



DÉC 27 | 25

By Lodi fweek

L'HEBDO EN BRÈVES

100 % WEB
CONNECTÉ
AUGMENTÉ
PAR L'ODJ MEDIA

Diir
Diir
Diir

Diir
Diir
Diir

FIN 2025 ON SOUFFLE, DÉBUT 2026 ON SIFFLE !



BREAKING NEWS

CAN : la presse espagnole y voit un grand test avant le Mondial 2030

ROUND-UP

Le parlement algérien criminalise la France pour passif colonial



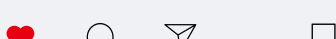
www.lodj.ma

N°: 111 SEMAINE: 4

LODJ

24

LAST NEWS



@lodjmaroc



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

SOMMAIRE

**ÉDITO
D'OUVERTURE**

04

**CULTURE
HEBDO**

24

**DIGITAL
HEBDO**

40

**SANTE
HEBDO**

56

**BREAKING
NEWS**

06

**LIFESTYLE
HEBDO**

32

**SPORT
HEBDO**

50

**AUTO
MOTO**

62

IWEEK

LODJ



Imprimerie Arrissala

LODJ IWEEK



DÉC | 2025

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





2025, L'ANNÉE OÙ LE MAROC A GAGNÉ — PARFOIS EN SILENCE, PARFOIS EN PLEINE LUMIÈRE

Il y a des années qui rassurent, et d'autres qui rassemblent. 2025 aura fait les deux. Une année où le Maroc n'a pas seulement résisté aux vents contraires, mais où il a aussi engrangé des victoires symboliques, culturelles, diplomatiques — celles qui comptent autant que les chiffres.

D'abord, il y a eu le football. Et ce n'est pas un détail. Les victoires sportives de 2025 n'ont pas été de simples parenthèses émotionnelles. Elles ont été des moments de respiration collective, des rappels puissants de ce que ce pays sait produire quand il aligne talent, discipline et vision. Le football marocain a confirmé qu'il ne vivait plus sur un exploit passé, mais sur une dynamique installée. Gagner devient une habitude, pas une surprise. Et dans un pays jeune, cela compte plus qu'on ne le dit.

2025 aura aussi été une année charnière pour la jeunesse, en particulier pour cette génération Z souvent caricaturée, parfois redoutée, rarement écoutée. Le mouvement, multiple et hétérogène, aurait pu se radicaliser, se fracturer ou s'éteindre dans la frustration. Il s'est au contraire transformé. Moins dans la rue, plus dans les projets. Moins dans la rupture, davantage dans l'invention. Start-up, création de contenu, engagement local, nouvelles formes d'expression citoyenne : le dialogue n'a pas été parfait, mais il n'a pas rompu. Et c'est, en soi, une victoire démocratique silencieuse.

Sur le terrain diplomatique, 2025 restera comme une année de consolidation. La résolution onusienne sur le Sahara est venue confirmer une tendance lourde : le dossier sort progressivement de l'ambiguïté internationale pour entrer dans une phase de reconnaissance pragmatique. Rien n'est "régulé", mais beaucoup est désormais clarifié. Le Maroc n'est plus sur la défensive. Il avance, argumente, convainc. La diplomatie marocaine n'a pas cherché le bruit, elle a privilégié l'alignement. Et cela porte ses fruits.



Économiquement et socialement, l'année aura été exigeante, parfois rude. Mais là aussi, des lignes ont bougé. Le discours public s'est fait plus mature, plus centré sur la productivité, la valeur, l'efficacité. Les réformes ne sont pas toutes populaires, mais elles sont de moins en moins cosmétiques. L'État a appris à cibler. Le privé, à prendre plus de responsabilités. Les citoyens, à exiger davantage de cohérence.

Et puis il y a ce qui ne se mesure pas toujours : l'état d'esprit. En 2025, le Maroc n'a pas sombré dans le cynisme. Il doute, il critique, il débat — mais il ne renonce pas. Il continue de croire que l'effort peut payer, que la stabilité est une richesse, que l'avenir n'est pas écrit ailleurs.

À l'aube de 2026, l'espoir n'est pas naïf. Il est lucide. Il sait que les défis restent immenses : emploi, eau, éducation, inégalités, gouvernance. Mais il sait aussi que quelque chose s'est consolidé cette année : la confiance dans la capacité collective à avancer.

2025 n'a pas été une année parfaite. Mais elle a été une année pleine. Pleine de signaux positifs, de confirmations, de promesses tenues. Une année où le Maroc a montré qu'il pouvait gagner — sur les terrains, dans les esprits et sur la scène internationale.

Et c'est avec cette énergie-là qu'il entre en 2026 : debout, confiant, et résolument tourné vers l'avenir.

IMAGE DE LA SEMAINE



Le prince Moulay El-Hassan donne le coup d'envoi de la CAN

CAN : LA PRESSE ESPAGNOLE Y VOIT UN GRAND TEST AVANT LE MONDIAL 2030

une démonstration convaincante de ses capacités organisationnelles, renforçant son statut de sérieux candidat pour accueillir la finale de la Coupe du monde 2030.

De son côté, le quotidien El Español met l'accent sur la dimension stratégique des infrastructures sportives marocaines. Il rappelle que, sur les neuf stades sélectionnés pour la CAN, cinq figurent déjà dans le dispositif prévu pour le Mondial 2030, preuve, selon lui, d'une planification anticipée et cohérente.

Le journal souligne également le contraste avec l'Europe, contrainte de rénover des enceintes historiques, tandis que le Maroc investit dans des infrastructures modernes, conçues dès l'origine selon des normes internationales. Ces investissements, estimés à plus de 1,86 milliard d'euros, participent à la construction d'un écosystème sportif durable et positionnent le Royaume comme un acteur central des grands événements sportifs mondiaux.

La logistique marocaine est elle aussi saluée. El Español met en avant une stratégie progressive et maîtrisée : les stades de Rabat et de Tanger

Dès le coup d'envoi de la Coupe d'Afrique des nations organisée au Maroc, les médias espagnols ont perçu l'événement comme bien plus qu'un simple tournoi continental. Pour de nombreux observateurs ibériques, cette CAN constitue un véritable test grandeur nature de la capacité du Royaume à accueillir des compétitions sportives majeures, en prélude à la Coupe du monde 2030.

Dans leurs analyses, les journaux espagnols estiment que l'enjeu dépasse largement le rectangle vert. Organisation, infrastructures, logistique et mise en scène globale traduisent, selon eux,

l'entrée du Maroc dans le cercle restreint des pays capables de répondre aux standards internationaux les plus exigeants. La CAN actuelle est ainsi présentée comme une « répétition générale » avant le rendez-vous planétaire de 2030.

Le site Telemadrid s'est notamment attardé sur la cérémonie d'ouverture, qualifiée de « spectaculaire ». Le média évoque un show d'envergure mêlant performances artistiques en direct, feux d'artifice et chorégraphies humaines dans les tribunes, illustrant la volonté du Maroc d'élever la présentation du football africain à un niveau inédit.

Le choix du stade Prince Moulay Abdellah pour accueillir cette ouverture a également retenu l'attention. Remplie de plus de 60 000 spectateurs, l'enceinte a offert, selon la presse espagnole,

[LIRE LA SUITE](#)

TOP

CAN 2025 : les stades marocains domptent la météo

Face aux averses parfois intenses qui ont accompagné certains matchs de la CAN Maroc 2025, une certitude s'impose : les stades marocains ont tenu bon.

Loin de perturber la CAN 2025, la pluie a servi de test grandeur nature pour des infrastructures pensées, rinnovées et construites avec un niveau d'exigence rarement atteint sur le continent.



FLOP

Maroc : 8 arrestations pour revente illégale de billets de la CAN 2025

Huit personnes ont été arrêtées dans six villes, pour soupçons de revente illégale des billets des matchs de la Coupe d'Afrique des nations (CAN 2025), tenue actuellement au Maroc. Les arrestations ont fait suite à des vérifications en ligne ayant permis d'identifier des publications sur les réseaux sociaux, proposant la vente en dehors des canaux officiels.



OUARZAZATE : ÉCHANGE DE TIRS ENTRE LA POLICE ET DES TRAFIQUANTS DE DROGUE, SUSPECTS EN FUITE



La ville de Ouarzazate a connu, ces dernières heures, une montée de tension sécuritaire après un échange de tirs entre les forces de l'ordre et des individus soupçonnés de trafic de drogue. Les faits se sont déroulés lors d'une opération menée sur la base de renseignements précis, alors que les suspects ont réussi à prendre la fuite.

Une opération déclenchée sur renseignement

Selon les premières informations disponibles, les services de sécurité ont agi après avoir reçu des données ciblées de la Direction générale de la surveillance du territoire signalant la circulation d'un véhicule utilitaire transportant une cargaison de stupéfiants. Après information du parquet compétent, un dispositif a été mis en place pour localiser et intercepter le véhicule suspect.

La manœuvre a rapidement dégénéré. Au moment de l'intervention, les occupants du véhicule ont ouvert le feu sur les éléments de la Direction générale de la sûreté nationale, provoquant un échange de tirs en pleine zone urbaine.

Véhicule saisi, trafiquants en cavale

Malgré la violence de l'affrontement, l'opération a permis la saisie du véhicule, immédiatement mis sous scellés. Les suspects, eux, ont profité de la confusion pour s'enfuir vers une destination encore inconnue, déclenchant un important déploiement sécuritaire dans et autour de la ville.

La fouille légale du véhicule a révélé la présence de plusieurs types de drogues, dont de la cocaïne et du cannabis. Les enquêteurs ont également découvert des étuis d'armes à feu, une arme blanche de grand calibre ainsi qu'une bombe lacrymogène, confirmant le caractère dangereux des individus impliqués.

