service de la souveraineté économique — énergie, transports, agro-logistique —, (3) un dividende de paix pour la jeunesse (emploi, mobilité, soft power).

Mais vigilance : ne pas échanger la clarté stratégique de la position marocaine contre des « gestes » mal calibrés. La main tendue de SM le Roi, constante, demeure un capital d'image et de stabilité ; elle doit s'inscrire dans un cadre où chaque pas est réversible si la partie adverse re-blocke. Dans le doute, priorité aux mesures win-win qui renforcent l'État social, l'innovation et la sécurité des personnes, en phase avec nos valeurs d'ouverture et d'égalité des chances.

Et l'Algérie ? Les ressorts d'un « oui » possible

À charge, on dira que le système algérien n'a pas d'incitation domestique à une détente rapide. À décharge, on notera :

la pression économique (diversification hors hydrocarbures),

la compétition d'influences (Russie/Chine/Turquie) qui rend utile un canal direct avec Washington,

la possibilité d'un face-saving gradué, où Alger acte des gestes techniques sans valider la doctrine marocaine.

Les déplacements de Massad Boulos à Alger indiquent au minimum que les États-Unis « parlent » et testent des portes.

Ici, un diplomate européen résume : « Une détente utile, ce n'est pas l'adhésion à l'autre narrative ; c'est l'acceptation d'un voisinage gérable. » Cette phrase, simple, dit l'essentiel.

Le Sahara, nerf de la paix et point fixe américain

Personne ne fera l'économie du dossier saharien. Côté États-Unis, la position écrite depuis 2020 (Proclamation 10126) reconnaît la souveraineté marocaine et qualifie l'autonomie de « seule solution réaliste ». Cette ligne a été réaffirmée publiquement à l'été 2025. C'est un fait politique avec lequel Alger doit compter et que Rabat a vocation à capitaliser sans triomphalisme.

Dès lors, la médiation américaine ressemble moins à une tabula rasa qu'à un case management : réduire la conflictualité, baliser l'agenda, et laisser l'ONU travailler, tout en verrouillant des bénéfices concrets pour les populations.

« 60 jours » : promesse trop belle ou fenêtre qu'il faut saisir ?

Faut-il croire au compte à rebours ? Oui, s'il est compris comme une fenêtre politique — créer l'urgence de traiter des irritants (incidents frontaliers, propagande hostile, blocages consulaires). Non, si on y voit la baguette magique qui réglerait souveraineté, mémoire et perceptions en huit semaines. La diplomatie, surtout au Maghreb, est une discipline de patience. Les Américains le savent — et les Marocains aussi.

Alors, que faire ? Tenir la main tendue, exiger la réciprocité, verrouiller les garde-fous, et investir dans les dividendes de la détente : jumelages universitaires, coopérations climatiques, chaînes de valeur automobile/électrique régionales, normes communes pour l'IA civique. Une paix utile n'est pas un slogan, c'est un travail. Et ce travail commence par des pas vérifiables, traçables, utiles aux citoyens des deux rives.

La « Pax Americana » au Maghreb ne tombera pas du ciel.

Mais s'il y a un moment pour pousser des portes, c'est bien maintenant : l'Amérique a un cap, le Maroc a une main tendue, et la région a besoin d'air. Reste à transformer l'annonce en méthode — et la méthode en mieux-vivre.





Des informations circulent sur une initiative américaine portée par le président Donald Trump visant à faire adopter par le Conseil de sécurité un texte entérinant le plan d'autonomie sous souveraineté marocaine comme unique base de règlement. Si cela se confirme, ce serait un basculement majeur dans le dossier. Mais à l'heure où nous écrivons, il faut garder la tête froide : distinguer ce qui est annoncé, ce qui est plausible... et ce qui est officiellement décidé.

Ce que disent les « fuites »

Selon des sources diplomatiques relayées par des médias, Washington aurait distribué aux membres permanents et non permanents du Conseil de sécurité un projet de résolution consacrant l'option d'autonomie et fixant un calendrier serré — on évoque une fenêtre de 45 jours — pour amener l'Algérie et le Polisario à s'y conformer. Dans ce scénario, les États-Unis pousseraient aussi à la réouverture d'un consulat à Dakhla, promis en 2020 puis gelé, et à une réduction progressive du rôle de la MINURSO. L'objectif affiché : « fermer la parenthèse » d'un conflit vieux de près d'un demi-siècle et graver dans le marbre onusien la solution marocaine.

SAHARA : L'ESPOIR D'UN TOURNANT.... MAIS PRUDENCE TANT QUE RIEN N'EST ACTÉ

Pris à la lettre, ce paquet diplomatique coche plusieurs cases d'une stratégie cohérente : reconnaissance politique, levier économique (consulat à vocation commerciale), et séquençage sécuritaire (réduction de la MINURSO au profit d'un schéma de stabilité assumé par le Maroc). Il épouse, par ailleurs, une dynamique internationale favorable : des soutiens publics au plan d'autonomie se sont multipliés ces derniers mois, notamment côté européen. Le Royaume-Uni a officialisé en juin 2025 son ralliement, qualifiant le plan de « crédible, viable et pragmatique », un signal fort venant d'un membre permanent du Conseil de sécurité.

Plus récemment, la Belgique s'est inscrite sur la même ligne, renforçant l'effet d'entraînement diplomatique au sein de l'UE.

Ce que les faits établis montrent aujourd'hui

La prudence impose cependant de confronter ces éléments à l'état réel du dossier onusien. D'abord, la MINURSO est bel et bien en place : son mandat, renouvelé le 31 octobre 2024,

[LIRE LA SUITE](#)

TOP

Tanger accueille le premier programme marocain d'initiation des enfants à l'IA

Le Maroc passe à la vitesse supérieure ! Un nouveau programme national forme désormais les enfants au numérique et à l'intelligence artificielle (IA), avec le double objectif de réduire la fracture digitale et de préparer les jeunes aux métiers de demain.



FLOP

Casablanca : Deux morts dans l'effondrement d'une maison menaçant ruine



Deux personnes ont trouvé la mort et deux autres ont été blessées à des degrés divers de gravité dans l'effondrement, mercredi matin, d'une maison de quatre étages menaçant ruine, sise à Derb Remad, dans la Medina de Casablanca, apprend-on auprès des autorités locales de la préfecture des arrondissements de Casablanca-Anfa.



Casablanca — 23 octobre 2025. Devant une salle pleine à l'invitation de l'Alliance des Ingénieurs Istiqaliens, Nizar Baraka, Secrétaire général du Parti de l'Istiqlal, a livré un diagnostic implacable des fractures territoriales et sociales du pays et détaillé une méthode d'action pour « mettre tout le Maroc sur le même rythme ». Son intervention s'est articulée autour d'un constat de « deux vitesses » qui ne peut plus durer et d'une feuille de route concrète en huit axes, plaçant l'équité, l'emploi et la convergence territoriale au centre.

NIZAR BARAKA PLAIDE POUR « UN MAROC À UNE SEULE VITESSE » : DIAGNOSTIC SANS FARD ET FEUILLE DE ROUTE EN HUIT AXES

Un pays à deux vitesses : chiffres à l'appui

Nizar Baraka, SG du Parti de l'Istiqlal, ouvre par ce qu'il appelle « un constat implacable ». Les écarts demeurent criants entre villes et campagnes. Le taux de pauvreté multidimensionnelle atteint 13,1 % en milieu rural contre 3 % en urbain. Trois régions littorales génèrent près de 60 % du PIB, quand 40 % des Marocains vivent dans des zones ne produisant que 28 % de la richesse nationale. Sur le marché du travail, le T2-2025 a vu 113 000 emplois créés en zones urbaines tandis que 107 000 ont été perdus en zones rurales.

L'accès aux services de base illustre la même disparité : presque 100 % des ménages urbains raccordés à l'eau

potable du réseau, moins de 50 % en rural ; 6,8 % de ménages urbains sans Internet, contre 22 % en rural.

Inégalités sociales et jeunesse en tension

Le SG de l'Istiqlal insiste sur une « fracture multidimensionnelle ». L'indice de Gini a augmenté, 40,5 % en 2022 contre 38,5 % en 2019. Le chômage des jeunes est qualifié de « bombe sociale » : 35,8 % pour les 15-24 ans, 21,9 % pour les 25-34 ans ; 19,9 % chez les femmes et 19 % chez les diplômés. Il rappelle aussi la masse des NEET (ni en emploi, études ou formation) : 1,5 million de jeunes, 58 % en zones rurales et 72 % de femmes. « Ce Maroc-là ne peut pas continuer », résume-t-il.

Éducation et santé : cartes inégales, destins divergents

Côté éducation, les 25 ans et plus cumulent des trajectoires dissemblables : 7,9 années de scolarité moyenne en ville contre 3,2 en rural. 46,9 % des urbains ont au moins le secondaire collégial, contre 15,3 % en rural. L'analphabétisme frappe 38 % en rural (contre 17,3 % en urbain) et 34,4 % des femmes. La santé raconte la même histoire :

[LIRE LA SUITE](#)

REPORTAGE

L'ALLIANCE DES INGENIEURS ISTIQLALIENS Casablanca - Settat ORGANISE UNE CONFÉRENCE-DÉBAT SOUS LE THÈME :
TOUR DE MAROC : UNE SEULE VITESSE
LE JEUDI 23 OCTOBRE 2017
HÔTEL MARRIOTT CASABLANCA

M.Ryad MEZZOUR
Ministre de l'Industrie et du Commerce

M.Abdellatif Maizouz
Président du Conseil de la Région Casablanca - Settat

Mme.Nadia ZEDDOU
Fondatrice et Directrice Générale de Green Wave

M. Allal Amraoui
Président du groupe intisalim pour l'Unité et l'Intégrisme

M. Zakaria G
Analyste Economique et Financier

نزار بركة: خارطة طريق نحو
مغرب يسير بسرعة واحدة



NIZAR BARAKA : FEUILLE DE ROUTE POUR UN MAROC
À UNE SEULE VITESSE



MAROC: PLUS DE 400 DIVORCES ENREGISTRÉS CHAQUE JOUR EN 2024, SELON LE CSPJ

Les chiffres sont sans appel : plus de 400 divorces sont prononcés chaque jour au Maroc. Le rapport annuel 2024 du Conseil supérieur du pouvoir judiciaire (CSPJ) confirme une hausse continue des séparations conjugales, reflet d'une transformation profonde des dynamiques familiales dans le Royaume.

En 2024, les tribunaux marocains ont enregistré 40.214 affaires de divorce et 107.681 affaires de dissolution du mariage, soit plus de 110 divorces et près de 300 dissolutions par jour. Ces chiffres traduisent une évolution marquée de la manière dont les couples mettent fin à leur union, entre divorces formels et séparations judiciaires simplifiées.

Le divorce par consentement mutuel domine très largement, représentant 96 % des cas (38.858 affaires), contre seulement 4 % pour les autres formes, divorce avant consommation, divorce rétractif ou unilatéral. Le CSPJ relève aussi : une légère hausse de 0,2 % des divorces par consentement mutuel, une augmentation de 12,9 % des divorces avant consommation, et un bond de 33,3 % des divorces prononcés par le juge.

Les dissolutions judiciaires du mariage, appelées "Tatliq", restent près de trois fois plus nombreuses que les divorces. En 2024, 97 % des 107.681 dissolutions concernent des cas de désaccord conjugal, soit plus de 104.000 affaires, contre 96 % en 2023.

Cette procédure est privilégiée pour sa souplesse administrative : elle ne nécessite pas de notification personnelle, contrairement au divorce rétractif. Le choix du tribunal compétent est également plus flexible, conformément à l'article 212 du Code de procédure civile, qui permet de saisir celui du lieu de résidence du couple, de l'épouse ou du mariage. À l'inverse, le divorce, encadré par l'article 79 du Code de la famille,

reste plus complexe et n'est effectif qu'après son enregistrement officiel devant les Adouls, sur autorisation judiciaire.

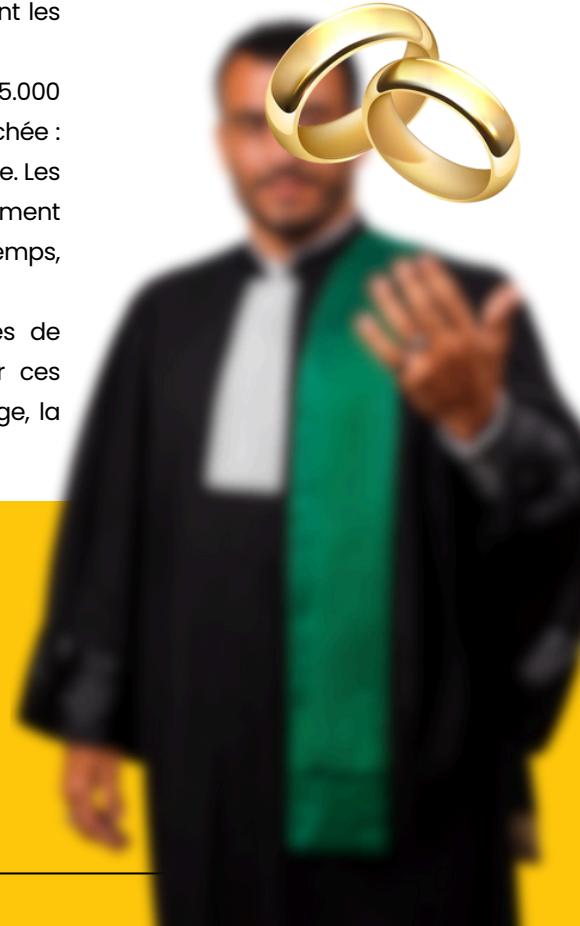
Le Haut-Commissariat au Plan (HCP) confirme cette tendance avec plus de 65.000 divorces enregistrés en 2024. La tranche d'âge 45-49 ans demeure la plus touchée : 32 % des hommes et 68 % des femmes divorcés appartiennent à cette catégorie. Les experts notent un changement de profil : les divorces ne concernent plus seulement les jeunes mariages, mais de plus en plus de couples installés depuis longtemps, traduisant une évolution sociétale où la séparation n'est plus un tabou.