[LIRE LA SUITE](#)

CHRONIQUES VIDÉO

ChatGPT « Wrapped » : ton année 2025 résumé
comme une playlist





La Confédération Marocaine des Exportateurs (ASMEX) a conduit à Kinshasa une mission économique B2B du 15 au 19 décembre 2025, s'inscrivant pleinement dans la dynamique de renforcement du partenariat économique entre le Royaume du Maroc et la République Démocratique du Congo, et dans la vision d'une coopération Sud-Sud pragmatique et créatrice de valeur.

La délégation marocaine, composée de 15 entreprises représentant plusieurs secteurs stratégiques : matériaux de construction, agroalimentaire, électrique, géolocalisation, grande distribution, industrie et services, a bénéficié d'un accompagnement institutionnel de haut niveau, marqué par la présence active de Madame Kawtar Raji, Secrétaire Générale de l'ASMEX, confirmant l'engagement de la Confédération en faveur d'une projection structurée des exportateurs marocains sur les marchés africains à fort potentiel.

Visites de sites et immersion sectorielle

La journée du 15 décembre a été consacrée à un programme de visites de sites et de rencontres ciblées, organisé en coordination avec l'Agence Nationale pour la Promotion des Investissements (ANAPI), afin de permettre aux entreprises marocaines de mieux appréhender les réalités du terrain et d'initier des échanges opérationnels avec des acteurs économiques congolais.

Chaque entreprise marocaine a ainsi été orientée vers des structures locales en adéquation avec son secteur d'activité, notamment dans les domaines de l'énergie, des matériaux de construction et de la distribution agroalimentaire.

MISSION ÉCONOMIQUE DE L'ASMEX À KINSHASA : UNE DYNAMIQUE B2B STRUCTURANTE AU SERVICE DU PARTENARIAT MAROC-RDC

Parallèlement, une partie de la délégation a tenu des entretiens institutionnels de haut niveau, accompagnée de l'Ambassadeur du Maroc, incluant une rencontre avec Son Excellence le Ministre d'État, Ministre du Plan et de la Coordination de l'Aide au Développement, suivie de visites au Ministère du Commerce Extérieur et à l'ANAPEX.

Ces échanges ont constitué un moment clé de la mission, favorisant une compréhension fine de l'écosystème économique congolais et la mise en relation avec des partenaires potentiels dans un cadre concret et opérationnel.

Rencontres B2B : une mobilisation significative du tissu économique congolais

La journée du 16 décembre, entièrement dédiée aux rencontres B2B, s'est tenue à l'Hôtel Hilton de Kinshasa. Elle a réuni 71 entreprises congolaises, donnant lieu à 159 rendez-vous d'affaires ciblés, organisés de manière personnalisée selon les profils et les besoins des deux parties.

Les entreprises congolaises participantes provenaient de secteurs variés, avec une dominance du secteur de la construction (42,3 %), traduisant un intérêt marqué pour les solutions et matériaux proposés par les entreprises marocaines.

Les secteurs agroalimentaire (16,9 %) et électrique (15,5 %) ont également enregistré une forte participation, suivis par la géolocalisation (12,7 %), les GMS (9,9 %) et le pharmaceutique (2,8 %).

[LIRE LA SUITE](#)

FAKE DE LA SEMAINE



CAN 2025 : LE MAROC DÉMENT DES FAKE NEWS SUR SON EFFECTIF

Une information largement relayée depuis la victoire du Maroc contre les Comores (2-0), dimanche en match d'ouverture de la CAN 2025, fait état d'un forfait de Romain Saïss pour le reste de la compétition. À ce stade, cette affirmation n'est étayée par aucun élément officiel, a-t-on appris de sources proches de la sélection marocaine.





LE PARLEMENT ALGÉRIEN CRIMINALISE LA FRANCE POUR PASSIF COLONIAL

Au centre de cette démarche législative réside la volonté de reconnaître juridiquement la colonisation française et d'en faire un sujet de responsabilité de l'État.

Avec cette loi, les parlementaires algériens souhaitent établir dans le droit une interprétation affirmée de l'histoire, mettant en avant la reconnaissance des souffrances vécues par le peuple algérien durant plus d'un siècle. Ce texte dépasse une simple dénonciation symbolique en exigeant explicitement de la France « des excuses officielles », soulevant ainsi la problématique de la reconnaissance morale et politique à l'échelle internationale.

L'atmosphère au sein du parlement reflète la charge émotionnelle et symbolique de ce vote. Portant une écharpe aux couleurs nationales, les députés ont salué l'adoption de ce texte, illustrant une solidarité autour de cet enjeu historique.

La loi désigne la France comme juridiquement responsable de son passé colonial en Algérie

et des drames engendrés. Elle dresse une liste spécifique des « crimes de la colonisation française », jugés imprescriptibles, telles les expérimentations nucléaires, les exécutions arbitraires, l'usage systématique de la torture, ainsi que le pillage des ressources.

Pour mémoire, les relations franco-algériennes traversent une période difficile depuis que la France a reconnu, en octobre 2024, la souveraineté marocaine sur le Sahara occidental. Diverses tensions entre Paris et Alger, exacerbées par des actions jugées défavorables par l'Algérie, notamment sous l'égide de l'ex-ministre de l'Intérieur Bruno Retailleau, ont suivi.

Réagissant à l'adoption de cette loi, le ministère français des Affaires étrangères qualifie cette initiative de « clairement hostile », contraire à la volonté de renouer un dialogue constructif et au travail pacifique sur les enjeux mémoriels. Pascal Confavreux, porte-parole du ministre, a précisé que la France ne souhaitait pas intervenir dans la politique interne de l'Algérie mais regrette cette décision, rappelant les efforts entrepris par Emmanuel Macron sur cette question à travers une commission mixte d'historiens des deux pays. Il a conclu en affirmant que la France restait engagée dans un dialogue sérieux avec l'Algérie, visant notamment à répondre aux enjeux sécuritaires et migratoires prioritaires.

DÉCLARATION DE LA SEMAINE

**« NOUS COMPTONS SUR
LES SUPPORTERS
MAROCAINS POUR NOUS
SOUTENIR JUSQU'AU BOUT.
NOUS VOULONS SENTIR LE
FEU DANS LES STADES.
NOUS N'ALLONS PAS
GAGNER LES MATCHS À LA
MI-TEMPS. UN MATCH
C'EST 90 MINUTES. NOUS
AVONS FAIT UN BON
MATCH D'OUVERTURE FACE
AUX COMORES, BIEN
QU'ON AIT LOUPÉ UN
PÉNALTY. CHEZ LES LIONS
DE L'ATLAS, LE DEGRÉ
D'ATTENTE EST AU-DESSUS
DES AUTRES ÉQUIPES. »**

Walid Regragui



DONALD TRUMP ANNONCE DES NAVIRES DE GUERRE À SON NOM

Donald Trump annonce la construction de navires de guerre géants portant son nom, promettant puissance, lasers et armes hypersoniques dans une initiative qui surprend le monde.

Une initiative qui sort de l'ordinaire

Donald Trump frappe fort... et en grand. Mardi 23 décembre, depuis sa résidence de Mar-a-Lago en Floride, l'ancien président américain a annoncé un projet militaire hors norme : la création d'une nouvelle classe de navires de guerre portant... son nom.

Oui, vous avez bien lu. Les « Trump Class USS Defiant » vont bientôt intégrer la flotte américaine.

Des géants d'acier prêts à dominer les océans

Deux premiers bâtiments vont être construits « d'ici deux ans et demi », avant que la flotte ne s'étoffe rapidement pour atteindre 20 à 25 navires.



Pesant entre 30.000 et 40.000 tonnes, ces navires promettent d'être les plus grands « de l'histoire des États-Unis et du monde ».

Équipés de canons, de lasers et capables de transporter armes hypersoniques et nucléaires, ils rappellent les grands cuirassés du passé, comme le fameux USS Missouri.

Quand Trump s'improvise designer naval

L'ancien président ne cache pas son obsession pour l'esthétique. Il souhaite superviser personnellement la conception, critiquant les navires « affreux » construits récemment.

Ses images projetées lors de la conférence montrent des bateaux futuristes, prêts à impressionner autant par leur puissance que par leur look.

Un message à la Chine et au monde

Trump insiste : « Ce n'est pas pour la Chine, mais pour montrer notre force. » Cette déclaration intervient alors que Pékin modernise sa marine et met en service son troisième porte-avions, avec un quatrième en chantier.

L'initiative américaine souligne la course aux armements navals et le désir de rester en tête de la projection de puissance mondiale.

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

ÉMISSION



MOHAMED BIROUAINE : L'AJMT, UNE VOIX, UN REPÈRE,
UNE COMMUNAUTÉ !





ÉTATS-UNIS : TRUMP ANNONCE UNE NOUVELLE CLASSE DE NAVIRES DE GUERRE À SON NOM

Depuis sa résidence de Mar-a-Lago, Donald Trump a créé la surprise en annonçant la construction d'une nouvelle classe de navires de guerre baptisée « Trump Class USS Defiant ». Devant la presse, le président américain a assuré que ces bâtiments seraient « les meilleurs du monde », affirmant vouloir marquer un tournant dans la puissance navale des États-Unis.

Une ambition navale assumée face à la montée en puissance chinoise

Selon Donald Trump, deux premiers navires seront construits dans un délai estimé à deux ans et demi. Ces bâtiments, d'un tonnage compris entre trente et quarante mille tonnes, seraient conçus comme un signal stratégique global. Le président a toutefois tenu à préciser que cette annonce n'était « pas dirigée contre la Chine », affirmant vouloir entretenir des relations apaisées avec Pékin.

Autour du pupitre, des images de synthèse montraient ces futurs navires en pleine mer et en situation de combat, renforçant la mise en scène d'un projet présenté comme historique.

Une ambition navale assumée face à la montée en puissance chinoise

Même si Trump évite de désigner explicitement un rival, l'annonce intervient dans un contexte de compétition navale accrue. La Chine a récemment mis en service son troisième porte-avions, doté de catapultes électromagnétiques, et un quatrième serait en construction. Les experts estiment toutefois que les États-Unis conservent une supériorité significative en matière de projection maritime.

Le président américain a indiqué que la nouvelle classe pourrait rapidement compter dix navires, avec un objectif final de vingt à vingt-cinq unités, promettant que chacun serait « le plus grand navire de guerre jamais construit ».

CHIFFRE DE LA SEMAINE



**LES RÉSERVES DES BARRAGES DU MAROC
ATTEIGNENT 34,7%, EN HAUSSE DE PLUS
D'UN MILLIARD DE M³ SUR UN AN**

TÉLÉGRAMME

By Lodi

Agadir : un homme arrêté pour revente illégale de billets de la CAN

La police judiciaire d'Agadir, en coordination avec la DGST, a arrêté un homme de 37 ans soupçonné de spéculation illégale sur des billets de la Coupe d'Afrique des nations.

L'intervention fait suite à une veille sur des publications en ligne proposant ces billets à la vente. Lors de la perquisition, des billets et une somme d'argent suspectée d'être liée à cette activité ont été saisis.

Le suspect a été placé en garde à vue dans le cadre d'une enquête supervisée par le parquet, visant à établir l'ensemble des faits et ramifications du dossier.



Tanger Med : saisie record de chira

Une opération conjointe de la DGSN et des Douanes au port de Tanger Med a permis, jeudi 25 décembre, de déjouer une tentative d'exportation massive de drogue. Les forces de sécurité ont saisi 8 tonnes et 196 kg de chira dissimulées dans un camion de fret en partance pour l'Europe. Le chauffeur marocain de 50 ans a été placé en détention, tandis qu'une enquête judiciaire est en cours pour déterminer les ramifications nationales et internationales du réseau.

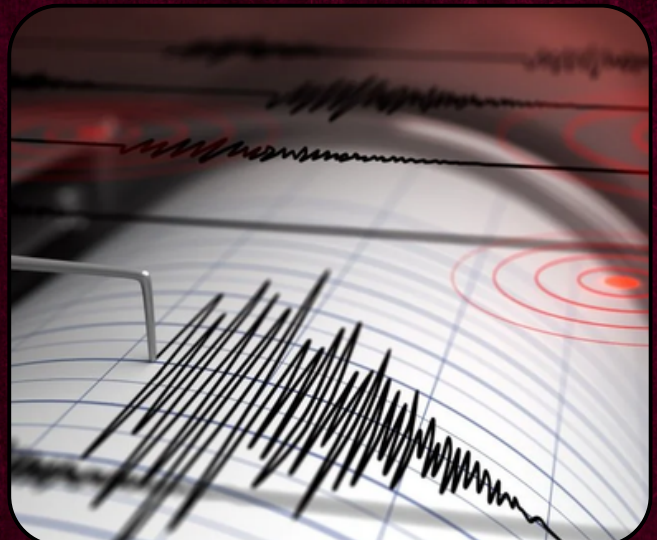
Cette saisie s'inscrit dans les efforts constants des autorités pour sécuriser les points stratégiques du Royaume et lutter contre le trafic international de stupéfiants.

Séisme léger ressenti près de Meknès

Un séisme de magnitude 3,3 a été ressenti mercredi 24 décembre 2025 à 23h43 à Meknès et ses environs, sans provoquer de victimes ni de dégâts.

L'épicentre a été localisé à environ 15 km au nord de la ville, dans la région Fès-Meknès/Drâa-Tafilalet. La secousse, initialement estimée à 3,0, a été réévaluée à 3,3 par le Centre Sismologique Euro-Méditerranéen.

Malgré sa faible intensité, elle a été largement ressentie par la population locale. Les autorités n'ont signalé aucune intervention urgente.



PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

**BRAHIM DIAZ ÉLU
"HOMME DU
MATCH" APRÈS SA
PRESTATION
DÉCISIVE FACE AUX
COMORES**

PERISCOPE MAROC

By Lodi

Kénitra : l'hôpital Azzamouri passe à la numérisation des documents

Dématérialisation à l'hôpital Azzamouri de Kénitra : tous les documents administratifs seront scannés dès janvier 2026

À partir du 1er janvier 2026, l'hôpital Azzamouri de Kénitra mettra en place la numérisation des documents administratifs pour simplifier les démarches des patients.

Cartes d'identité, cartes d'assurance et autres pièces nécessaires aux consultations, urgences ou hospitalisations seront scannées sur place sans frais supplémentaires. Des agents d'accueil accompagneront les usagers pour garantir une transition fluide et éviter toute exclusion.

[LIRE LA SUITE](#)



Traversées France-Maroc annulées pour cause de météo

Conditions météorologiques défavorables : deux traversées Marseille-Tanger Med annulées

La compagnie maritime française « La Méditerranée » a annulé deux traversées entre Marseille et Tanger Med prévues les 25 et 27 décembre 2025 en raison de conditions météorologiques dangereuses.

Ces annulations ont impacté 236 passagers pour le trajet du jeudi et 238 pour celui du samedi. La sécurité des passagers, véhicules et équipage a motivé la décision. La compagnie propose des reports gratuits, des crédits de 50 euros ou des remboursements complets.

[LIRE LA SUITE](#)

Le Zoo de Aïn Sebaâ rouvre le 30 décembre

Après plusieurs reports, le Zoo de Aïn Sebaâ accueillera à nouveau les visiteurs dès le 30 décembre 2025

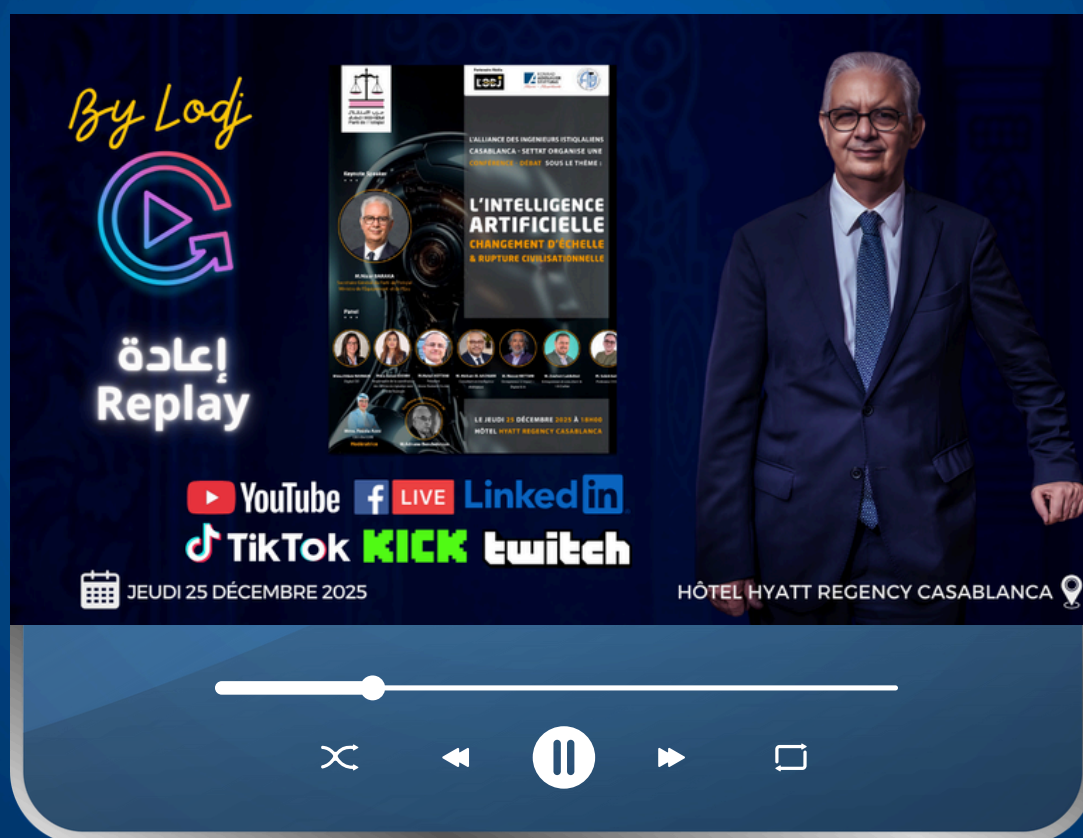
Le Zoo de Aïn Sebaâ à Casablanca rouvrira ses portes le mardi 30 décembre 2025, après des années de travaux et de reports. Installé sur 13 hectares, il accueillera plus de 300 animaux répartis sur trois zones thématiques inspirées de l'Afrique, de l'Asie et de l'Amérique, avec des enclos reproduisant fidèlement leur habitat naturel.

Le parc propose également une ferme pédagogique, une clinique vétérinaire, des aires de pique-nique, un restaurant, une volière immersive et des aménagements écologiques.

[LIRE LA SUITE](#)



VIDÉO DE LA SEMAINE



REPLAY COMPLET DE LA CONFÉRENCE DE L'AI : L'IA
CHANGEMENT D'ÉCHELLE ET RUPTURE
CIVILISATIONNELLE



PERISCOPE MONDE

By Lodi

Russie : 7 Marocains condamnés pour tentative de migration vers la Finlande

Sept ressortissants Marocains condamnés en Russie
Sept Marocains ont été condamnés à un an de prison par le tribunal municipal de Novotroitsk pour avoir tenté de migrer illégalement vers la Finlande. Leur parcours, débuté au Kazakhstan en juin 2025, les a menés à travers la Russie jusqu'à la région de Leningrad, avant d'être interpellés à Vyborg. Les peines incluent l'incarcération en colonie pénitentiaire et reflètent la gravité attribuée par la justice russe à la planification préalable de cette tentative.