Le CSPJ et le HCP insistent sur la nécessité de renforcer les mécanismes de conciliation familiale et de développer la médiation sociale pour prévenir ces ruptures. Le rapport recommande : la formation des couples avant le mariage, la sensibilisation à la communication conjugale, et le renforcement

du rôle des travailleurs sociaux dans les tribunaux.

Avec plus de 147.000 procédures de séparation toutes catégories confondues, le mariage marocain traverse une mutation structurelle.

Les juges, sociologues et associations familiales y voient le reflet d'un nouveau rapport au couple, entre aspiration à l'égalité, pressions économiques et affirmation individuelle.





GENZ212 SALUE LA HAUSSE DES BUDGETS DE L'ÉDUCATION ET DE LA SANTÉ, MAIS RÉCLAME DES RÉSULTATS

Le mouvement citoyen GenZ212 salue la décision de SM le Roi Mohammed VI d'augmenter les budgets consacrés à l'éducation et à la santé, tout en appelant à une mise en œuvre rigoureuse et transparente de ces mesures. Une réaction à la fois encourageante et vigilante, dans la lignée du ton critique mais constructif adopté par cette jeune génération engagée.

À la suite du Conseil des ministres du 19 octobre, présidé par le souverain, GenZ212 a exprimé dans un communiqué sa « satisfaction prudente ». Le mouvement se félicite d'une « interaction positive avec les aspirations de la rue », estimant que cette augmentation budgétaire constitue « une première étape pour reconstruire une confiance perdue depuis longtemps ».

Selon le texte, cette évolution n'est pas un hasard : « C'est grâce à la pression consciente et pacifique de la jeunesse et du peuple que le budget de l'éducation et de la santé a été revu à la hausse », souligne le communiqué. Pour le collectif, cette reconnaissance traduit l'impact croissant de la mobilisation citoyenne, notamment celle des jeunes qui multiplient, depuis des mois, les appels à une refondation des politiques publiques autour de la justice sociale, de la dignité et de l'accès équitable aux services essentiels.

GenZ212 ne se contente pas d'applaudir : il demande des résultats concrets. Le mouvement exige que ces budgets renforcés soient accompagnés de réformes de gouvernance,

[LIRE LA SUITE](#)





CASABLANCA : DEUX MORTS ET PLUSIEURS BLESSÉS DANS L'EFFONDREMENT D'UNE MAISON À DERB REMAD

Un nouveau drame a endeuillé la médina de Casablanca ce mercredi matin. Une maison de quatre étages s'est effondrée à Derb Remad, causant la mort de deux personnes et faisant deux blessés graves, selon les autorités locales de la préfecture des arrondissements de Casablanca-Anfa.

Le bâtiment effondré faisait partie des maisons vétustes signalées depuis plusieurs années comme présentant un risque d'effondrement. Une décision d'évacuation avait été émise dès 2012, mais certains habitants avaient refusé de quitter les lieux, malgré les multiples interventions et mises en garde des autorités locales. La majorité des résidents avaient déjà accepté de partir, mais quelques familles y vivaient encore, dans des conditions précaires. Ce matin-là, aux premières heures, la structure déjà fragilisée n'a pas résisté.

Dès l'alerte donnée, les équipes de la Protection civile, les autorités locales et les forces de sécurité se sont rendues sur place. Les opérations de recherche, de secours et de sécurisation des alentours ont été engagées dans l'urgence pour éviter d'autres victimes et contenir tout risque d'effondrement partiel.

Les blessés ont été évacués vers le centre hospitalier Moulay Youssef, où ils ont été pris en charge. Une enquête judiciaire a été ouverte sur instruction du Parquet compétent afin de déterminer les causes précises du sinistre et d'évaluer d'éventuelles responsabilités.

Cet effondrement remet sur le devant de la scène un problème récurrent à Casablanca : celui des bâtiments menaçant ruine dans les quartiers anciens, notamment dans la médina et à Derb Omar.

Malgré plusieurs programmes de réhabilitation et de relogement lancés depuis plus d'une décennie, des centaines de familles continuent de vivre dans des immeubles fragilisés par le temps et les intempéries.

Ce nouveau drame urbain s'ajoute à une série d'effondrements survenus ces dernières années à Casablanca. Chaque fois, les mêmes constats reviennent : vétusté, refus d'évacuation, absence de relogement durable. Une tragédie annoncée qui pose une question brûlante : combien de vies faudra-t-il encore pour accélérer la réhabilitation de la médina ?

CHRONIQUES VIDÉO



MAROC TELECOM : 81 MILLIONS DE CLIENTS ET UN CHIFFRE D'AFFAIRES DE 27,27 MILLIARDS DH À FIN SEPTEMBRE

Le groupe Maroc Telecom a bouclé les neuf premiers mois de 2025 sur un chiffre d'affaires consolidé de 27,27 milliards de dirhams, en légère hausse de 1,2 % par rapport à la même période en 2024. Une performance portée par la croissance des filiales africaines du groupe et du très haut débit fixe au Maroc, compensant la baisse des revenus sur le marché national.

Selon le communiqué du groupe, le parc global d'abonnés a atteint 81 millions de clients à fin septembre 2025, en hausse de 1,8 % sur un an. Cette dynamique est essentiellement due à la progression des filiales Moov Africa, dont le parc a grimpé de 3,3 %, confirmant la vitalité du groupe à l'international. Le chiffre d'affaires des filiales étrangères a ainsi atteint 14,19 milliards de dirhams, en hausse de 5,7 % sur un an. Cette croissance a été soutenue par la Data Mobile (+15,1 %), les services Mobile Money (+23,2 %) et l'internet fixe (+19,2 %). Hors baisse des terminaisons d'appel, les revenus des filiales affichent une progression de 6 %.

Au Maroc, le groupe fait face à un recul du chiffre d'affaires de 3,3 %, s'établissant à 13,95 milliards DH à fin septembre. Les activités mobiles continuent de souffrir d'un cadre réglementaire jugé restrictif et d'une pression tarifaire accrue. Le parc mobile domestique atteint toutefois 19,5 millions de clients, tandis que le fixe compte 1,6 million de lignes. Les segments du très haut débit fixe et de la fibre optique continuent de progresser, apportant une bouffée d'oxygène dans un marché local ultra-concurrentiel.

[LIRE LA SUITE](#)

GOOD NEWS

**PLF 2026: UN
BUDGET
RECORD DE 140
MILLIARDS DE
DH POUR
L'ÉDUCATION
ET LA SANTÉ**



Parmi les annonces phares du Conseil des ministres, présidé par le Roi ce dimanche 19 octobre, figure l'engagement inédit en faveur des secteurs de la santé et de l'éducation dans le cadre du Projet de loi de finances 2026. Cet effort budgétaire s'inscrit dans la continuité des orientations du Souverain depuis le début de son règne et traduit une volonté affirmée de consolider les fondements de la justice sociale et du développement territorial intégré.

LA CIJ APPELLE À L'AIDE HUMANITAIRE POUR GAZA

La Cour internationale de justice a ordonné à Israël de garantir l'acheminement de l'aide humanitaire à Gaza, soulignant l'urgence de répondre aux besoins essentiels de la population palestinienne.

Les Besoins Cruciaux des Palestiniens

La Cour internationale de justice (CIJ) a rendu une décision marquante en ordonnant à Israël de faciliter l'acheminement de l'aide humanitaire vers Gaza. Cette décision intervient dans un contexte de crise humanitaire profonde, où des millions de Palestiniens font face à des conditions de vie précaires. La CIJ a souligné l'importance de garantir l'accès à l'aide alimentaire, médicale et autre pour répondre aux besoins urgents de la population.

Les conditions de vie à Gaza se sont détériorées en raison du blocus prolongé et des conflits récurrents. L'accès limité aux ressources essentielles a entraîné une crise sanitaire et humanitaire, affectant particulièrement les femmes et les enfants. La décision de la CIJ vise à rappeler aux autorités israéliennes leurs obligations internationales en matière de droits de l'homme et de protection des civils.



Cette ordonnance de la CIJ pourrait avoir des implications significatives sur la manière dont l'aide humanitaire est fournie à Gaza. Elle appelle également la communauté internationale à intensifier ses efforts pour garantir que l'aide parvienne à ceux qui en ont le plus besoin. Alors que la situation reste tendue, cette décision représente un pas vers la reconnaissance des droits fondamentaux des Palestiniens et un appel à la responsabilité des acteurs impliqués.

FAKE DE LA SEMAINE

FAKE
NEWS

FROMAGES
FONDUS :
L'ONSSA
RECADRE UNE
INTOX TIKTOK

I'ONSSA confirme que les additifs cités (E407, E341, E452) sont autorisés, encadrés et conformes aux normes internationales, comme en UE, aux États-Unis ou au Canada.





LE VICE-PRÉSIDENT AMÉRICAIN J.D. VANCE QUALIFIE L'ANNEXION DE LA CISJORDANIE D'“INSULTE”

Le vice-président américain J.D. Vance a qualifié d’« insulte » le vote du Parlement israélien autorisant l’examen de deux projets de loi visant à étendre la souveraineté d’Israël sur la Cisjordanie occupée, précisant que le territoire ne sera pas annexé.

S’exprimant sur le tarmac de l’aéroport Ben-Gourion, à l’issue d’une visite de deux jours en Israël, J.D. Vance a estimé que ce vote constituait « un coup politique très stupide » : « On m’a dit qu’il s’agissait d’un geste symbolique, mais je le prends personnellement comme une insulte », a-t-il déclaré.

Le vice-président a rappelé la position officielle de Washington :

« La politique de l’administration Trump est que la Cisjordanie ne sera pas annexée par Israël. Cela restera notre politique, et si certains veulent voter symboliquement, ils peuvent le faire, mais cela ne nous a certainement pas plu. »

Le chef de la diplomatie américaine, Marco Rubio, a lui aussi mis en garde contre les conséquences de ce vote, estimant qu’il pourrait « menacer la trêve à Gaza ». « Le président Trump s’est assuré que ce n’est pas quelque chose que nous pouvons soutenir pour le moment », a-t-il précisé avant son départ pour Israël, où il est attendu jeudi. Le ministre a ajouté que l’initiative parlementaire israélienne serait « contre-productive » et risquerait de compromettre les efforts diplomatiques en cours dans la région.

La Knesset s'est prononcée, mercredi 21 octobre, en lecture préliminaire, pour autoriser l'examen de deux projets de loi visant à étendre la souveraineté israélienne à certaines zones de la Cisjordanie occupée. Ce vote, initié par des députés de la droite nationaliste, a eu lieu alors que J.D. Vance se trouvait encore en Israël. Le gouvernement israélien a qualifié cette initiative de symbolique, mais elle intervient dans un climat politique tendu, sur fond de désaccords internes et de pression des courants les plus conservateurs de la coalition.

Numéro
103

ÉMISSION



7ÈME SENS AVEC HICHAM ALAOUI : PLF 2026 / UNE PROJECTION POLITIQUE OU UNE PERSPECTIVE ÉCONOMIQUE ?



UNION EUROPÉENNE : RÉUNION DE CRISE SUR LES TERRES RARES

L'Union Européenne convoque une réunion de crise à Bruxelles pour faire face aux restrictions chinoises sur les terres rares, des matériaux essentiels pour les technologies vertes et numériques.

Les implications des restrictions chinoises

L'Union Européenne se trouve à un tournant critique alors qu'elle convoque une réunion de crise à Bruxelles pour discuter des récentes restrictions imposées par la Chine sur les terres rares. Ces matériaux, qui jouent un rôle crucial dans le développement des technologies vertes et numériques, sont devenus un enjeu stratégique pour l'UE, qui cherche à réduire sa dépendance vis-à-vis des importations chinoises.

Les terres rares sont essentielles pour la fabrication de nombreux produits technologiques, allant des smartphones aux véhicules électriques. La Chine, qui détient une grande part de la production mondiale de ces matériaux, a récemment mis en place des restrictions qui pourraient perturber les chaînes d'approvisionnement en Europe. Cette situation a suscité des inquiétudes parmi les dirigeants européens, qui craignent que la dépendance à l'égard des ressources chinoises n'entrave leur capacité à innover et à se positionner sur le marché mondial.



Au cours de cette réunion, les ministres de l'Industrie des États membres discuteront des moyens de diversifier leurs sources d'approvisionnement en terres rares. Cela pourrait inclure le développement de partenariats avec d'autres pays producteurs, ainsi que des investissements dans la recherche et le développement de technologies alternatives. L'objectif est de garantir un accès stable et fiable à ces matériaux essentiels, tout en renforçant la position de l'Europe sur la scène mondiale.

[LIRE LA SUITE](#)

PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

**OTHMANE
MAAMMA ET
YASSIR ZABIRI
DOMINENT LE
MONDIAL U20**



LA POLOGNE MENACE D'ARRÊTER POUTINE S'IL SURVOLE SON TERRITOIRE POUR RENCONTRER TRUMP EN HONGRIE



À la veille d'un sommet inédit entre Donald Trump et Vladimir Poutine prévu à Budapest, la tension monte en Europe centrale. Le ministre polonais des Affaires étrangères, Radoslaw Sikorski, a averti ce mardi qu'un tribunal polonais pourrait ordonner l'interception de l'avion du président russe s'il devait traverser l'espace aérien du pays pour rejoindre la Hongrie.

Dans une déclaration à la radio Rodzina, Sikorski a lancé un avertissement sans détour : « Je ne peux pas garantir qu'un tribunal indépendant ne décidera pas d'escorter un tel avion afin de remettre Poutine à La Haye. » Une référence directe au mandat d'arrêt international émis par la Cour pénale internationale (CPI) contre Vladimir Poutine en mars 2023, pour déportation illégale d'enfants ukrainiens. Le ministre a précisé que Moscou était consciente du risque et qu'un itinéraire évitant l'espace aérien polonais serait probablement privilégié.