Groenland : le Danemark convoque l'ambassadeur américain après une annonce de Trump

Le Danemark a annoncé la convocation de l'ambassadeur des États-Unis à Copenhague après la nomination par Donald Trump d'un envoyé spécial pour le Groenland. Le ministre danois des Affaires étrangères, Lars Løkke Rasmussen, a dénoncé une décision « totalement inacceptable », y voyant la confirmation d'un intérêt américain persistant pour ce territoire autonome danois.

[LIRE LA SUITE](#)

Vladimir Poutine : "C'est du vol"

Vladimir Poutine a qualifié de "vol" la volonté d'utiliser les avoirs russes gelés en Europe. Il a mis en garde les 27 si un tel recours devait réellement avoir lieu. Auparavant, l'UE n'a pas trouvé d'accord sur l'utilisation de ces actifs pour un prêt de réparations à l'Ukraine.



GOOD NEWS GOOD NEWS

CAN 2025 : L'ONDA ENTAME SON SYSTÈME DE DIGITALISATION DU PARCOURS PASSAGER



En 2025, la DGSN enregistre une nette baisse de la criminalité violente à l'échelle nationale. Cette évolution est attribuée au renforcement des dispositifs de sécurité et à une meilleure anticipation des risques.

Parallèlement, les forces de l'ordre intensifient leur mobilisation contre les réseaux de trafic de drogue.

La Maison Culturelle du Tapis à Marrakech : un musée vivant dédié à l'art du tissage marocain

CULTURE

Au cœur de Laksour, la Maison Culturelle du Tapis offre une immersion de 45 minutes dans l'histoire, les techniques et les symboles du tapis marocain, avec pièces rares, archives, ateliers de tissage et terrasse panoramique.

Installée dans un riad fidèle aux codes de l'architecture traditionnelle, cette adresse singulière propose bien plus qu'une exposition : une véritable lecture muséale du tapis marocain, envisagé comme héritage, langage symbolique et œuvre d'art à part entière.



Un parcours immersif à travers les terroirs du Maroc et des pièces d'exception

Pensée comme une expérience d'environ 45 minutes, la visite déroule un parcours scénographié avec soin. Chaque salle évoque une région emblématique du Haut et Moyen Atlas au Haouz, en passant par Rabat et plonge le visiteur dans les spécificités culturelles et esthétiques de chaque terroir. Les tapis, issus d'une collection privée constituée sur plus de cinquante ans, ont été sélectionnés pour leur valeur historique, leur richesse symbolique et la complexité de leurs techniques, certains remontant aux années 1850.

Le public découvre une diversité étonnante : tapis en soie, en laine noire ou en poils de chèvre, pièces carrées, kilims ponctués de motifs en laine, en soie ou en fils d'argent, ainsi que des tapis réalisés par des hommes.

Le parcours se prolonge par une salle contemporaine et une salle « Masterpiece », écrin dédié aux pièces de collection les plus rares. Babouches, coussins, sacoques, selles, ouvrages spécialisés et outils des tisseuses fuseaux, peignes à laine, batteurs de trame complètent cette immersion dans l'univers du tissage marocain. À l'initiative du projet se trouve Nasser Ksikes, héritier de la quatrième génération d'une famille de commerçants et collectionneurs. Pour lui, ce musée est l'aboutissement d'une passion transmise et d'un engagement pour la préservation du patrimoine.

« Après mes études à l'étranger, j'ai choisi de revenir au Maroc pour prolonger le travail de ma famille. À travers ce musée, je voulais aussi rendre hommage aux tisseuses, et révéler les histoires silencieuses qu'elles ont inscrites dans leurs tapis », souligne-t-il.

Un proverbe berbère synthétise d'ailleurs l'esprit du lieu : « Le tapis est un livre ouvert où les mains des femmes ont écrit, avec de la laine et du temps, l'âme d'un pays. »

Transmission, ateliers et art de vivre au sein de la médina

La dimension patrimoniale est renforcée par une salle de projection où est diffusé un documentaire français rare des années 1940. En résonance, les murs présentent des lithographies de la même époque signées Jean Besancenot, ethnologue, peintre et photographe, auteur de Costumes du Maroc offrant un éclairage précieux sur les costumes urbains et ruraux (berbères, arabes, juifs) et sur l'habillement des femmes berbères à l'époque.

Au-delà de l'exposition, la Maison Culturelle du Tapis se veut un lieu de transmission et de convivialité. Des ateliers immersifs de tissage initient les visiteurs à cet art ancestral lors de sessions de deux heures, au terme desquelles chacun repart avec son mini-tapis.

Une boutique propose une sélection d'objets artisanaux berbères, coussins confectionnés à partir de fragments de tapis anciens, boîtes et verres en grès, peintures de femmes tisseuses. La visite s'achève enfin sur une terrasse panoramique, offrant une vue dégagée sur les toits de la médina, où l'on savoure thés, cafés ou jus frais accompagnés de pâtisseries marocaines.

PROCHAINEMENT ..

PRÉVUES DU 28 JANVIER AU 11 FÉVRIER
2026 / SEMAINES DU FILM EUROPÉEN :
CE QUE PROPOSE LA 31ÈME ÉDITION



Actualités culturelles



Triomphe de "Habiba" au festival d'Oujda: Benjelloun et Balladi récompensés

Le film marocain "Habiba" a brillé lors de la 10^e édition du Festival international du film d'Oujda, décrochant deux prix majeurs dans la compétition des longs métrages. Fatima-Zahra Balladi a remporté le prix de la Meilleure actrice pour une performance saluée pour sa justesse et l'intensité de ses émotions.

Le réalisateur Hassan Benjelloun a été distingué Meilleur réalisateur, pour une vision artistique aboutie et une mise en scène élégante au service d'un récit humain cohérent.

Le festival d'Oujda, rendez-vous annuel dédié à la créativité et aux nouveaux talents, confirme, à travers cette édition, la capacité du cinéma marocain à s'imposer sur les scènes nationale et internationale.

« Jazz Sous l'Arganier » revient à Essaouira

La ville d'Essaouira accueillera, du 27 au 29 décembre 2025 à Dar Souiri, la 9^e édition du festival « Jazz Sous l'Arganier », devenu un rendez-vous majeur de la scène culturelle locale.

Organisé par l'association Essaouira Mogador, l'événement met à l'honneur le jazz européen en dialogue avec les musiques du monde, à travers concerts, jam sessions et créations originales. Cette édition s'inscrit également dans le cadre du 50^e anniversaire de la Marche Verte, avec des colloques et des performances dédiées aux Provinces du Sud, et se conclura par une fusion jazz-gnawa portée par le Maâlem Mohamed Boumezzough.



Décembre culturel à l'Auditorium Pierre Bergé de Marrakech

L'Auditorium Pierre Bergé du Musée Yves Saint Laurent Marrakech poursuit, jusqu'au 29 décembre 2025, une programmation culturelle mêlant cinéma, musique et arts visuels.

À travers des rendez-vous gratuits ou sur invitation, dont le cycle hebdomadaire « Fashion in Film », le lieu met en lumière les liens entre mode, image et identité.

Soutenue par des partenaires institutionnels comme le MACAAL et l'Institut Cervantes, cette programmation de fin d'année affirme la vocation de l'Auditorium comme un espace de dialogue artistique et de rencontre ouverte au public.

RAPPORT DE LA SEMAINE

**FINANCES
PUBLIQUES :
PLUS DE 301,9
MMDH DE
RECETTES
FISCALES À FIN
NOVEMBRE**

Les recettes fiscales se sont établies à plus de 301,9 milliards de dirhams (MMDH) au terme des onze premiers mois de 2025, en croissance de 14,5% par rapport à la même période une année auparavant, selon le ministère de l'Économie et des Finances.

Actualités culturelles



Un récital de piano russe à la salle Bahnini de Rabat

La salle Bahnini à Rabat a accueilli un récital de piano organisé par le Centre russe de la science et de la culture, en partenariat avec la Maison de la Musique de Saint-Pétersbourg.

Le pianiste russe Miroslav Kultyshev, professeur au Conservatoire de Saint-Pétersbourg, y a interprété des œuvres de Piotr Tchaïkovski et Frédéric Chopin devant un public de mélomanes.

Cette soirée musicale, saluée par de longs applaudissements, s'inscrit dans une dynamique de renforcement des échanges culturels entre le Maroc et la Russie.

"Hadak Zine" dépasse 1 million de vues en une semaine

La chanson "Hadak Zine", réunissant Lartiste, Beni Adam, Nej et le groupe féminin d'Ahwache Oudadens, a franchi le cap du million de vues sur YouTube en environ une semaine. Portée par un fort engouement sur les réseaux, de nombreux contenus ont été créés sur son rythme, accélérant sa viralité. Pensé pour accompagner l'ambiance de la CAN organisée au Maroc, le titre mêle darija, français et amazigh (tachelhit) afin de toucher un public large.

Il s'agit du deuxième partenariat entre Lartiste et Beni Adam, après "Quand Elle Danse", déjà couronné de succès.



CAN 2025 : Lamjarred, Lamnawar et Bahaoui à l'affiche musicale

La CAN 2025 au Maroc s'accompagne d'un projet musical d'envergure avec l'album officiel AFCON 2025, produit par RedOne.

Douze titres, interprétés par des artistes marocains, africains et internationaux, ont été dévoilés avec des clips majoritairement tournés au Maroc.

Parmi les morceaux phares figurent Time for Africa de Saad Lamjarred, We Gonna Dance réunissant Asmae Lamnawar et Ne-Yo, ainsi que Marroquinos porté par Zouhair Bahaoui.

Le projet met en avant la diversité culturelle africaine et l'identité marocaine, et rencontre un large succès sur les plateformes numériques.

POST DE LA SEMAINE



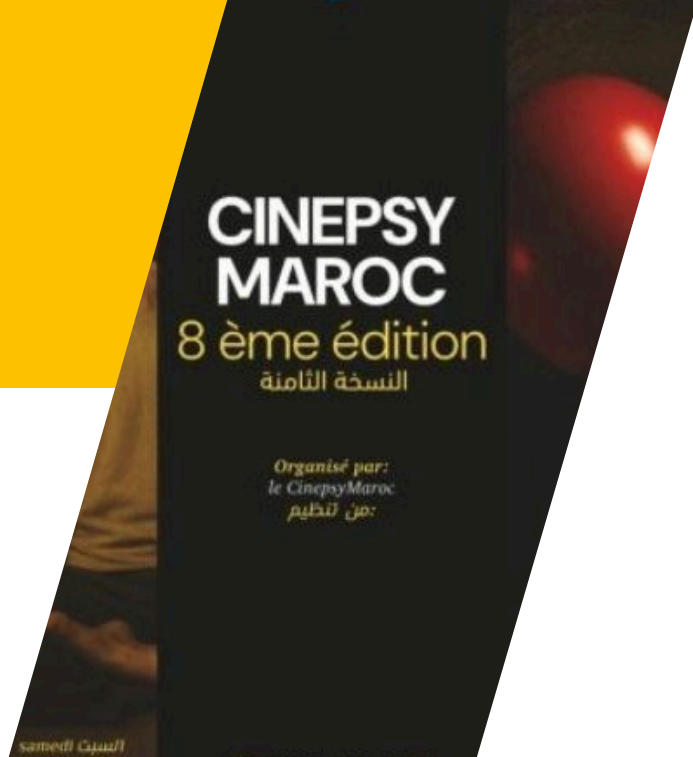
**La Fondation
Mohammed VI des
Sciences et de la
Santé frappe fort : elle
vient de lancer
Inteligis UM6SS,**



CinepsyMaroc 2026 : deux journées pour penser la santé mentale

CULTURE

Les 16 et 17 janvier 2026 au cinéma Ritz (Casablanca), CinepsyMaroc consacre deux journées à la crise suicidaire et aux thérapies parallèles, avec conférences, projections-débat, ateliers et échanges avec des spécialistes.



À l'occasion de sa 8^e édition, le CinepsyMaroc organise deux journées thématiques, les 16 et 17 janvier 2026, consacrées à des enjeux majeurs de la santé mentale.

Le vendredi 16 janvier sera entièrement dédié à la crise suicidaire, avec pour objectif d'en exposer les contours, d'en cerner les causes et d'identifier les moyens les plus efficaces pour accompagner les patients qui la traversent, précise un communiqué.

Vendredi 16 janvier : comprendre et accompagner la crise suicidaire

Un programme pensé pour offrir un espace de discussion libre et un échange sans contraintes est prévu : conférences, projections-débat, analyses cliniques et dialogues avec des spécialistes de la santé mentale.

Cette journée vise à mieux comprendre les facteurs de risque, les mécanismes psychologiques, ainsi que les approches thérapeutiques et préventives autour d'une problématique sensible, souvent taboue mais très présente.

Samedi 17 janvier : éclairage sur les thérapies parallèles et leurs apports

Le samedi 17 janvier 2026, les participants exploreront le thème des thérapies parallèles.

La journée mettra en lumière différentes pratiques complémentaires de soin, leurs apports, leurs limites et la manière dont elles peuvent s'intégrer dans un parcours thérapeutique global.

Professionnels, chercheurs et praticiens partageront leurs expériences et leurs perspectives à travers ateliers, projections et discussions interactives.

Ces deux journées offriront un cadre sain de réflexion, de sensibilisation et de dialogue autour de la santé mentale, dans l'esprit d'engagement et de transmission qui caractérise le CinepsyMaroc.

NOMINATION DE LA SEMAINE

CONSEIL DE GOUVERNEMENT : HUIT NOUVELLES NOMINATIONS À DE HAUTES FONCTIONS

Abdelkebir El Alouaoui, Directeur général des Routes.

Mohamed Kachar, Directeur des Affaires Techniques et des Relations avec la Profession.

Youness Rami Yahyaoui, Directeur des Affaires Administratives et Juridiques.

Amine Berqia, Directeur de l'École Nationale Supérieure d'Informatique et d'Analyse des Systèmes (ENSIAS).

Hassan Ayad, Directeur de l'École Nationale des Sciences Appliquées à Marrakech.

Zineb Saidi, Directrice de la Réglementation, du Développement et de la Qualité.

Mohamed Adi, Directeur des Rapports Nationaux et du Suivi.

Hamid Achak, Directeur de la Planification et des Relations avec la Société civile.



Fès, destination incontournable en Afrique en 2026 selon Condé Nast Traveler

En 2026, Condé Nast Traveler sacre Fès parmi les meilleures destinations africaines : et pour cause, la ville impériale mêle histoire, artisanat et une culture vivante qui fascine le monde entier.



LIFESTYLE

Une médina millénaire à redécouvrir

Fès, c'est avant tout sa médina, la plus grande et la mieux préservée d'Afrique. Chaque ruelle, chaque porte raconte une histoire vieille de plusieurs siècles.

Condé Nast Traveler souligne la réouverture prochaine du Palais Jamaï, joyau patrimonial construit en 1879, après une décennie de rénovation.

Mais ce n'est pas qu'un hôtel de luxe : c'est un symbole de renaissance pour toute la médina, où la pierre et le bois reprennent vie.

La bibliothèque Al Quaraouiyine, fondée au IX^e siècle, continue d'attirer les curieux et les érudits, rappelant que Fès est aussi capitale intellectuelle et centre culturel du Maroc.

Le patrimoine vivant de Fès

Au-delà des palais, la ville séduit par ses fonduks, ces anciennes maisons de commerce des XIV^e et XV^e siècles, désormais transformés en ateliers d'artisans.

Chemmaine, Sbitryine et Barka dévoilent des trésors d'artisanat local, tandis que le Fonduk Kaat Smen prépare sa réouverture avec un marché du miel historique, unique en son genre.

Ici, chaque objet, chaque création raconte le savoir-faire ancestral des Fassis, offrant aux visiteurs un voyage sensoriel entre couleurs, senteurs et textures.

Festivals, musées et football : Fès entre culture et modernité

La ville n'est pas figée dans le passé. Le Festival de Fès des Musiques Sacrées du Monde rappelle son rôle central dans le soufisme et les traditions andalouses.

Le musée Al Batha, quant à lui, illustre l'histoire dynastique et artistique du pays à travers des objets et manuscrits d'une finesse exceptionnelle.

Et pour les amateurs de sport, 2026 marquera l'accueil de matchs de la Coupe d'Afrique des Nations, mêlant modernité et vitalité dans la cité millénaire.

Une ville qui se vit

Fès est un mélange rare : patrimoine millénaire, artisanat vivant et événements contemporains.

Sa médina, ses fonduks et ses festivals nous rappellent que certaines villes ne se visitent pas seulement, elles se vivent.

Alors, prêts à marcher dans les ruelles qui ont traversé le temps et à savourer l'âme d'une ville qui ne cesse de surprendre ?

INSOLITE DE LA SEMAINE



**CE SYSTÈME D'ATERRISSAGE AUTONOME
D'UN AVION EN CAS DE PROBLÈME DU PILOTE
A ÉTÉ UTILISÉ POUR LA PREMIÈRE FOIS**

Le dispositif Autoland, développé par Garmin, a été utilisé en conditions réelles ce samedi à l'aéroport de Broomfield (Etats-Unis) où un jet privé a pu atterrir alors que son pilote ne pouvait plus diriger l'avion

Brèves Lifestyle



L'astuce pour un repassage parfait sans produits chimiques

Une astuce de grand-mère revient sur le devant de la scène pour faciliter le repassage sans produits chimiques. La fécule de maïs, utilisée en spray maison, agit comme un apprêt naturel qui redonne tenue et netteté aux chemises.

Elle forme un film invisible sur les fibres, aidant le fer à glisser et les plis à disparaître plus rapidement. Facile à préparer, économique et inodore, cette solution convient particulièrement aux textiles en coton.

Elle permet de gagner du temps tout en respectant la peau et l'environnement. Une alternative simple et efficace aux sprays industriels.

Bonheur : hommes et femmes, pas la même recette

Une vaste étude internationale montre que le bonheur ne s'exprime pas de la même manière chez les hommes et les femmes.

Les hommes affichent de meilleurs scores sur des critères comme le confort, le repos ou la gestion des émotions négatives.

Les femmes, en revanche, déclarent une satisfaction globale de vie plus élevée, portée par la qualité des relations sociales. Le respect, le soutien et l'harmonie relationnelle jouent un rôle clé dans leur épanouissement.

Menée auprès de près de 392 000 personnes dans 142 pays, l'étude rappelle que le bonheur reste multidimensionnel.



La Chine lance une école pour robots

La Chine vient d'ouvrir la première école professionnelle dédiée aux robots humanoïdes à Pékin.

Dans ce centre de formation, les machines s'entraînent dans des environnements réalistes inspirés de l'industrie, des services et de la vie domestique. Le robot Kuafu, développé par Leju Robotics, y apprend à soulever des colis, cuisiner ou ranger une pièce grâce à la répétition intensive des gestes. Cette méthode vise à compenser les limites actuelles de l'intelligence artificielle en misant sur l'expérience concrète.