Budapest a d'ailleurs assuré que Poutine ne serait pas inquiété durant sa visite. La Hongrie a voté son retrait de la CPI, mais cette décision ne sera effective qu'en 2026. D'ici là, le mandat contre le président russe reste juridiquement valable.

L'itinéraire le plus court entre Moscou et Budapest traverse la Pologne, un membre de l'OTAN et de la CPI. Mais l'équipe du Kremlin pourrait opter pour un plan de vol contourné via la Bulgarie, qui s'est dite prête à ouvrir un couloir aérien sans être tenue d'intervenir. Autres options possibles : survol de la Slovaquie ou passage par la mer Noire, bien que ces routes rallongent significativement le trajet. Pour rappel, Vladimir Poutine a déjà voyagé dans des pays membres de la CPI, notamment la Mongolie et le Tadjikistan, sans être arrêté, provoquant à chaque fois de vives critiques en Europe.

L'avertissement de Varsovie ajoute un nouvel épisode aux tensions déjà vives entre la Pologne et la Russie depuis le début de la guerre en Ukraine. Le gouvernement polonais, fer de lance du soutien militaire à Kiev, se pose en gardien de la légalité internationale et pourrait, à travers cette déclaration, tester les limites du droit diplomatique

[LIRE LA SUITE](#)

Numéro
103

VIDÉO DE LA SEMAINE

The promotional graphic features a dark purple background with a central video frame. In the top left corner is the logo 'MATIN TV'. In the center is the show's logo 'L'INFO EN FACE'. In the top right corner, it says 'EN PARTENARIAT AVEC' followed by the logo of 'BMCI GROUPE BNP PARIBAS'. Below the logos, the text 'JEUDI 23 OCTOBRE 2025 À 21H' and 'RACHID HALLAOUY REÇOIT' are displayed. The video frame shows two men: Ridouane Abagri on the left, smiling, wearing a white shirt; and a bald man with a beard on the right, also smiling, wearing a dark suit jacket over a blue shirt. Below the video frame is a control bar with a progress slider and standard media controls (stop, back, forward, repeat).



STARTUP / ÉCOSYSTÈME : LE DÉBAT S'INVITE À
L'INFO EN FACE



NICOLAS SARKOZY INCARCÉRÉ À LA PRISON DE LA SANTÉ : UNE JOURNÉE HISTORIQUE POUR LA VE RÉPUBLIQUE

Pour la première fois dans l'histoire de la Ve République, un ancien président français dort derrière les barreaux. Nicolas Sarkozy, reconnu coupable d'association de malfaiteurs dans l'affaire du financement libyen de sa campagne de 2007, a été incarcéré ce matin à la prison de la Santé, à Paris. Ses soutiens, massés devant son domicile, ont assisté à son départ sous les flashes des caméras.

Il est 9h30 lorsque le convoi de Nicolas Sarkozy pénètre dans l'enceinte de la prison de la Santé, dans le XIV^e arrondissement de Paris. À peine arrivé, des détenus crient son nom depuis leurs fenêtres : « Bienvenue Sarkozy ! » Quelques heures plus tôt, une centaine de sympathisants s'étaient rassemblés devant son domicile parisien à l'appel de ses fils. Accompagné de son épouse Carla Bruni, l'ancien chef de l'État a pris le temps de saluer ses partisans, visiblement ému mais déterminé.



Fin septembre, le tribunal correctionnel de Paris l'avait condamné à cinq ans de prison ferme, assortis de cinq ans d'inéligibilité et de 100 000 euros d'amende. Les juges l'ont reconnu coupable d'avoir laissé ses proches solliciter le régime libyen de Mouammar Kadhafi pour financer sa campagne présidentielle de 2007. Une accusation qu'il rejette toujours en bloc. Dans un message publié sur ses réseaux sociaux juste avant son incarcération, Nicolas Sarkozy a dénoncé une « vengeance politique » et une « haine portée à un niveau inégalé », tout en promettant que « la vérité triomphera ».

[LIRE LA SUITE](#)

PROCHAINEMENT ..

AYTA D'BLADI : LA FUSION DE L'AÏTA ET DES SONS MODERNES S'INVITE À CASABLANCA

Dévoilé lors d'une conférence de presse, ce mercredi 15 octobre à Casablanca, le Fusion Show Ayta D'Bladi s'annonce comme un rendez-vous musical et patrimonial majeur, dédié à la redécouverte de l'Aïta dans une forme contemporaine.





C'est une page d'histoire qui s'écrit au Japon. Sanae Takaichi, figure nationaliste et présidente du Parti libéral-démocrate (PLD), a été élue Première ministre, devenant la première femme à diriger le gouvernement nippon. Son élection a été validée ce mardi par la Chambre basse du Parlement, avant une audience protocolaire avec l'empereur Naruhito.

Son accession au pouvoir a été rendue possible par une coalition de dernière minute avec le Parti japonais pour l'innovation (Ishin), après l'éclatement du partenariat historique entre le PLD et le parti centriste Komeito, en place depuis 1999. Résultat : une majorité fragile de 231 sièges, soit deux de moins que la majorité absolue.

Cette alliance, arrachée dans l'urgence, permet à Sanae Takaichi de succéder à Shigeru Ishiba,

SANAE TAKAICHI, PREMIÈRE FEMME PREMIÈRE MINISTRE DU JAPON : UNE NOMINATION HISTORIQUE SOUS HAUTE TENSION

tout en plongeant le Japon dans une période politique incertaine. Son gouvernement devra composer avec une opinion publique méfiante et un PLD affaibli par un scandale financier.

Âgée de 63 ans, Sanae Takaichi n'a jamais caché son admiration pour Margaret Thatcher, dont elle revendique le modèle. Elle promet un gouvernement "à la scandinave", avec un nombre record de femmes ministres, contre seulement deux dans le précédent cabinet. Parmi elles, la presse japonaise annonce la nomination de Satsuki Katayama au ministère des Finances. Une façon de marquer une rupture symbolique dans un pays encore classé 118e sur 148 par le Forum économique mondial en matière d'égalité hommes-femmes.

Malgré son statut de pionnière, Sanae Takaichi reste fidèle à une ligne ultraconservatrice :

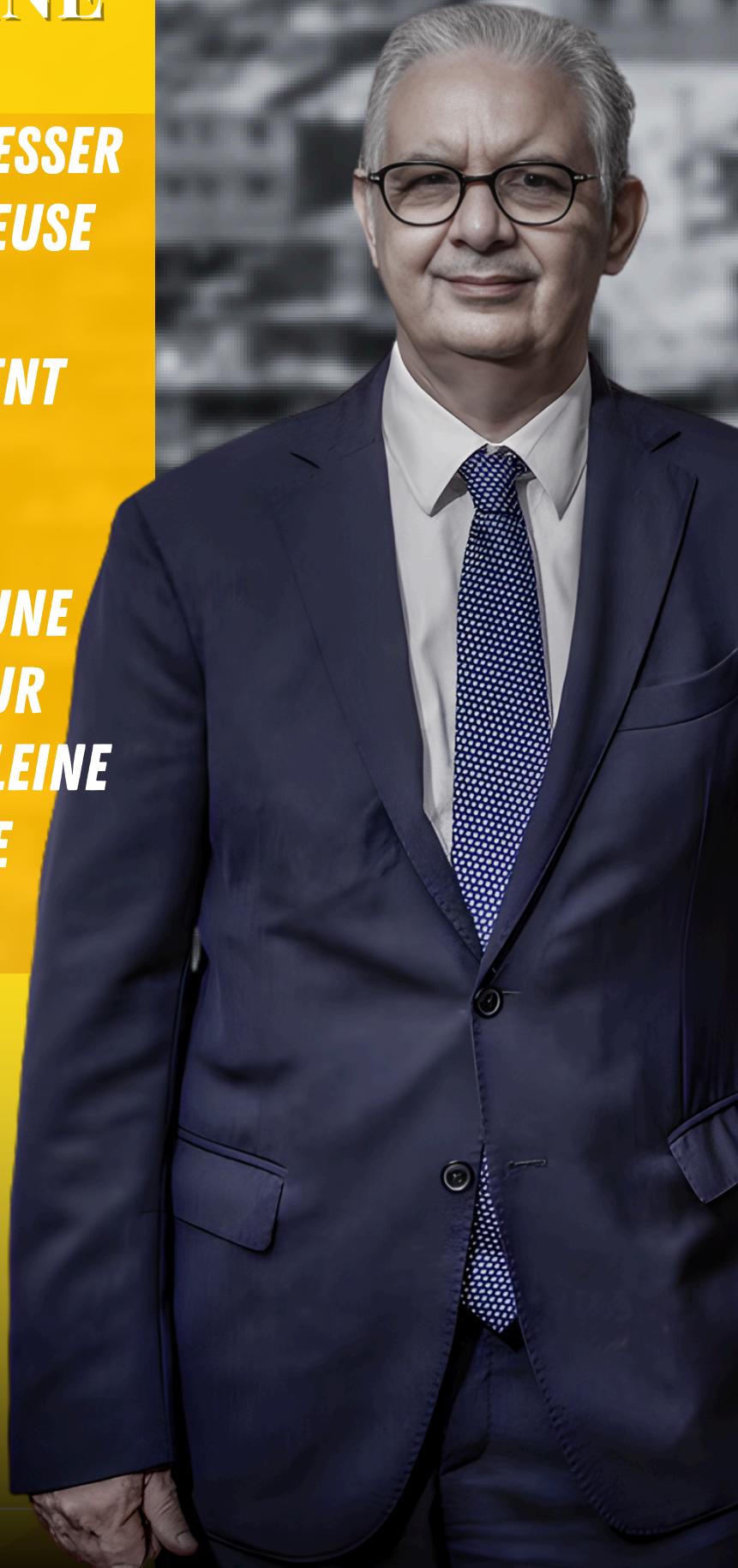
- opposition à la réforme autorisant les couples mariés à garder chacun leur nom,
- défense d'une succession impériale exclusivement masculine,
- attachement à la tradition et au patriotisme national.

[LIRE LA SUITE](#)

DÉCLARATION DE LA SEMAINE

**LE MAROC DOIT PROGRESSER
DE MANIÈRE HARMONIEUSE
AFIN QUE TOUTES LES
RÉGIONS SE DÉVELOPPIENT
SIMULTANÉMENT.
AUJOURD'HUI, IL EST
ESSENTIEL D'ASSURER UNE
SYNCHRONISATION POUR
QUE LES RÉGIONS EN PLEINE
CROISSANCE JOUENT LE
RÔLE DE LOCOMOTIVES,
ENTRAÎNANT AINSI LES
AUTRES RÉGIONS VERS
L'AVANT.**

Nizar Baraka
SG du parti de l'Istiqlal





ALLEMAGNE : LA GUERRE DÉSORMAIS ENVISAGÉE DANS LE GUIDE CIVIL

Le ministère de l'Intérieur allemand a mis à jour son guide de protection civile, incluant pour la première fois la possibilité d'un conflit armé, un signe des temps troublés que traverse l'Europe.

Une mise à jour face aux menaces modernes

Le ministère de l'Intérieur allemand a récemment annoncé une mise à jour significative de son guide de protection civile, intégrant pour la première fois la possibilité d'un conflit armé. Cette décision reflète une nouvelle approche sécuritaire, prenant en compte les tensions géopolitiques croissantes en Europe et au-delà. Alors que le monde fait face à des défis de sécurité inédits, cette mise à jour vise à préparer la population à des situations d'urgence extrêmes.

Les experts soulignent que cette initiative est un signe de prudence face à un environnement international instable. Les conflits en cours, notamment en Ukraine et au Moyen-Orient, ont suscité des inquiétudes quant à la sécurité en Europe.

Les autorités allemandes cherchent à anticiper les besoins de la population en cas de crise majeure, qu'elle soit d'origine militaire ou autre.

Cette nouvelle orientation suscite des réactions mitigées parmi la population. Certains saluent cette initiative comme un moyen de renforcer la résilience nationale, tandis que d'autres expriment des craintes concernant une militarisation excessive de la société. La nécessité d'un équilibre entre la sécurité et les libertés civiles est plus importante que jamais.

En conclusion, la mise à jour du guide de protection civile en Allemagne marque un tournant important dans la manière dont le pays aborde la sécurité nationale. En intégrant la possibilité d'un conflit armé, l'Allemagne se prépare à faire face à des défis futurs, tout en cherchant à garantir la sécurité de ses citoyens. Ce changement de cap pourrait avoir des répercussions sur la politique intérieure et la perception de la sécurité en Europe.

YÉMEN : LES HOUTHIS RETIENNENT 20 EMPLOYÉS DE L'ONU, DONT LE REPRÉSENTANT DE L'UNICEF

Tension maximale à Sanaa. Les rebelles houthis, soutenus par l'Iran, ont arrêté 20 employés des Nations unies, dont Peter Hawkins, représentant de l'Unicef au Yémen. L'information a été confirmée dimanche par les responsables de l'ONU, alors que la guerre civile yéménite, qui dure depuis plus de dix ans, connaît un nouveau dérapage.

elon les premières informations, les forces houthis ont fait irruption samedi dans un bâtiment de l'ONU à Sanaa, capitale qu'ils contrôlent depuis 2014. Le complexe abritait du personnel international et local. Cinq employés nationaux et quinze internationaux ont été placés en détention, parmi lesquels Peter Hawkins, figure connue des opérations humanitaires au Yémen.

Onze employés yéménites, également arrêtés, ont depuis été relâchés. Jean Alam, porte-parole de la coordination onusienne au Yémen, a indiqué que l'ONU reste en contact avec les Houthis et d'autres médiateurs pour obtenir une libération rapide.



Ce n'est pas la première fois que les Houthis visent les agences humanitaires. Fin août, une dizaine d'agents onusiens avaient déjà été arrêtés, accusés d'espionnage pour les États-Unis et Israël. Jeudi, le chef du mouvement, Abdelmalek al-Houthi, a réaffirmé à la télévision avoir « démantelé l'une des cellules d'espionnage les plus dangereuses », prétendument liée au Programme alimentaire mondial et à l'Unicef.