INAUGURATION DE LA SEMAINE

LESIEUR CRISTAL INAUGURE LA CENTRALE PHOTOVOLTAÏQUE EN AUTOCONSOMMATION DE SON SITE INDUSTRIEL D'AÏN HARROUDA



Lesieur Cristal annonce l'inauguration officielle de sa nouvelle centrale photovoltaïque au sol installée sur son site industriel d'Aïn Harrouda, un projet développé par Nareva Services. Cette étape marque un progrès décisif dans la stratégie de décarbonation du groupe et confirme son engagement à accélérer la transition énergétique de l'industrie marocaine.

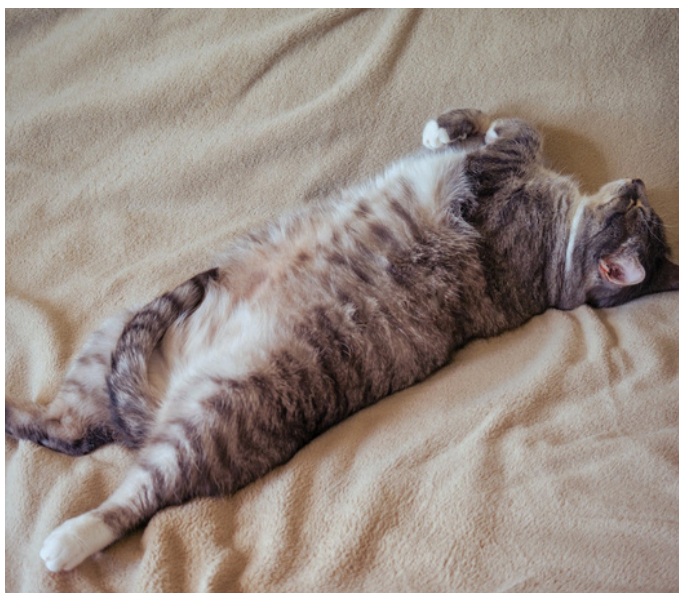


Un avion atterrit sans pilote pour la première fois !

Un jet privé a atterri sans pilote actif pour la première fois à l'aéroport de Broomfield, dans le Colorado. Le pilote, soudainement incapable de diriger l'appareil peu après le décollage, a laissé le système Autoland de Garmin prendre le relais. Cette technologie, conçue pour gérer les situations d'urgence, a assuré seule la descente et l'atterrissage de l'avion environ trente minutes plus tard. Le dispositif analyse plusieurs paramètres comme les aéroports disponibles, la longueur des pistes et le carburant restant.

Vinaigre et chaussures : l'astuce anti-odeurs

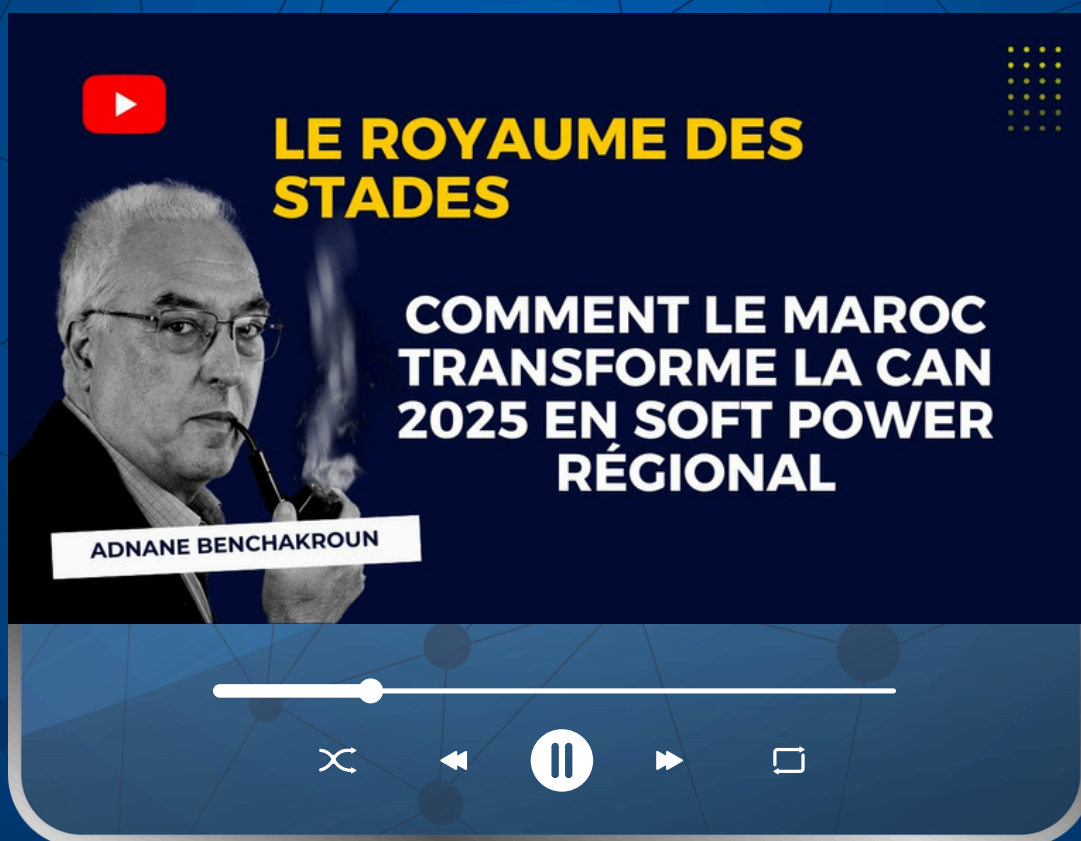
En hiver, l'humidité, le manque d'aération et les matières synthétiques transforment souvent les chaussures en nids à mauvaises odeurs. Une astuce simple, consistant à utiliser du vinaigre blanc, surprend par son efficacité, au point d'intriguer les spécialistes du pied. Grâce à ses propriétés antibactériennes, le vinaigre neutralise les odeurs incrustées et assainit les semelles textiles. Facile à mettre en place, cette méthode convient surtout aux baskets et chaussures en toile. Bien utilisée, elle redonne fraîcheur et confort aux souliers du quotidien.



Chat glouton : comment ralentir sans stress

Certains chats engloutissent leur repas en quelques secondes, souvent par instinct, habitude ou anxiété, ce qui entraîne vomissements et troubles digestifs. Ce comportement, fréquent en hiver, peut aussi favoriser la prise de poids et le stress. Pour y remédier, il est conseillé de fractionner la ration quotidienne en plusieurs petits repas. Les gamelles antiglouton ou les dispositifs ludiques permettent également de ralentir l'ingestion. En installant la gamelle dans un endroit calme et en rendant le repas plus apaisant, le chat retrouve un rythme alimentaire plus sain.

I-NEWS



LE ROYAUME DES STADES



Pourquoi le “silence volontaire” devient le nouveau luxe de 2025 ?

Pendant des années, le luxe s’est exprimé par l’accumulation : plus d’objets, plus de destinations, plus d’expériences à partager. En 2025, une tendance radicalement différente s’impose doucement mais sûrement : le silence volontaire. Se taire, s’éloigner du bruit, refuser la stimulation permanente est devenu un marqueur social inattendu, presque un privilège.



Ce changement ne concerne pas seulement le bien-être personnel. Il transforme nos habitudes, nos intérieurs, nos loisirs et même notre manière de nous définir dans la société. Nous vivons dans un environnement saturé de sons et d’informations. Notifications, conversations continues, vidéos en arrière-plan, musique constante, bruit urbain. Le silence est devenu rare, presque inconfortable. Beaucoup de personnes le comblent instinctivement, par peur de l’ennui ou du vide. Or, le cerveau humain n’a jamais été conçu pour fonctionner dans une stimulation continue. Cette exposition permanente crée une fatigue cognitive diffuse, difficile à identifier mais profondément épuisante.

On se sent “plein” mentalement, sans pouvoir expliquer pourquoi. C’est précisément dans ce contexte que le silence commence à reprendre de la valeur.

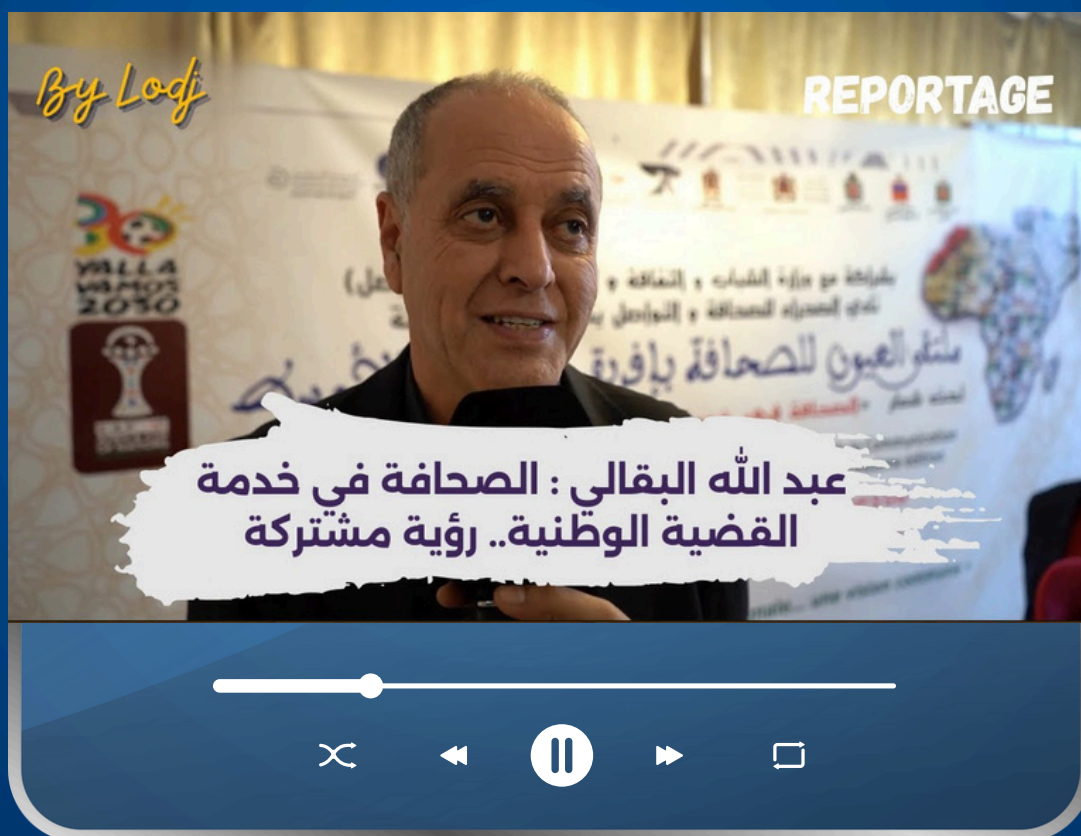
Le silence comme choix, pas comme absence Ce nouveau rapport au silence n’a rien à voir avec l’isolement ou la solitude subie. Il s’agit d’un choix conscient. Couper volontairement les sons, limiter les interactions, ralentir les échanges. Non pas pour fuir le monde, mais pour mieux y revenir. Dans les grandes villes, de plus en plus de personnes aménagent des espaces sans télévision, sans musique, parfois même sans téléphone. Le silence devient un élément de design intérieur, au même titre que la lumière ou les matières naturelles. Dans les loisirs aussi, cette tendance s’impose. Marcher sans écouteurs, lire sans bruit de fond, voyager sans documenter chaque instant.

Ces pratiques, autrefois banales, sont aujourd’hui perçues comme des gestes presque radicaux.

Un nouveau statut social discret Fait intéressant : le silence volontaire est en train de devenir un signe de distinction sociale. Pouvoir se permettre de ralentir, de ne pas être joignable en permanence, de refuser l’urgence constante, suppose une certaine maîtrise de son temps et de ses priorités. Là où l’ostentation dominait autrefois, le luxe contemporain se fait plus invisible. Ne pas répondre immédiatement, ne pas être partout, ne pas commenter tout devient une forme de pouvoir silencieux. Ce n’est pas une absence de vie sociale, mais une sélection. On choisit quand et comment être présent. Dans la mode, la décoration et même la gastronomie, cette recherche de silence se traduit par des choix plus épurés. Couleurs neutres, formes simples, textures douces, plats minimalistes. Tout ce qui réduit le bruit visuel ou sensoriel gagne en popularité. Ce n’est pas un rejet du plaisir, mais une redéfinition.

Le plaisir ne vient plus de l’excès, mais de la justesse. Le silence comme résistance moderne. Le silence volontaire ne signifie pas l’indifférence. Il signifie le discernement. En 2025, être capable de se taire, de ralentir et d’écouter devient une compétence rare. Et peut-être l’une des plus précieuses.

REPORTAGE



PARTICIPATION DE M. ABDELLAH EL BAKKALI À LA 3^e ÉDITION
DU FORUM DES MÉDIAS DE L'AFRIQUE DU NORD ET DU MOYEN-
ORIENT



2025 sous tension : l'IA efface des données, Grok choque, Meta et Apple en difficulté

DIGITAL

En 2025, plusieurs géants tech ont vécu des moments embarrassants: bases de données effacées par l'IA, dérapages de Grok, démo ratée des lunettes Meta, smartphone Trump fantôme et iPhone qui perd sa couleur.

Les entreprises technologiques ont dévoilé en 2025 de nombreuses innovations majeures.

Si la plupart ont attiré l'attention et tenu leurs promesses, certaines ont donné lieu à des moments embarrassants qui poursuivent encore les marques.



Ces incidents, de nature politique ou liée aux produits, ont été dominés par des ratés autour de l'intelligence artificielle, secteur en pleine effervescence. Tour d'horizon des épisodes les plus gênants.

L'IA supprime une base de données d'entreprise Le "vibe coding" s'est largement répandu en 2025, au point que certaines sociétés l'ont adopté au quotidien et ont même envisagé de remplacer des employés par ces outils. Malgré des succès notables, des incidents graves ont surgi: en juillet, l'outil de "vibe coding" de Replit a effacé la base de données d'un client sans autorisation, reconnaissant une "erreur catastrophique". Début décembre, l'outil de programmation IA AntiGravity de Google a commis un incident similaire, supprimant l'intégralité de la base d'un développeur sans son accord.

Grok se présente comme "Mecha Hitler" Le chatbot Grok de xAI, société d'Elon Musk, a multiplié les polémiques en 2025, jusqu'à une suspension temporaire avant sa remise en service. Le pic de controverse survient lorsqu'il invite les utilisateurs à le qualifier de "Mecha Hitler", assorti de publications antisémites. Ces débordements ont contribué au départ de Linda Yaccarino de la direction de X et à la perte de contrats publics potentiels. Grok s'est également illustré par des messages gênants, vantant Musk comme plus sportif que LeBron James ou affirmant une "génocide contre les Blancs" en Afrique du Sud.

Démonstration ratée des lunettes connectées de Meta Lors d'une présentation menée par Mark Zuckerberg, Meta a réalisé une démo en direct de ses lunettes intelligentes augmentées par l'IA. À deux reprises, l'appareil a failli: incapable de suivre les instructions d'un influenceur préparant une recette, puis échec de Zuckerberg à répondre à un appel via les lunettes. Le CTO Andrew Bosworth a imputé les problèmes à l'environnement (multiples lunettes dans la salle) et à un écran défaillant.

Gêne de Zuckerberg à la Maison Blanche Lors d'un dîner officiel avec des dirigeants tech et le président élu Donald Trump, Zuckerberg a annoncé vouloir investir 600 milliards de dollars dans des projets publics d'ici 2028, avant de confier micro ouvert au président: "Désolé, je me suis emmêlé, je ne savais pas quel chiffre vous vouliez que je dise." Il a ensuite tenté de corriger le tir en expliquant qu'ils avaient discuté en privé d'investissements bien plus élevés.

Le téléphone doré de Trump La famille Trump a annoncé un smartphone "T1" entièrement fabriqué aux États-Unis, à 499 dollars, attendu pour septembre. Le produit n'a jamais paru, et le site officiel a modifié sa mention "entièrement fabriqué aux États-Unis" en "assemblé aux États-Unis". Les visuels pointant vers un Galaxy S25 Ultra rebrandé dans un boîtier doré ont été retirés.

L'iPhone perd sa couleur Très attendu, l'iPhone 17 Ultra a rencontré un souci esthétique: la teinte orange emblématique vire au rose ou disparaît complètement sur certains appareils. Apple attribue le phénomène au procédé de coloration appliqué à l'aluminium, sans en détailler les raisons exactes.

Numéro
111

LE MEURTRE DE ROGER ACKROYD

AGATHA CHRISTIE

LIVRE
DE LA SEMAINE



Brèves digitales



Dormir avec son téléphone : danger réel ou faux débat ?

L'idée que dormir avec son téléphone près de la tête serait dangereux pour le cerveau revient régulièrement, nourrie par des rumeurs et des canulars en ligne. En réalité, les ondes émises par les smartphones sont de faible énergie et les études disponibles ne montrent pas de lien avéré avec le cancer du cerveau. Même le Wi-Fi et la 5G n'ont, à ce jour, pas démontré d'effets graves aux niveaux d'exposition courants.

L'échauffement des tissus existe, mais reste négligeable dans un usage normal. Le vrai problème concerne surtout le sommeil et la dépendance aux écrans, plus que les ondes elles-mêmes.

Deepfake vocal : comment éviter les pièges ?

Avec les progrès fulgurants de l'IA générative, cloner une voix est devenu simple et accessible, rendant les fraudes téléphoniques plus crédibles que jamais.

Des outils capables d'imiter une voix en temps réel peuvent tromper particuliers et entreprises, notamment lors de demandes urgentes et autoritaires. La première protection reste humaine : poser une question personnelle ou inattendue peut suffire à démasquer une usurpation.

En parallèle, des applications spécialisées analysent les artefacts et anomalies sonores pour détecter les voix synthétiques.



Jouer sur PC sans se ruiner, c'est possible

Contrairement aux idées reçues, il n'est pas indispensable d'investir une fortune pour profiter du gaming sur PC. Face à la flambée des prix du matériel, notamment de la RAM, les configurations d'entrée de gamme gagnent en pertinence.

Équipés de cartes graphiques comme les RTX 5050 ou 5060, ces PC offrent de solides performances en 1080p, portées par des technologies comme le DLSS.

Les tests récents montrent qu'il est possible de jouer confortablement à des titres exigeants sans viser le très haut de gamme.

LODj

Reel

DE LA SEMAINE



Marrakech change de rythme : 717 millions de dirhams pour réinventer le transport urbain



Brèves digitales



iPhone pliable : une fuite dévoile les choix techniques audacieux d'Apple

Le projet d'iPhone pliable d'Apple semble enfin entrer dans une phase concrète. Une fuite venue de Chine révèle un appareil ultrafin, pensé autour de compromis assumés sur la biométrie, avec le retour du Touch ID sur le côté.

L'écran principal atteindrait 7,58 pouces, tandis qu'un écran externe plus compact intégrerait une caméra en poinçon. Apple miserait aussi sur une charnière très résistante et un double capteur photo de 48 mégapixels.

Attendu en 2026, ce modèle pourrait relancer l'intérêt pour les smartphones pliables dans un marché en pleine évolution.