Ces accusations, qualifiées de « dangereuses et inacceptables » par Stéphane Dujarric, porte-parole du secrétaire général de l'ONU, ont mis le feu aux poudres : « Elles mettent gravement en danger la sécurité du personnel humanitaire et compromettent les opérations vitales de secours. » Depuis 2014, le Yémen est plongé dans une guerre dévastatrice opposant les rebelles houthis au gouvernement reconnu par la communauté internationale.

[LIRE LA SUITE](#)

TÉLÉGRAMME

BY LODJ

Marrakech : la gendarmerie retrouve les bijoux volés d'un joueur du Bayern

La brigade de gendarmerie de Tahanaout, près de Marrakech, a résolu un vol de bijoux de grande valeur appartenant à un joueur du Bayern Munich. Le suspect, gardien de la villa, a abusé de la confiance de ses employeurs pour dérober des bijoux sertis de diamants, des montres de luxe et de l'argent.

Les enquêteurs ont retrouvé une partie du butin cachée dans un arbre et le reste à son domicile. Grâce à des investigations minutieuses, le gardien a été interpellé et a reconnu les faits, mettant fin au mystère.



Casablanca se prépare pour le Marathon : boulevards fermés dimanche

Ce dimanche 26 octobre 2025, Casablanca accueillera la 16^e édition de son Marathon international, rassemblant plus de 7.000 coureurs professionnels et amateurs.

Pour assurer la sécurité et le bon déroulement de la course, plusieurs boulevards majeurs, dont Al Massira Al Khadra, Zerkouni, Ghandi et Hassan II, seront fermés entre 6h30 et 14h00.

Les axes empruntés par le semi-marathon, tels que la Corniche et Sidi Abderrahmane, seront également concernés.

[LIRE LA SUITE](#)

Hooliganisme à casablanca

La police du district d'Al-Fida Mers Sultan a arrêté 12 personnes soupçonnées d'avoir participé à une violente bagarre entre supporters, qui a provoqué l'invalidité permanente d'un automobiliste et des dégâts matériels. L'enquête se poursuit pour identifier les autres personnes impliquées



CHIFFRE DE LA SEMAINE



MARIAGE DES MINEURS AU MAROC : UNE BAISSE EN 2024, MAIS UN FLÉAU TOUJOURS ENRACINÉ DANS LE MONDE RURAL

Malgré une baisse notable des demandes en 2024, le phénomène du mariage des mineurs continue de hanter la société marocaine, notamment dans les zones rurales où traditions et précarité sociale entretiennent cette pratique. C'est ce que révèle le rapport annuel 2024 du Conseil Supérieur du Pouvoir Judiciaire (CSPJ).

PERISCOPE MAROC

BY LODJ

Sahara : la France soutient fermement la souveraineté du Maroc

La France réaffirme son soutien « intangible » à la souveraineté du Maroc sur le Sahara et appuie le plan d'autonomie. Lors d'un entretien entre Nasser Bourita et Jean Noël Barrot, la France a réitéré sa position de soutien à la souveraineté du Maroc sur le Sahara.

Paris considère le plan d'autonomie proposé par le Royaume en 2007 comme la seule base pour une solution politique juste et durable, conformément aux résolutions de l'ONU. L'ambassadeur français au Maroc a souligné l'engagement de la France pour le développement des provinces du Sud.

[LIRE LA SUITE](#)



Sahara : le Cambodge soutient le plan marocain

Le Cambodge affirme son appui au Plan marocain d'autonomie et à la souveraineté du Royaume sur le Sahara.

Lors d'un entretien en visioconférence entre le ministre des Affaires étrangères, de la Coopération africaine et des Marocains résidant à l'étranger, Nasser Bourita et le ministre cambodgien Prak Sokhonn, le Cambodge a réitéré son soutien au Plan marocain d'autonomie et à l'intégrité territoriale du Royaume.

[LIRE LA SUITE](#)

Le terminal de croisière de Casablanca sera géré par le groupe Global Ports Holding

Global Ports Holding (GPH), acteur international de l'exploitation portuaire, vient de signer un contrat de concession de quinze ans avec l'Agence nationale des ports (ANP) pour gérer le nouveau terminal de croisière de Casablanca.

Le consortium en charge, composé de GPH (51 %) et des partenaires marocains Steya et Ocean Infrastructures Management, a été retenu à l'issue d'un appel d'offres public.

[LIRE LA SUITE](#)



LODJ

Reel DE LA SEMAINE



[Économie Marocaine : Entre Croissance et Défis de Communication](#)



PERISCOPE MONDE

BY LODJ

Vol au Louvre : 88 millions d'euros de préjudice

Cambriolage spectaculaire au musée du Louvre : des bijoux dérobés pour 88 millions d'euros, enquête en cours

Dimanche matin, le musée du Louvre a été victime d'un cambriolage audacieux : un commando de quatre malfaiteurs armés de tronçonneuses a dérobé huit bijoux du XIX^e siècle dans la galerie d'Apollon.

Les objets, protégés par des vitrines haute sécurité, représentent un préjudice économique estimé à 88 millions d'euros. Le musée a été fermé temporairement et le parquet de Paris a ouvert une enquête pour vol en bande organisée.

[LIRE LA SUITE](#)



Des émissaires américains en Israël pour stabiliser un cessez-le-feu fragile après une flambée de violence

Plus d'une semaine s'est écoulée depuis le début de la trêve proposée par les États-Unis pour mettre fin à deux années de guerre dévastatrice entre Israël et le Hamas à Gaza.

La RAM inaugure sa ligne directe Casablanca-Munich

La compagnie aérienne nationale, Royal Air Maroc (RAM) a inauguré, lundi, sa nouvelle ligne directe reliant Casablanca à Munich, marquant une nouvelle étape dans le renforcement de la connectivité aérienne entre le Maroc et l'Allemagne. Avec cette nouvelle liaison, Munich devient la deuxième destination allemande desservie régulièrement par Royal Air Maroc, après Francfort.

[LIRE LA SUITE](#)



IMAGE DE LA SEMAINE



Maison russe à Rabat : une année culturelle riche en livres, musique et danse

Un siècle de diplomatie populaire russe sera célébré à travers la promotion des échanges culturels, fil conducteur du programme d'activités pour l'année 2026 du Centre russe pour la science et la culture de Rabat. De la musique aux arts plastiques, en passant par la littérature, plusieurs événements sont prévus pour permettre au public marocain de se forger une vision authentique de la Russie.



Le programme, présenté lors d'une conférence de presse par le nouveau directeur de la Maison russe, Vladimir Sokolov, le 16 octobre, s'annonce diversifié et ambitieux.

Communément appelée la Maison russe, cette institution culturelle mettra à l'honneur la musique, l'opéra et le ballet, en lien avec la célébration du 250e anniversaire du Grand Théâtre national de Russie, plus connu sous le nom de Théâtre Bolchoï de Moscou.

Les amateurs de culture raffinée pourront ainsi redécouvrir l'héritage de Véra Likhatchova, une danseuse classique russe qui enseigna la danse à Rabat.

Dès novembre de cette année, les publics de Rabat et Tanger auront l'occasion de se délecter de la prestation de la chorale d'enfants « Otrada », issue du monastère féminin de Saint-Nicolas de Tchernostrov.

Traces de la présence russe au Maroc

Bien que peu nombreux, les Russes ayant vécu au Maroc ont laissé des traces à Rabat et Casablanca, notamment à travers des églises orthodoxes et des sépultures.

La Maison russe entend restaurer et préserver ces sites commémoratifs, témoins d'une histoire méconnue.

Cette proximité entre Marocains et Russes sera également mise en lumière à travers des activités thématiques portant sur l'histoire de la Seconde Guerre mondiale, affirme Vladimir Sokolov. Il est à rappeler qu'au moment où les Soviétiques combattaient les Nazis sur le front de l'Est, des soldats marocains, engagés dans les rangs de l'armée française sur l'appel du Sultan feu Mohammed V, se trouvaient également sur le front occidental.

En ces temps de résurgence inquiétante du fascisme, ces rappels historiques mettent en avant les valeurs communes qui ont motivé les combattants marocains et russes et justifié leurs sacrifices.

Belles plumes et grandes œuvres

Dans le cadre de la désignation de Rabat comme capitale mondiale du livre par l'UNESCO, la Maison russe prévoit de mettre en avant la littérature russe auprès du lecteur marocain.

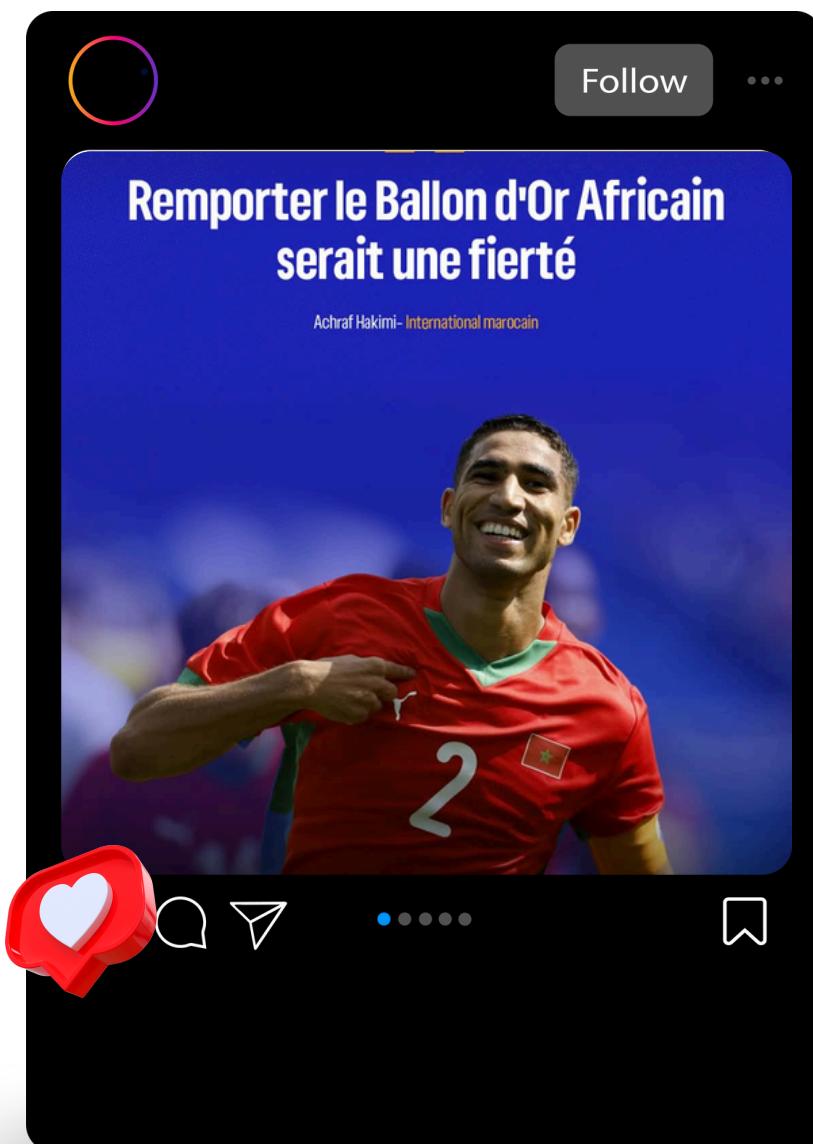
Outre la célébration des plus grands auteurs et des prix littéraires russes, Vladimir Sokolov souhaite faire découvrir aux lecteurs marocains les best-sellers actuels en Russie et dans les pays russophones, afin de mieux comprendre les sensibilités contemporaines.

Par ailleurs, profitant de la désignation de Kazan, ville russe du Tatarstan, comme capitale mondiale de la culture islamique par l'ISESCO en 2026, la Maison russe organisera des manifestations pour rapprocher le public marocain de la culture tatare.

La diffusion du savoir et la découverte des arts

La diffusion du savoir passe également par l'accueil des candidatures de jeunes Marocains souhaitant poursuivre leurs études supérieures en Russie. Pour l'année universitaire 2026-2027, le Maroc bénéficie d'un quota de 110 places, avec un choix de 600 spécialités proposées par les universités russes. Les inscriptions, ouvertes depuis le 15 septembre, resteront accessibles jusqu'au 15 janvier 2026.

POST DE LA SEMAINE



chraf Hakimi affirme que décrocher le Ballon d'Or africain serait « une fierté », récompense d'une régularité au plus haut niveau. Porté par ses performances en sélection et en club, le latéral marocain se place désormais parmi les favoris naturels.

Actualités culturelles



Marrakech célèbre la diversité au "Folklore Days"

Du 23 au 26 octobre, M Avenue se transformera en une scène multiculturelle à ciel ouvert à l'occasion de la 7e édition des Marrakech Folklore Days. Des centaines d'artistes venus des cinq continents partageront danses, musiques et chants pour célébrer la richesse des patrimoines immatériels. Deux grandes parades et plusieurs spectacles inédits rythmeront cette édition placée sous le signe de la rencontre et de la créativité.

Dakhla, nouvelle capitale de photographie marocaine

Du 6 au 9 novembre 2025, Dakhla accueillera pour la première fois les Rencontres de la photographie de Marrakech (RPM), à l'occasion du cinquantenaire de la Marche verte. Cet événement majeur, organisé par l'association Voix plurielles, fusionne commémoration, création contemporaine et développement territorial. Expositions, ateliers, résidences artistiques et conférences mettront en lumière la mémoire nationale et les jeunes talents de la photographie. Un hommage vibrant où mémoire et avenir s'unissent dans la lumière du Sud.



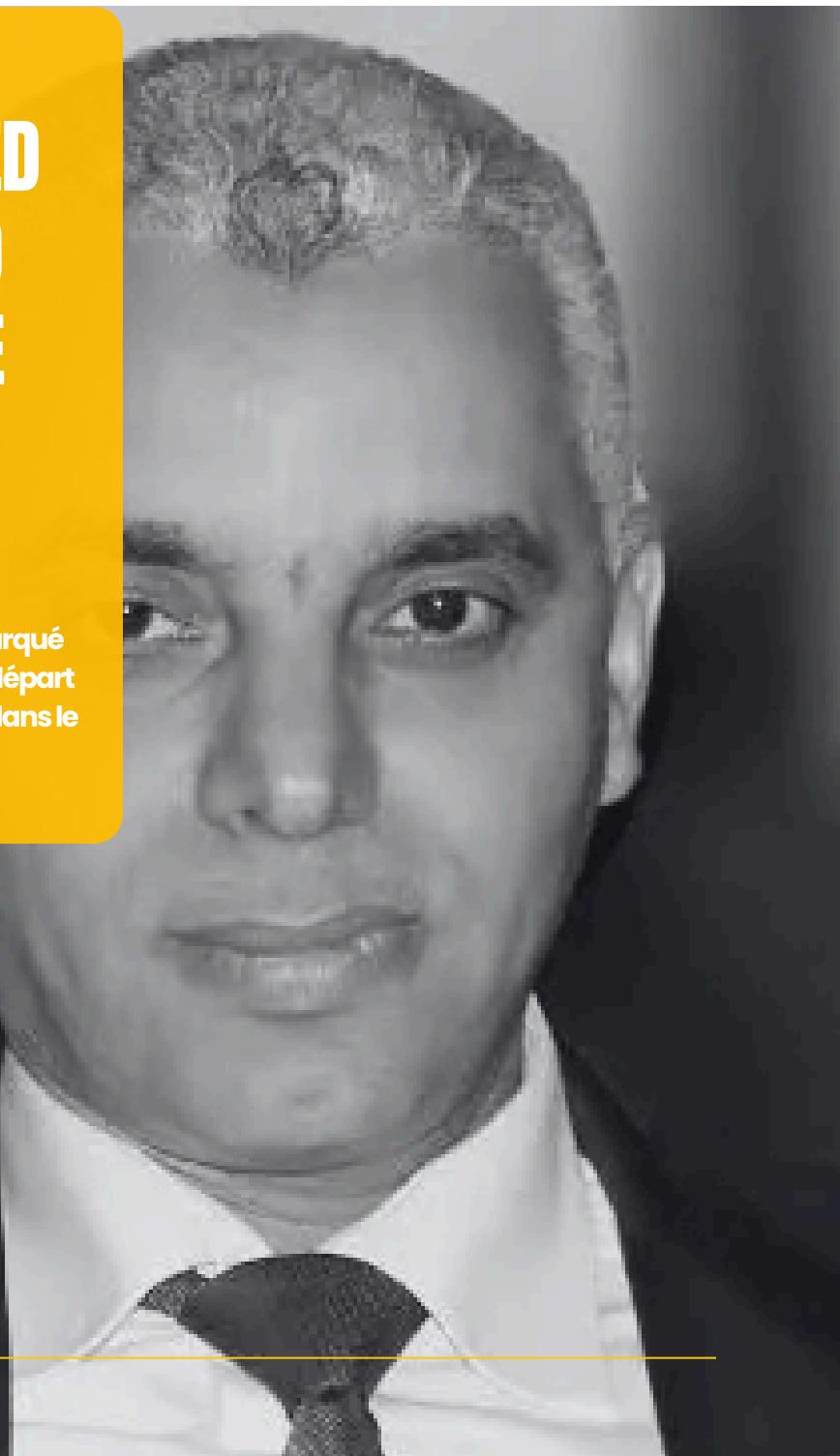
Jalil Tijani revient avec "Habitus"

Après le succès de Jeux de société, Jalil Tijani revient sur scène avec Habitus, un second spectacle où il explore, avec humour et profondeur, tout ce qui conditionne nos comportements au quotidien. À travers confidences, personnages et observations pleines d'autodérision, l'humoriste dissèque nos réflexes, nos contradictions et nos travers avec un regard à la fois tendre et incisif. Porté par une énergie scénique contagieuse et une plume affûtée, Tijani offre un show à la fois drôle, intelligent et universel. Une nouvelle tournée nationale et internationale marquera ce retour très attendu sur la scène humoristique.

NOMINATION DE LA SEMAINE

LE ROI MOHAMMED VI NOMME KHALID AIT TALEB WALI DE LA RÉGION FÈS-MEKNÈS

Khalid Aït Taleb effectue un retour remarqué sur la scène publique. Un an après son départ du ministère de la Santé, le 23 octobre, dans le cadre d'un remaniement ministériel,



Actualités culturelles



"MarhbaBik" fait vibrer le Mondial féminin U17

À l'occasion de la Coupe du monde féminine U17 de la FIFA, organisée du 17 octobre au 8 novembre 2025 au Maroc, la chanson officielle « Marhba Bik » a été dévoilée.

Interprété par les artistes marocaines Rym et Inez Atili, ce titre fusionne rythmes modernes et sonorités traditionnelles pour célébrer l'hospitalité marocaine. Premier tournoi féminin de la FIFA accueilli en Afrique, le Mondial U17 se déroule dans plusieurs villes autour de Rabat.

Avec son slogan « Dreams in the Making », l'événement met en lumière les jeunes talents du football féminin et la richesse culturelle du Royaume.



Casablanca vibrera en novembre au rythme du Fusion Show Ayta D'Bladi

Du 13 au 15 novembre 2025, les jardins de la Cathédrale du Sacré-Cœur à Casablanca accueilleront la première édition du Fusion Show Ayta D'Bladi. Ce festival unique célèbre l'art ancestral de l'Ayta en le fusionnant avec des sonorités modernes comme la pop, la Gnawa ou la musique urbaine. Porté par Othman Benabdellah et dirigé musicalement par Hamid Daoussi, l'événement réunira des stars marocaines telles que Hajib, Douzi, Stati ou Manal Benchlikha.



"La Nuit de l'Horreur" chez Megarama

Le réseau Megarama organise, ce samedi 25 octobre, la première édition de « La Nuit de l'Horreur », un marathon ciné inédit dédié aux amateurs de frissons.

De 16h à 3h30 du matin, les complexes de Casablanca, Rabat, Marrakech, Fès et Tanger accueilleront les spectateurs pour trois films au choix parmi sept succès récents du genre. Avec un billet unique à 150 dirhams, le public profitera d'une ambiance immersive mêlant projections, décors et animations. L'événement vise à redynamiser les salles marocaines en offrant une expérience collective originale et conviviale autour du cinéma d'épouvante.

BUZZ DE LA SEMAINE



MONDIAL U20 : LA VICTOIRE DU MAROC, TÉMOIGNAGE DE L'INVESTISSEMENT STRATÉGIQUE DANS L'EXCELLENCE DU FOOTBALL

Prix de la culture amazighe 2024 : Hadda Ouakki à l'honneur, un palmarès riche et pluriel

Le Prix honorifique de la culture amazighe 2024 a été décerné à Rabat à l'artiste Hadda Ouakki Nasri, lors d'une cérémonie organisée à l'occasion du 24e anniversaire du Discours Royal d'Ajdir et de la création de l'Institut Royal de la culture amazighe (IRCAM).



Cette distinction salue sa contribution majeure à la promotion de l'art amazigh, au Maroc et à l'international, ainsi qu'à la préservation des fondements de l'art des « Chioukhs ».

Le Prix national des médias et de la communication (catégorie audiovisuel) a récompensé Hayat Najmi pour son documentaire « Sur le sel et l'être humain » consacré à la région du Rif et diffusé sur la chaîne Tamazight. Le Prix national des applications et ressources numériques est revenu à Rachid Addi pour « Toutlight Ynou Tamazight », une application Android dédiée à l'apprentissage de l'amazigh.

Côté création littéraire, Asmaa Moudoubah a reçu le Prix national (catégorie Prose) pour son roman « Tajdkit n Oumdouz », tandis que le Prix (catégorie Poésie) a été attribué à Hayat Bouterfas pour son recueil « Azkou ». Pour la littérature de l'enfant et de la jeunesse, le Prix est allé à Ismail Lahdouchi pour l'album illustré « Ibawen d Tanifit ». Le Prix national de la traduction a distingué Rachid Najib pour l'adaptation en amazigh d'une pièce de Jean Genet. Le Prix des études et recherches a été décerné à Moustapha Ouaziz pour son ouvrage « L'enseignement français en milieu amazigh : Azrou et Ain Louh 1915-1956 ».

Dans la catégorie chanson amazighe, Raiss Laarbi Ihihi a remporté le Prix « Sud » pour « Mqar Islla Lham Ynou », Saida Titrit le Prix « Centre » pour « Ad Wour Troum Ouma », Hicham Massin le Prix « Chanson moderne – Sud » pour « Isd Twit Lakhbar », et Hafid Boujdayn le Prix « Chanson moderne – Nord » pour « Abridh Ar Thyoucha ».

Au chapitre du cinéma et du théâtre, « Trois lunes derrière une colline » d'Abdelatif Afdil a obtenu le Prix national du film documentaire amazigh, tandis que Mohamed Fawzi « Aqsil » a été distingué pour le film de fiction « Un cadavre sur les rives de Marchqa ». Le Prix national du théâtre est revenu à l'association Espace « Athena de Tinghir » pour la pièce « Atrass ».

Pour la danse collective, la troupe de l'association « Ait Ali Oussaid Lboudar de Talssint » a été primée pour la région Nord. Pour la région Centre, la troupe « Imnayen Ajaabou » de Ain Louh a été distinguée, ainsi que « Yanaghran Ighran », troupe dédiée au folklore et aux arts populaires de la commune Aqqayghan (province de Tata, région Sud).

Le président du Prix 2024, Abdelhadi Amahraf, a souligné que cette édition s'inscrit dans la commémoration du Discours Royal d'Ajdir, moment décisif pour la promotion de la langue amazighe, suivi du décret royal instituant l'IRCAM, devenu un pilier scientifique et culturel au service de la langue et de la culture amazighes. Ces distinctions visent à encourager la créativité amazighe sous toutes ses formes et à stimuler l'innovation des auteurs et des artistes.

De son côté, Rachid Abdellaoui, président du comité des Prix 2024, a indiqué que la commission a reçu un nombre important de candidatures et d'œuvres, et que les jurys ont délibéré avec objectivité selon des critères exigeants de qualité et d'originalité.

INSOLITE DE LA SEMAINE



UNE SUD-CORÉENNE PIÉGÉE PAR UN FAUX ACTEUR DE SQUID GAME PERD 300.000 EUROS

"National Geographic" classe Rabat parmi les destinations incontournables de 2026

Rabat, discrète et paisible, s'impose enfin comme la destination incontournable de 2026. Fondée au XII^e siècle et classée UNESCO, la capitale combine patrimoine historique et modernité avec élégance.



La Kasbah des Oudayas et ses jardins andalous offrent un décor digne d'une carte postale, tandis que la Tour Hassan et le Mausolée Mohammed V racontent l'histoire royale marocaine à travers des zelliges étincelants et des marbres sculptés.

On s'y balade, on s'y perd, on s'y installe pour un thé à la menthe au Café des Oudayas, et le temps semble s'arrêter.

L'art et le patrimoine à portée de balade

Rabat ne se contente pas d'être belle, elle est vivante et créative. La Ville Nouvelle, avec ses boulevards bordés de palmiers, rappelle le temps du protectorat, mais ce sont les festivals et le street art qui dynamisent la ville aujourd'hui.

Le Jidar Street Art Festival et le Musée Mohammed VI d'Art Moderne et Contemporain offrent un panorama sur la scène artistique locale, avec Hassan Hajjaj, Farid Belkahia et plus de 200 artistes marocains.

Même le musée utilise l'énergie solaire, symbole d'une culture tournée vers l'avenir.

Cafés, souks et rooftops : la ville se dévoile

Rabat se goûte dans ses petites choses.

La rue des Consuls et le souk Tahti nous plongent dans l'artisanat rbatî : tapis colorés, bijouteries étincelantes et échoppes pleines d'histoire.

On peut finir la journée sur un rooftop face à l'Océan Atlantique ou flâner dans Chellah, site archéologique fascinant où Phéniciens, Romains et Mérinides ont laissé leurs traces. Chaque coin de rue raconte une histoire, chaque café invite à la pause.

Redécouvrir Rabat en 2026, c'est se reconnecter à un Maroc paisible, arty et gourmand.

Entre culture, nature et rooftops avec vue, la capitale se place enfin sur la carte des villes à explorer.

Alors, prêt pour un week-end rbatî ?

INAUGURATION DE LA SEMAINE

BENGUÉRIR : L'UM6P LANCE UN LABORATOIRE DÉDIÉ À L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

L'Université Mohammed VI Polytechnique (UM6P) a procédé mardi, au lancement d'un laboratoire d'intelligence artificielle (IA) hébergé au sein de son nouvel "Accelerated Research Center" (AI-ARC) et de son écosystème d'innovation à Benguérir.

جامعة محمد السادس
متعددة التخصصات التقنية

MAROC CEDRA UM6P OEGI FZ-EMC FZ-EK
MOHAMMED VI POLYTECHNIC UNIVERSITY
UNIVERSITÉ MOHAMMED VI POLYTECHNIQUE

Brèves Lifestyle



Un crocodile s'invite dans la piscine d'un hôtel australien

Scène insolite dans le nord-est de l'Australie : un crocodile a été aperçu nageant tranquillement dans la piscine d'un hôtel de luxe à Port Douglas, alors que les vacanciers bronzaient à quelques mètres de lui. La vidéo, devenue virale sur TikTok, a semé la panique sur les réseaux. Le reptile, rapidement maîtrisé par les agents de la faune, a été relogé en lieu sûr. Plus de peur que de mal, mais un rappel saisissant de la proximité entre nature sauvage et zones touristiques dans le Queensland.

Le secret pour que votre chat adopte enfin son panier

Votre chat ignore royalement son panier tout neuf ?

Rassurez-vous, il n'est pas ingrat, juste exigeant ! S'il préfère les cartons ou les coins discrets, c'est qu'il recherche avant tout chaleur, calme et sécurité.

En plaçant le panier dans un endroit abrité, légèrement surélevé et à proximité d'une source de chaleur, vous augmentez ses chances de succès.

Ajoutez un tissu portant son odeur ou la vôtre, et laissez la magie opérer. En un rien de temps, votre félin s'y installera pour de longues siestes bien méritées.



Insolite : elle simule une grossesse et trompe sa famille avec une poupée

L'histoire hallucinante de Kira Cousins, 22 ans, bouleverse l'Écosse. Pendant des mois, la jeune femme a simulé une grossesse complète, allant jusqu'à porter un faux ventre, organiser une fête pour révéler le sexe du bébé et publier de fausses échographies sur les réseaux sociaux.

Le jour de "l'accouchement", elle présente à sa famille une poupée Reborn, si réaliste que personne ne doute.

La supercherie ne sera découverte que des semaines plus tard, provoquant colère et trahison parmi ses proches.

ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE



SAR LE PRINCE HÉRITIER MOULAY EL HASSAN PRÉSIDE UNE CÉRÉMONIE OFFERTE PAR LE SOUVERAIN EN L'HONNEUR DES MEMBRES DE L'ÉQUIPE U20 CHAMPIONNE DU MONDE

Brèves Lifestyle



Faut-il laisser refroidir les plats avant le frigo ?

Beaucoup de gens laissent encore leurs plats tiédir sur le plan de travail avant de les mettre au réfrigérateur, pensant préserver leur frigo ou éviter la condensation. Pourtant, cette habitude apparemment anodine favorise la prolifération bactérienne.

Dès qu'un plat descend sous les 63 °C, il entre dans une "zone de danger" propice à la croissance de germes comme la Salmonella ou la Listeria.

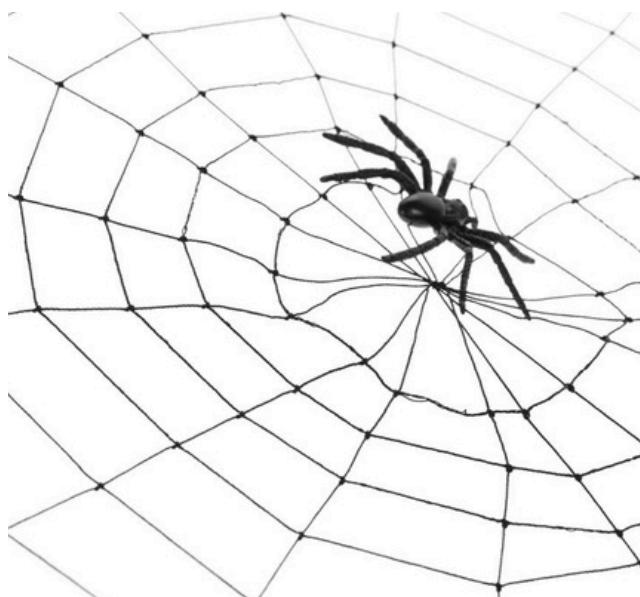
Les experts rappellent qu'il ne faut jamais laisser un plat plus de deux heures à température ambiante.

Pourquoi votre carrelage reste terne malgré vos efforts

Beaucoup pensent bien faire en versant un peu plus de détergent ou en nettoyant leur carrelage à l'eau très chaude. En réalité, ce geste courant laisse un film invisible qui ternit les sols au fil du temps.

L'excès de produit ne se rince jamais totalement, et la chaleur accélère l'évaporation, accentuant l'aspect grisâtre du carrelage. Résultat : un sol mat, des joints usés et des dépenses inutiles.

Pour retrouver l'éclat d'origine, mieux vaut miser sur la simplicité : eau tiède, juste dose de savon noir et rinçage à l'eau claire suffisent amplement.



Araignées : les astuces naturelles pour les tenir loin de la maison

Chaque automne, les araignées s'invitent dans nos maisons à la recherche de chaleur et de partenaires. Cette année, elles risquent d'être encore plus nombreuses, favorisées par un été chaud et riche en insectes.

Pour éviter ces colocataires à huit pattes sans recourir aux insecticides, plusieurs solutions naturelles existent : vinaigre blanc vaporisé près des fenêtres, huiles essentielles à la lavande ou à la menthe poivrée, pierre d'alun ou encore écorces d'agrumes.

Des gestes simples, économiques et sans danger pour garder la maison sereine, même en pleine saison des araignées.

Numéro
103

AI DOCUMENTAIRE



PÊCHE ARTISANALE AU MAROC : 3,8 MILLIARDS DH
EN 2024



L'adoption du concept de Hygge à travers le monde : quand le bien-être devient un art de vivre universel

Chaque automne, les araignées s'invitent dans nos maisons à la recherche de chaleur et de partenaires. Cette année, elles risquent d'être encore plus nombreuses, favorisées par un été chaud et riche en insectes.

Pour éviter ces colocataires à huit pattes sans recourir aux insecticides, plusieurs solutions naturelles existent : vinaigre blanc vaporisé près des fenêtres, huiles essentielles à la lavande ou à la menthe poivrée, pierre d'alun ou encore écorces d'agrumes.

Des gestes simples, économiques et sans danger pour garder la maison sereine, même en pleine saison des araignées.



Au cœur du hygge, il y a la quête du confort émotionnel : se sentir bien chez soi, entouré de choses simples et apaisantes, loin du vacarme du monde. Dans un pays où les hivers sont longs et sombres, les Danois ont appris à transformer chaque instant en source de chaleur humaine : une bougie allumée, un thé fumant, une couverture moelleuse, une discussion sincère avec un ami. Ce sont ces petits riens, cumulés, qui forment la grande promesse du hygge : le bonheur dans la simplicité. Mais ce qui était autrefois une particularité culturelle nordique est devenu, en quelques années, un phénomène global. Magazines, influenceurs et marques lifestyle s'en sont emparés, transformant ce mot intraduisible en une tendance mondiale du bien-être. **Le hygge à la conquête du monde : une réponse à la fatigue moderne** Si le hygge séduit autant, c'est parce qu'il répond à une lassitude universelle : celle du stress, de l'hyperconnexion et du sentiment d'épuisement collectif. Dans un contexte post-pandémique où la santé mentale est devenue une priorité, cette philosophie nordique incarne une alternative douce à la culture du "toujours plus".

À New York, Londres, Paris ou Casablanca, on voit fleurir des cafés inspirés du "hygge living", aux lumières tamisées et aux tables en bois brut. Les réseaux sociaux se sont emparés du mouvement : on y trouve des hashtags comme #hyggehome ou #cosylife, accompagnés de photos de soirées cocooning, de lectures au coin du feu ou de moments de silence assumés. Le phénomène ne se limite pas à la décoration. Il s'invite dans la mode, avec des vêtements amples et confortables ; dans la gastronomie, avec un retour aux plats faits maison ; et dans la psychologie, où le "slow living" devient un véritable outil de recentrage. En réalité, le hygge s'inscrit dans une vague plus large : celle de la reconnexion à soi.

Et paradoxalement, c'est dans les villes survoltées que cette idée prend le plus de sens. Le besoin de douceur devient un acte presque militant : refuser la pression du temps, choisir la lenteur, savourer le présent. Le hygge devient alors une forme de résistance bienveillante face à la frénésie contemporaine. Mais peut-on vraiment importer un concept scandinave dans d'autres contextes ? Oui, à condition de le réinventer. Car le hygge, au fond, n'est pas une esthétique figée ; c'est une philosophie flexible, qui s'adapte à chaque culture.

Dans les pays du Sud, où la convivialité et le partage font déjà partie de la vie quotidienne, le hygge trouve un écho naturel. Au Maroc, par exemple, le thé à la menthe partagé entre amis, les longues soirées d'été sur les terrasses, ou encore le plaisir de cuisiner lentement un tajine familial relèvent du même esprit. L'idée n'est pas de copier le modèle danois, mais de cultiver la chaleur humaine à sa manière, selon le climat, la lumière et les traditions locales.

Les décorateurs et architectes d'intérieur marocains s'inspirent d'ailleurs de cette approche : matières naturelles, bois clair, lumière douce, minimalisme chaleureux. Le "hygge méditerranéen" s'invente : moins de plaids et de bougies, plus de soleil et de convivialité, mais le même goût pour les moments simples et vrais.



INSTITUT NATIONAL
DE STATISTIQUE ET DE
L'ECONOMIE APPLIQUEE
INSEA

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



Panne mondiale sur Amazon Web Services : Snapchat, Robinhood et Coinbase touchés



Gros bug sur le cloud d'Amazon

Ce lundi 20 octobre, une panne mondiale sur Amazon Web Services (AWS) a semé la pagaille sur Internet. Résultat : des géants comme Snapchat, Robinhood, Coinbase et plusieurs start-up de la tech se sont retrouvés KO pendant plusieurs heures.

Selon un communiqué d'Amazon, la panne a touché la zone US-EAST-1, l'un des cœurs névralgiques de son réseau mondial de serveurs. AWS reconnaît une « augmentation des taux d'erreur et des latences » sur plusieurs de ses services clés — autrement dit, tout ramait sévèrement. Cette région héberge une part colossale des infrastructures numériques mondiales : des applis mobiles aux plateformes de paiement en ligne, en passant par des systèmes gouvernementaux ou de streaming.

Les perturbations ont commencé en fin de matinée (heure US) et se sont propagées à l'échelle planétaire en quelques minutes. Snapchat ne chargeait plus ses stories, Robinhood affichait des erreurs de connexion et Coinbase bloquait des transactions crypto. Même des acteurs émergents comme Perplexity, l'IA conversationnelle concurrente de ChatGPT, ont signalé des interruptions. Chaque incident AWS agit comme un rappel brutal : la planète Internet repose sur un petit nombre de serveurs. Amazon Web Services, c'est près de 33 % du marché mondial du cloud, devant Microsoft Azure et Google Cloud. Des milliers d'entreprises de Netflix à AirBnB utilisent ses serveurs pour héberger leurs données et leurs applications.

Cette panne n'a pas seulement affecté le divertissement ou la finance. Des entreprises de logistique, des plateformes d'e-commerce, et même certains services administratifs ont signalé des ralentissements. « Quand AWS tousse, tout Internet s'enrhume », commente un ingénieur cloud marocain sur X, résumant l'humeur générale.

Amazon a immédiatement dépêché ses équipes techniques. Dans un second message publié sur son tableau de statut officiel, le groupe a assuré travailler sur « une restauration progressive des services affectés ». À 19h (heure GMT), plusieurs plateformes commençaient à revenir en ligne, même si certains utilisateurs continuaient de signaler des bugs isolés. Le géant américain n'a pas encore précisé la cause exacte de la panne, les hypothèses vont d'une erreur de configuration à un bug interne dans ses systèmes d'équilibrage de charge. Les cyberattaques ont été écartées à ce stade.

Amazon promet un rapport complet dans les prochains jours. En attendant, cette panne mondiale relance un débat : faut-il continuer à dépendre d'un petit nombre d'acteurs pour la stabilité numérique mondiale ? Une chose est sûre : le cloud n'est pas infaillible, et chaque coupure rappelle à quel point notre monde est suspendu... à quelques serveurs.

Numéro
103

lettred'uneinconnue

Stefan Zweig

LIVRE
DE LA SEMAINE



Brèves digitales



Windows 11 : Microsoft veut qu'on parle à son PC comme à un ami

Microsoft mise sur la voix et la vision pour rendre l'intelligence artificielle plus naturelle sur Windows 11. Avec Copilot Voice, les utilisateurs pourront dialoguer directement avec leur ordinateur pour exécuter des tâches, tandis que Copilot Vision leur permettra de montrer à l'IA ce qu'ils voient à l'écran pour recevoir une aide contextuelle. Ces nouveautés, intégrées à la mise à jour d'octobre, visent à simplifier l'usage du PC en rendant l'IA plus intuitive, accessible et rassurante. Microsoft promet une expérience fluide, personnalisée et sécurisée, où l'utilisateur garde toujours le contrôle.

Google renforce la sécurité avec des "contacts de récupération"

Google lance une nouvelle option baptisée "Contacts de récupération", qui permet aux utilisateurs de désigner des proches ou amis de confiance pour les aider à retrouver l'accès à leur compte en cas d'oubli de mot de passe ou de piratage.

Ce dispositif s'ajoute à d'autres outils de sécurité comme la récupération via numéro de téléphone et la fonction "Safer Links", conçue pour repérer les messages suspects. Avec "Key Verifier", Google renforce aussi la vérification d'identité dans les conversations.



Google



Spotify promet une IA "responsable" avec les géants de la musique

Spotify a annoncé un partenariat avec les trois majors de la musique — Sony, Universal et Warner — ainsi qu'avec le label français Believe, pour développer des outils d'intelligence artificielle dits "responsables".

Cette initiative vise à rassurer les artistes et l'industrie musicale, alors que la prolifération de morceaux générés par IA inquiète les professionnels du secteur.

Le projet prévoit de donner aux artistes la possibilité de publier leurs propres créations IA dans un cadre rémunéré et encadré par le droit d'auteur.

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



WhatsApp durcit la lutte contre les spameurs

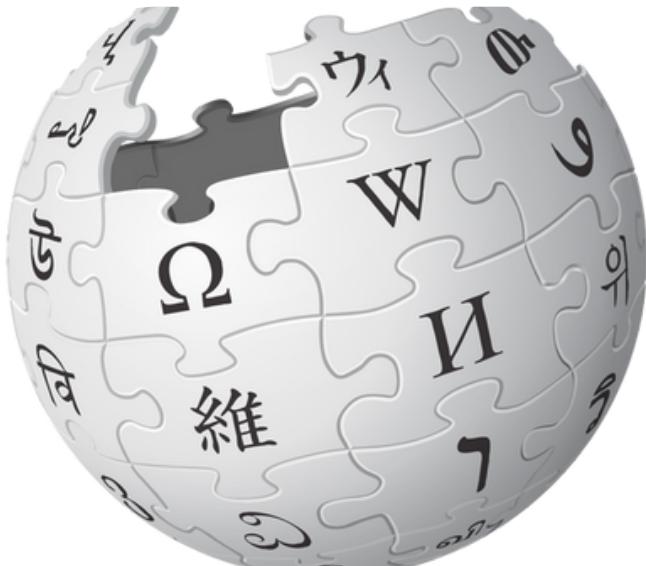
Meta annonce une nouvelle mesure radicale sur WhatsApp : bientôt, les utilisateurs qui envoient trop de messages sans réponse verront leur capacité à contacter quelqu'un bloquée.

L'application testera ce dispositif dans plusieurs pays afin de réduire le spam et les arnaques en ligne. Ce changement n'affectera pas les conversations normales mais visera surtout les comptes abusifs.

WhatsApp avait déjà supprimé plus de 6,8 millions de comptes suspects en août dernier et prévoit aussi d'avertir les utilisateurs lorsqu'ils échangent avec des inconnus potentiellement dangereux.

Meta veut rassurer les parents avant de lancer ses nouveaux outils IA

Meta a annoncé une série de nouvelles mesures pour renforcer la sécurité des adolescents face à ses intelligences artificielles, disponibles sur Facebook et Instagram. Après plusieurs polémiques autour de conversations inappropriées entre ses chatbots et des mineurs, l'entreprise prévoit pour début 2026 des outils de supervision parentale plus poussés. Les parents pourront bientôt consulter les thèmes abordés dans les échanges de leurs enfants, bloquer certains robots ou même désactiver totalement les discussions.



Wikipédia menacée par les bots !

L'encyclopédie en ligne Wikipédia fait face à une baisse de 8 % de ses visiteurs humains, remplacés peu à peu par des bots et des IA génératives qui utilisent ses contenus sans rediriger les lecteurs. Ces robots, de plus en plus sophistiqués, alimentent moteurs de recherche et chatbots tout en rendant la plateforme moins visible.

La Wikimedia Foundation alerte sur ce phénomène qui met en péril le modèle collaboratif et financier du site, dépendant des dons et des contributeurs.

Pour y remédier, elle prépare de nouveaux outils d'attribution des contenus et des formats plus attractifs pour les jeunes, notamment sur TikTok, YouTube ou Roblox.



UNE PRÉSENCE FORTE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



167,2K
FOLLOWERS



412K
FOLLOWERS



1,2M
FOLLOWERS



138K
FOLLOWERS

QUI DIT MIEUX ?

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



Reels, IA et « friend bubbles » : le plan de Mark Zuckerberg pour relancer l'engagement Chapeau

Face au recul d'usage de Facebook, Mark Zuckerberg accélère sur les formats courts. Meta dévoile une refonte centrée sur les Reels: nouveau moteur de recommandations, fonctionnalités d'IA pour la découverte, « friend bubbles » pour stimuler les conversations, et davantage de contrôle utilisateur afin d'écartier le contenu non pertinent.



Après avoir reconnu un tassement de l'activité sur Facebook, Mark Zuckerberg réaffirme son cap: dynamiser la plateforme en s'appuyant sur les Reels, déjà mis en avant lors d'une mise à jour en juin.

Meta officialise aujourd'hui une série de nouveautés qui reposent les Reels au cœur de l'expérience, avec un objectif clair: proposer des flux plus personnalisés et plus engageants. Meta annonce une réécriture en profondeur du moteur de recommandations des Reels, censée capter plus rapidement les centres d'intérêt des utilisateurs. À la clé, des vidéos courtes jugées plus pertinentes et rafraîchies plus fréquemment. « Les gens veulent du contenu plus frais et plus aligné avec leurs intérêts », souligne Jagjit Chawla, vice-président produit chez Facebook, qui voit dans cette mise à jour une réponse directe à ces attentes.

La personnalisation franchit une étape supplémentaire avec l'intégration d'une couche d'intelligence artificielle qui alimente la recherche. Certains Reels afficheront désormais des suggestions de requêtes pilotées par l'IA, pour explorer un sujet, un créateur ou des tendances, sans quitter le lecteur. Inspirée de TikTok, cette approche transforme chaque visionnage en porte d'entrée vers de nouveaux centres d'intérêt.

Grande nouveauté sociale de la mise à jour: les « friend bubbles ». Ces bulles affichent la photo d'un ami ayant aimé le Reel visionné et permettent, en un clic, d'ouvrir une discussion autour de la vidéo. Objectif: réactiver les conversations directes, affaiblies par des années d'algorithmes centrés sur l'individu et la recommandation impersonnelle.

Moins de « contenu poubelle », plus de contrôle

Pour lutter contre la fatigue face à des vidéos jugées non pertinentes, Facebook introduit un bouton « moins d'intérêt » sur les Reels. Chaque signal négatif affine le flux et réduit l'exposition aux contenus indésirables, y compris ceux générés par des outils d'IA comme Sora.

Selon Jagjit Chawla, l'algorithme s'appuiera davantage sur ces signaux négatifs et les retours utilisateurs pour nettoyer les recommandations.

Meta indique par ailleurs que le temps passé devant les vidéos sur Facebook a progressé de 20% en un an, signe que la stratégie vidéo porte ses fruits. Reste à voir si ce nouvel élan autour des Reels, dopé à l'IA et recentré sur le lien social, suffira à réveiller durablement l'engagement sur Facebook.

LODj

LIVE STREAMING 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

Une victoire éclatante : les lionceaux sacré champion U20

Dans une victoire historique, la sélection nationale des moins de 20 ans a remporté la Coupe du Monde U20 en battant l'Argentine, offrant au Maroc son premier titre mondial.



La nuit du 19 au 20 octobre 2025 restera gravée dans les mémoires des supporters marocains.

La sélection nationale des moins de 20 ans a réalisé un exploit incroyable en remportant la Coupe du Monde de la FIFA U20, qui s'est tenue au Chili. En battant l'Argentine 2-0 lors d'une finale palpitante, le Maroc a non seulement conquis le titre, mais a également inscrit son nom dans l'histoire du football mondial.

Le parcours des jeunes Lions de l'Atlas a été marqué par des performances impressionnantes tout au long du tournoi.

Après avoir surclassé des équipes comme les États-Unis en quart de finale, ils ont démontré une cohésion et un talent indéniables. Les joueurs, guidés par un entraîneur visionnaire, ont su faire preuve de résilience et de détermination, des qualités qui leur ont permis de surmonter les défis et de se hisser au sommet.

La finale, disputée devant un public passionné, a été le théâtre d'un match intense. L'équipe marocaine a ouvert le score grâce à un superbe coup-franc, suivi d'un deuxième but qui a scellé le sort du match. Cette victoire est non seulement un triomphe sportif, mais elle représente également une source de fierté nationale. Elle illustre le potentiel du football marocain et l'engagement des jeunes à atteindre des sommets.

Ce titre mondial a des implications bien plus larges que la simple victoire. Il pourrait catalyser un intérêt accru pour le football au Maroc, inspirant une nouvelle génération de joueurs et renforçant les investissements dans les infrastructures sportives.

En mettant en avant les talents locaux, le Maroc pourrait également attirer l'attention des clubs européens, offrant ainsi des opportunités de développement pour ses jeunes athlètes.

En somme, la victoire du Maroc au Mondial U20 est un moment charnière pour le football national.

Elle symbolise l'espoir, l'unité et la détermination d'un pays qui rêve de briller sur la scène internationale.

Les jeunes joueurs, désormais champions du monde, porteront cette fierté avec eux pour les années à venir.

Numéro
103

HIT DE LA SEMAINE

DYSTINCT - YAMA (Official Music Video)



@lodjmaroc

Brèves Sportives



Lionel Messi finit meilleur buteur de la MLS

Lionel Messi a une fois de plus brillé à la Major League Soccer (MLS), inscrivant un triplé lors de la victoire d'Inter Miami face à Nashville (5-2) pour conclure la saison régulière.

Avec 29 buts et 19 passes décisives en 28 matchs, l'Argentin décroche pour la première fois la Golden Boot tout en terminant meilleur passeur du championnat.

Véritable moteur de son équipe, il propulse les Floridiens à la troisième place de la Conférence Est avant les playoffs, où ils retrouveront Nashville. À 38 ans, Messi continue de réécrire l'histoire du football américain avec une régularité impressionnante.



L'AC Milan reprend la tête de la Serie A

L'AC Milan s'est emparé de la première place de la Serie A après sa victoire 2-1 contre la Fiorentina, grâce à un doublé de Rafael Leao, auteur d'un retour remarqué après plus de 500 jours sans but à San Siro. Les Rossoneri profitent des faux pas de Naples et de la Juventus, battue à Côme et en pleine crise. Avec seulement neuf buts inscrits en neuf rencontres, cette 7e journée pourrait entrer dans l'histoire comme la plus pauvre en réalisations depuis le passage à la victoire à trois points. L'Italie du football retient son souffle avant la clôture entre la Cremonese et Udinese.



LeBron et Doncic, duo magique pour une 23e saison légendaire

À 40 ans et malgré une sciatique, LeBron James s'apprête à entamer une 23e saison record en NBA, cette fois aux côtés du prodige slovène Luka Doncic, fraîchement arrivé chez les Lakers. En quête d'un cinquième titre, le « King » espère que cette association inédite redonnera des couleurs à Los Angeles. En attendant son retour prévu mi-novembre, Doncic mènera seul la danse face aux Warriors.

Pendant ce temps, les favoris de l'Ouest – Denver, Oklahoma City ou encore les Clippers – se renforcent, tandis qu'à l'Est, Boston et Indiana doivent composer avec de lourdes blessures.

RAPPORT DE LA SEMAINE

LÉGÈRE REPRISE DE L'INFLATION EN SEPTEMBRE 2025 (HCP)

Après plusieurs mois de stabilité, l'indice des prix à la consommation (IPC) a enregistré un léger regain en septembre 2025. Selon les dernières données publiées par le Haut-Commissariat au Plan (HCP), l'IPC a progressé de 0,4% en glissement annuel, contre 0,3% au mois d'août, induisant à un petit retour de la hausse des prix. La hausse est portée par les produits alimentaires.



Brèves Sportives



F1 : Verstappen s'impose à Austin et relance la course au titre

Max Verstappen a remporté le Grand Prix des États-Unis à Austin, signant sa 68e victoire en carrière et relançant la bataille pour le titre mondial. Parti en pole, le pilote Red Bull a devancé Lando Norris (McLaren) et Charles Leclerc (Ferrari) après une course parfaitement maîtrisée. Grâce à ce succès, le Néerlandais revient à 40 points d'Oscar Piastri et à 26 de Norris, ses principaux rivaux. Déjà victorieux de trois des quatre dernières courses, Verstappen semble plus que jamais déterminé à décrocher un cinquième sacre consécutif.

Mondial U20 : Othmane Maâma élu meilleur joueur, le Maroc écrit l'histoire à Santiago

À Santiago, les jeunes marocains ont offert une finale de rêve. Deux buts signés Yassir Zabiri, auteur d'un doublé magistral, ont suffi pour terrasser la mythique Albiceleste et offrir au Royaume son premier titre mondial U20. Solides, inspirés et audacieux, les Lionceaux ont livré un tournoi exemplaire : invaincus, percutants offensivement et d'une rigueur tactique bluffante. L'attaquant Othmane Maâma, révélation du tournoi, a logiquement été élu meilleur joueur de la compétition.



Botola D1 : le MAS prend la tête du classement

Le Maghreb de Fès a pris provisoirement la tête de la Botola Pro Inwi D1 après sa victoire 1-0 contre l'Union de Touarga au Stade Hassan II. Grâce à un but rapide de Soufiane Benjdida, les Fassis ont signé leur troisième succès de la saison, confirmant leur bon début de parcours sous la houlette de Pablo Franco. De son côté, la Renaissance de Zemamra a décroché sa première victoire de la saison face à l'Olympique de Dcheira (1-0), grâce à Zakaria Bahrou. Une journée marquée par des matchs reportés et une intensité retrouvée après la trêve internationale.

By Lodj

CIVISME

التحضر

ENGAGEMENT

النخراط

LES

5V

DE L'ODJ MÉDIA

PARTICIPATION

المشاركة

CITOYENNETÉ

المواطنة

BÉNÉVOLAT

التطوع

Le prince héritier Moulay El Hassan préside le Grand Prix de Rabat 2025 du Longines Global Champions Tour

Le prince héritier Moulay El Hassan a présidé le Grand Prix de Rabat 2025 du Longines Global Champions Tour, consolidant ainsi la place du Maroc sur la scène équestre internationale.

La cavalière monégasque Anastasia Nielsen a remporté le Grand Prix, suivie par le Danois Andreas Schou et l'Irlandais Denis Lynch.



À son arrivée au village équestre, le Prince Héritier a été accueilli par Moulay Abdellah Alaoui, président de la Fédération Royale Marocaine des Sports Équestres, et a passé en revue une section de la Garde Royale.

Il a ensuite été salué par plusieurs personnalités, dont les ministres Mohamed Saad Berrada et Ahmed El Bouari, l'ambassadeur du Qatar, Abdullah bin Thamer Al Thani, ainsi que des responsables locaux et membres du Comité national olympique marocain.

Après avoir suivi la finale depuis le Salon Princier, Moulay El Hassan a remis le Grand Prix à Anastasia Nielsen et posé pour une photo souvenir avec les trois cavaliers vainqueurs.

Pour la deuxième année consécutive, Rabat a accueilli, du 17 au 19 octobre, la 15^e étape du Longines Global Champions Tour 2025, rassemblant les meilleurs cavaliers mondiaux.

Cette étape revêt une importance stratégique, précédant la finale de Riyad et les prestigieux Global Champions Playoffs à Prague.

Depuis 2024, année où Rabat est devenue la première ville africaine à accueillir cette compétition, le Maroc s'impose comme une destination de référence pour les événements équestres internationaux.

Avec des rendez-vous de haut niveau tels que le Salon du Cheval d'El Jadida ou le Morocco Royal Tour, le Royaume confirme son savoir-faire dans l'organisation de compétitions conformes aux standards internationaux les plus exigeants, offrant une vitrine prestigieuse au saut d'obstacles mondial.



DISPONIBLE SUR
Google Play



SCAN ME!

لodgej مغاربة العالم WEB RADIO DES MAROCAINS DU MONDE

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

@lodjmaroc



Obésité infantile au Maroc : quand la modernité pèse sur la santé des enfants



Il y a vingt ans, un enfant potelé était perçu comme un signe de bonne santé. Aujourd'hui, cette image rassurante s'effrite : le Maroc fait face à une progression silencieuse mais alarmante de l'obésité infantile. Dans les cours d'école, dans les supermarchés ou dans les repas familiaux, les signes d'un changement profond de mode de vie sont visibles.

Un constat préoccupant, bien réel

Selon les dernières données du Haut-Commissariat au Plan, environ 1 enfant marocain sur 10 souffre d'obésité, et plus d'un tiers présentent un excès de poids.

Ces chiffres grimpent dans les milieux urbains, où les plats faits maison cèdent la place aux repas ultra-transformés et livrés à domicile. Les écoles privées des grandes villes sont souvent les premières à remarquer cette tendance : distributeurs de snacks, pauses sucrées, manque d'activité physique, journées longues.

À Casablanca, un nutritionniste scolaire affirme que « les enfants consomment en une journée plus de sucre que leurs grands-parents en une semaine ». Mais le phénomène ne se limite plus aux villes : il gagne les zones rurales, où l'accès à des produits transformés devient plus facile et où la publicité influence de plus en plus les habitudes.

Ce que les chiffres traduisent, c'est moins une question de richesse qu'un effet de transition nutritionnelle : on mange plus, différemment, et souvent moins bien.

Un mélange explosif : industrialisation, sédentarité et marketing

La croissance du marché de la restauration rapide au Maroc illustre ce glissement. D'après un rapport de Euromonitor International (2024), le pays compte aujourd'hui plus de 1 200 enseignes de fast-food, dont la majorité vise les jeunes et les familles. Parallèlement, le temps d'écran des enfants marocains dépasse en moyenne 4 heures par jour, selon une enquête menée par le ministère de la Santé et l'OMS. Résultat : un cocktail dangereux entre apports caloriques élevés et dépense physique minimale.

Le marketing alimentaire joue aussi un rôle clé. Certaines marques locales et internationales ciblent directement les enfants à travers les réseaux sociaux ou les chaînes jeunesse. Les emballages colorés, les mascottes ou les jouets gratuits créent une culture alimentaire du plaisir instantané, difficile à contrer par l'éducation nutritionnelle.

Et pourtant, le Maroc n'est pas inactif. Depuis 2022, un projet pilote de réglementation de la publicité alimentaire à destination des enfants a été lancé à Rabat et Casablanca, en collaboration avec l'OMS.

L'objectif : réduire l'exposition des mineurs aux messages favorisant la malbouffe. Mais son application reste inégale.

Entre prévention et solutions locales : un défi collectif

L'obésité infantile n'est pas qu'une question d'image ou de chiffres : elle ouvre la voie à des maladies chroniques précoces (diabète, hypertension, troubles métaboliques) et pèse sur le système de santé. Le Maroc commence à intégrer cette réalité dans ses politiques publiques, mais le défi réside dans la cohérence des actions.

Des initiatives locales émergent pourtant avec succès : À Marrakech, le programme "Bougeons ensemble" incite les écoles à introduire 30 minutes d'activité physique quotidienne. À Agadir, la coopérative "Terres d'Avenir" propose des paniers hebdomadaires de fruits et légumes à prix subventionnés pour les familles à faibles revenus.

Et à Casablanca, certaines cantines scolaires expérimentent une labellisation "repas équilibré", en partenariat avec des nutritionnistes. Ces exemples montrent que la solution n'est pas uniquement médicale, mais sociale, éducative et communautaire. Elle passe par un changement global : apprendre à cuisiner autrement, valoriser les produits locaux, et redonner du sens à l'alimentation.

L'obésité infantile au Maroc est le symptôme d'un déséquilibre global : entre modernité et traditions, consommation et santé, urgence économique et lenteur éducative. La solution viendra sans doute d'un mélange d'outils : éducation précoce à la nutrition, régulation plus ferme du marketing alimentaire, valorisation des circuits courts et engagement parental.



LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

SCAN ME



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

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

Brèves Santé & Conso



Un implant rend la vue à 80 % des patients !

Une avancée médicale historique : un implant baptisé PRIMA a permis à plus de 80 % de patients atteints de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) de retrouver une vision partielle. Placé sous la rétine et couplé à des lunettes à réalité augmentée, ce dispositif transforme la lumière en signaux électriques envoyés directement au cerveau. Grâce à lui, plusieurs patients ont pu relire des lettres et reconnaître des formes, sans altérer leur vision périphérique. Un espoir immense pour les personnes âgées touchées par cette maladie jusqu'ici incurable.

Pourquoi les enfants deviennent de moins en moins allergiques aux arachides ?

Les allergies aux cacahuètes, autrefois très répandues chez les enfants, sont en forte baisse. Selon une étude publiée dans *Pediatrics*, leur taux aurait chuté de plus de 40 % en moins de dix ans. La raison ? Une nouvelle approche médicale qui encourage à introduire les arachides très tôt dans l'alimentation des bébés, afin de renforcer leur tolérance.

Cette stratégie, déjà recommandée aux États-Unis depuis 2017, montre des résultats prometteurs et pourrait transformer la prévention des allergies alimentaires dans le monde.



Le Maroc renforce son bouclier hydrique

PLF 2026 : face à la pénurie d'eau, le Maroc accélère la construction de barrages, le dessalement et la modernisation de l'irrigation

Le Projet de Loi de Finances 2026 confirme la priorité donnée par le Maroc à la gestion durable de l'eau.

Dans un contexte de stress hydrique, le Royaume mise sur de nouveaux barrages, le dessalement de l'eau de mer, l'interconnexion des bassins et la modernisation de l'irrigation. Le texte prévoit aussi la réutilisation accrue des eaux usées et le renforcement de la gouvernance hydrique.

Brèves Santé & Conso



Lcerveau atteint son plein potentiel à 60 ans

Contrairement aux idées reçues, notre cerveau ne ralentit pas forcément avec l'âge.

D'après une étude internationale publiée dans Intelligence, le pic des performances mentales serait atteint entre 55 et 60 ans.

En combinant cognition, expérience et stabilité émotionnelle, le cerveau adulte parvient à un équilibre optimal, marqué par une meilleure maîtrise et une intelligence plus globale.

Ces résultats invitent à repenser la notion de vieillissement, en valorisant les compétences uniques des plus de 50 ans dans la société et le monde du travail.

Venin d'abeille et cancer du sein : attention à la fausse promesse miracle

Depuis plusieurs semaines, une rumeur enflamme les réseaux sociaux : le venin d'abeille détruirait les cellules cancéreuses du sein. En réalité, cette affirmation repose sur une étude australienne menée en 2020, uniquement sur des souris.

Si la mélittine, une molécule contenue dans le venin, a effectivement montré un effet destructeur sur certaines cellules cancéreuses en laboratoire, aucun essai clinique humain n'a encore confirmé son efficacité thérapeutique. Les experts rappellent aussi que cette substance est hautement allergène et dangereuse à l'état brut.



L'avocat, nouvel allié contre la graisse abdominale

Une étude publiée dans The Journal of Nutrition met en lumière les effets surprenants de l'avocat sur la répartition des graisses corporelles.

Menée sur 105 participants durant 12 semaines, la recherche démontre que la consommation quotidienne de ce fruit permet de réduire la graisse viscérale, particulièrement chez les femmes.

L'avocat favoriserait la transformation de la graisse abdominale, nocive, en graisse sous-cutanée, moins dangereuse pour la santé.

Ces résultats confirment son rôle d'allié minceur naturel, tout en appelant à de nouvelles études pour confirmer les effets à long terme.

Le pouvoir de l'effet placebo : quand l'esprit soigne le corps



Peut-on guérir simplement parce qu'on croit qu'on va guérir ?

Cette question, à la fois simple et vertigineuse, fascine les médecins depuis plus d'un siècle.

Ce phénomène, qu'on appelle effet placebo, démontre que la frontière entre le corps et l'esprit n'est pas aussi nette qu'on le croit.

Le mot "placebo" vient du latin placere, "je plairai". En médecine, il désigne un traitement sans principe actif, mais qui produit pourtant de vrais effets sur le patient. Prenez une pilule de sucre, une injection d'eau saline, ou même une simple parole rassurante du médecin : si le patient croit qu'il reçoit un médicament efficace, son cerveau réagit comme si c'était vrai.

Des études ont montré que le placebo peut : soulager la douleur, améliorer le sommeil, réduire l'anxiété, et même influencer certaines fonctions immunitaires. Ce n'est donc pas de la "magie", mais une réponse biologique déclenchée par la conviction de guérir.

"Le placebo, c'est la preuve que la foi du patient a une puissance physiologique mesurable." Dr Fabrizio Benedetti, neuroscientifique italien.

Le cerveau, en croyant à l'efficacité d'un traitement, libère des neurotransmetteurs comme la dopamine, la sérotonine et les endorphines : les mêmes molécules que celles activées par de vrais médicaments antidouleur. Autrement dit, croire, c'est déjà agir sur son organisme.

Quand le mental devient médicament

L'effet placebo est si puissant qu'il est systématiquement utilisé dans la recherche médicale : tout nouveau médicament doit être comparé à un placebo pour prouver qu'il agit vraiment au-delà de la suggestion. Mais au-delà du laboratoire, le phénomène se retrouve partout parfois sans qu'on s'en rende compte. Un médecin bienveillant et confiant renforce naturellement la croyance du patient en sa guérison.

Un environnement hospitalier rassurant, des mots positifs, une posture empathique... tout cela nourrit l'effet placebo. Même la couleur ou la forme d'un comprimé peut influencer son efficacité perçue : une pilule rouge semble plus "stimulante", une bleue plus "calmante". Dans certains essais cliniques, jusqu'à 40 % des patients rapportent une amélioration de leurs symptômes alors qu'ils n'ont reçu aucun médicament réel.

Cela ne veut pas dire qu'ils "inventent" leurs douleurs : leur cerveau les module réellement, comme un chef d'orchestre capable d'atténuer une symphonie trop bruyante.

Le revers du miroir : le "nocebo"

Si croire au traitement peut guérir, croire au mal peut rendre malade. C'est le principe du nocebo, l'effet inverse du placebo. Lorsqu'une personne s'attend à ressentir des effets secondaires, son corps peut effectivement les produire. Exemple : dans certains essais, des patients prévenus que le médicament pouvait donner des maux de tête... en ressentent, même s'ils ont reçu un simple comprimé neutre ! C'est dire à quel point notre état mental influence notre physiologie. Le nocebo est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles les médecins évitent parfois d'énumérer trop en détail tous les effets indésirables potentiels : la simple suggestion négative peut suffire à les déclencher.

Une leçon pour la médecine moderne

Longtemps perçu comme une gêne pour la science, l'effet placebo est aujourd'hui considéré comme une ressource thérapeutique à part entière. Des chercheurs explorent comment activer consciemment ce mécanisme, sans tromper le patient.

Fait surprenant : même lorsqu'on dit à une personne qu'elle reçoit un placebo, certains continuent à en tirer des bénéfices.

On parle alors de "placebo ouvert". La clé n'est donc pas le mensonge, mais la confiance : confiance dans le soin, le soignant, et dans la capacité du corps à s'autoréguler.

LODj

沿途 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

FUSIONNER OU COOPÉRER ? L'ALLEMAGNE AUTOMOBILE FACE AU TEST DE RÉALITÉ..

Profitabilité en berne, ventes qui s'effritent, et une concurrence qui réécrit les règles à la vitesse de l'algorithme : l'industrie automobile allemande n'affronte pas une « mauvaise passe », mais un changement d'ère. La question n'est plus de savoir qui a la meilleure calandre, mais qui maîtrise la chaîne batterie-logiciel-expérience utilisateur. Et dans ce nouveau championnat, les tours se gagnent à la milliseconde.

LOGICIEL, BATTERIE, UX : LE NOUVEAU TRIPTYQUE DE SURVIE.. LE VRAI MATCH SE JOUE DANS L'EXÉCUTION



La vérité, c'est que le vieux moteur de l'avantage comparatif – ingénierie mécanique, qualité perçue, image premium – ne suffit plus. Le centre de gravité s'est déplacé vers l'électrique et le digital, deux domaines où l'itération rapide, l'intégration verticale et la proximité avec l'utilisateur priment. Les nouveaux venus, notamment asiatiques, ne vendent pas seulement des voitures : ils livrent un smartphone sur roues, mis à jour en continu, branché à un écosystème de services. Résultat : quand l'acheteur compare, il n'oppose plus « diesel vs. essence », mais « coût total + interface + autonomie réelle + écosystème d'apps ». Et c'est là que le bâton blesse.

Faut-il fusionner pour survivre ? La tentation est forte. Dans les périodes de transformation, la taille offre des économies d'échelle, des portefeuilles de technologies élargis, une puissance d'achat sur les matériaux critiques et la capacité d'investir massivement dans le logiciel et la batterie. Sur le papier, la consolidation coche beaucoup de cases. Mais l'histoire industrielle rappelle une évidence : les mégas-fusions consomment du temps, de l'énergie politique et des budgets d'intégration colossaux – tout ce qui manque précisément lorsqu'il faut livrer vite, souvent, et sans régression de qualité. Pendant que les organigrammes s'alignent, les concurrents publient déjà la mise à jour suivante.

[LIRE LA SUITE](#)

MOHAMED AIT
BELLAHCIEN

auto+
moto+

Numéro
103

IL NOUS A QUITTÉS

**Disparition de Mohamed Razin, figure
marquante du théâtre et du cinéma
marocains**



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 APPORTE LE KIOSQUE DIRECTEMENT CHEZ VOUS