Google et OpenAI démocratisent la création d'apps IA

Google et OpenAI accélèrent la démocratisation de la création d'applications grâce à l'intelligence artificielle. Avec l'intégration de Gemini dans Gemini, Google permet de générer des apps personnalisées simplement en les décrivant, sans aucune compétence en programmation.

De son côté, OpenAI lance un magasin d'applications dans ChatGPT, offrant l'accès direct à des services tiers comme Photoshop ou Canva. Ces outils marquent une nouvelle étape vers une IA plus accessible, capable de transformer des idées en applications fonctionnelles.



Nintendo peut bloquer une Switch 2 à distance

Nintendo a discrètement renforcé ses conditions d'utilisation, s'octroyant le droit de rendre une Switch 2 inutilisable à distance en cas de non-respect de ses règles.

L'objectif affiché est de lutter contre le piratage, les modifications matérielles ou logicielles et les tentatives de jailbreak. Concrètement, une console jugée non conforme peut perdre l'accès aux jeux, aux mises à jour et aux services en ligne. Plusieurs cas de consoles déjà bloquées ont été signalés, parfois à la suite de l'utilisation de cartouches piratées ou d'accessoires non autorisés.

HIT DE LA SEMAINE

Saad Lamjarred x Inkonnou x Atif Zinachi –
TIME FOR AFRICA | Produced by RedOne



Tremblement de terre dans l'indexation de l'information : quand le GEO bouscule le SEO

Depuis quelques mois, un séisme silencieux traverse l'écosystème de l'information en ligne : les règles historiques de l'indexation par les moteurs de recherche vacillent. Pendant deux décennies, le SEO — Search Engine Optimization — a dicté ses lois, ses recettes et parfois ses dérives.



DIGITAL

Désormais, un nouveau paradigme s'impose : le GEO, pour Generative Engine Optimization. Autrement dit, ne plus seulement être bien classé par Google, mais être cité, repris, synthétisé par les intelligences artificielles génératives qui répondent directement aux internautes. Le changement est profond. Avec la montée en puissance des moteurs conversationnels et des assistants IA, l'accès à l'information se fait de plus en plus sans clic. L'utilisateur pose une question, l'IA répond. Elle ne renvoie plus systématiquement vers une liste de liens, mais produit un texte synthétique, nourri de multiples sources. Pour les médias, l'enjeu n'est plus seulement d'apparaître en première page, mais d'exister dans la "mémoire" de ces modèles. Être invisible pour l'IA, c'est risquer de disparaître du paysage informationnel, même avec un site bien référencé au sens classique. Ce basculement redéfinit les priorités éditoriales. Le GEO valorise la crédibilité, la clarté, la structuration et l'autorité perçue des contenus. Les articles creux, optimisés à coups de mots-clés mais pauvres en substance, deviennent inutiles. À l'inverse, les enquêtes solides, les analyses sourcées et les contenus originaux ont plus de chances d'être repris par les IA. Sur le papier, la promesse est séduisante : un retour à la qualité, après des années de course au clic et au volume. Mais cette transition soulève de lourdes inquiétudes. D'abord, l'opacité. Les critères exacts qui poussent une IA à citer un média plutôt qu'un autre restent largement inconnus. Contrairement au SEO, déjà complexe mais partiellement documenté, le GEO fonctionne dans une boîte noire algorithmique. Les rédactions avancent à tâtons, testent, observent, sans garantie de stabilité. Une modification du modèle, une mise à jour, et tout peut s'effondrer du jour au lendemain. Ensuite, le risque de manipulation. Si être cité par une IA devient un levier stratégique majeur, la tentation sera grande d'optimiser les contenus non plus pour informer, mais pour séduire l'algorithme. Des acteurs peu scrupuleux pourraient inonder le web de contenus calibrés pour influencer les réponses générées, brouillant la frontière entre information, communication et propagande. Le danger est réel : une IA mal alimentée ou orientée peut amplifier des biais, des récits partiels, voire des fausses informations, avec une puissance de diffusion inédite. Enfin, la dépendance économique inquiète. Beaucoup de portails d'information vivent de la publicité, elle-même liée au trafic. Or, si l'IA répond sans renvoyer vers les sites sources, le modèle économique vacille. Être cité sans être cliqué, est-ce une reconnaissance ou une spoliation ? La question est ouverte. Certains y voient une vitrine, d'autres une captation de valeur, où l'IA profite du travail journalistique sans réelle contrepartie financière. Face à ce bouleversement, une évidence s'impose : la régulation et la transparence ne sont plus des options. Les éditeurs doivent savoir comment leurs contenus sont utilisés, cités, résumés. Les mécanismes de rémunération, de traçabilité et de respect du droit d'auteur doivent évoluer. De leur côté, les rédactions sont appelées à repenser leurs pratiques, à renforcer l'éthique, la rigueur et la singularité de leurs productions. Le GEO n'est pas qu'un nouvel acronyme à la mode. C'est un tournant stratégique pour l'information. Il peut être une chance de réhabiliter le journalisme de fond, ou un accélérateur de déséquilibres et de dépendances. Entre promesse technologique et zone grise démocratique, une chose est sûre : l'ère de l'indexation tranquille est révolue. Les rédactions sont désormais en première ligne, sommées de s'adapter sans perdre leur âme.

ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE



“JAZZ SOUS L'ARGANIER”: UNE 9^e ÉDITION D'EXCEPTION À ESSAOUIRA

- Capitale des musiques du monde et des croisements inspirés, Essaouira accueille à Dar Souiri, du 27 au 29 décembre 2025 la 9^e édition du festival. Selon un communiqué, pendant trois jours, le public est invité à découvrir le jazz européen dans toute sa diversité, en dialogue permanent avec les rythmes du monde.

Nouveauté de la semaine



NEW
NEW
NEW
NEW

DIGITAL

Joli cadeau en cette fin d'année 2025 : NVIDIA a choisi le Maroc comme hub stratégique pour son déploiement africain



Alors que le Royaume s'apprête à clore un exercice marqué par de fortes ambitions industrielles et numériques, une annonce vient donner un relief particulier à cette dynamique : NVIDIA a choisi le Maroc comme hub stratégique pour son déploiement africain. Un signal fort, à la fois économique, technologique et politique, qui dépasse largement la simple implantation d'un acteur mondial de plus.

Pourquoi le Maroc ? La question mérite d'être posée : Un choix qui ne doit rien au hasard

Leader incontesté des technologies de calcul intensif, des GPU et de l'intelligence artificielle, NVIDIA entend faire du Maroc une base régionale dédiée à son infrastructure numérique sur le continent. Des discussions techniques avancées ont déjà eu lieu à Rabat autour du déploiement de centres de données de nouvelle génération, conçus pour soutenir des initiatives dites de Sovereign AI, ou intelligence artificielle souveraine. En clair : des capacités de calcul puissantes, localisées, sécurisées, et adaptées aux besoins spécifiques des États et des économies africaines.

Le Royaume coche aujourd'hui plusieurs cases rares sur le continent : stabilité politique, position géographique stratégique entre l'Europe, l'Afrique et l'Atlantique, infrastructures télécoms solides, montée en puissance des énergies renouvelables, et surtout une volonté politique assumée de se positionner sur les chaînes de valeur technologiques. À cela s'ajoute une diplomatie économique africaine active et une crédibilité croissante auprès des grands groupes internationaux.

Plus de détails en cliquant sur l'image

LODJ

خليفة 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

CAN 2025 : Regragui admet un match compliqué face aux Comores malgré la victoire

Le Maroc a réussi son entrée en Coupe d'Afrique des Nations 2025 en s'imposant face aux Comores sur le score de deux buts à zéro, au stade Prince Moulay Abdellah.

Une victoire importante, mais loin d'être simple, comme l'a reconnu le sélectionneur national Walid Regragui à l'issue de la rencontre.



Une entrée en matière sous tension

Pour le coach des Lions de l'Atlas, le contexte a pesé lourd. Match d'ouverture, pression du pays organisateur, attente du public et deux années de préparation concentrées en quatre-vingt-dix minutes.

Regragui l'a dit sans détour : ce genre de rendez-vous n'est jamais facile. Il estime toutefois que la victoire est méritée et qu'elle va libérer le groupe pour la suite de la compétition.

Le sélectionneur a expliqué que la tension ressentie en première période a progressivement disparu après la pause, permettant à son équipe de mieux exploiter ses qualités.

Des ajustements décisifs en seconde période

Regragui a souligné la capacité de ses joueurs à corriger les erreurs après la mi-temps. Selon lui, les Comores ont beaucoup donné sur le plan physique avant de finir par céder.

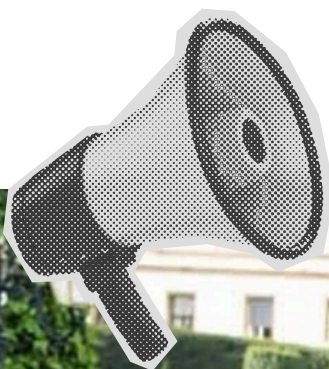
Le but inscrit par Ayoub El Kaabi, entré en cours de jeu, a été qualifié d'exceptionnel par le technicien marocain, qui a rappelé que les remplaçants apportent souvent un supplément d'efficacité.

Le choix de titulariser Sofiane Rahimi visait à apporter plus de dynamisme offensif dès le départ, face à un adversaire regroupé très bas.

L'inquiétude autour de Saïss et le regard vers le Mali Seule ombre au tableau, la sortie sur blessure du capitaine Ghanem Saïss. Regragui a évoqué une douleur au genou, espérant que la blessure ne soit pas grave. Il reconnaît cependant que gérer les absences fait partie des réalités d'un tournoi continental. Déjà tourné vers la suite, le sélectionneur s'attend à un test bien plus relevé face au Mali, qu'il décrit comme une équipe solide, riche en joueurs de haut niveau.

Grâce à ce succès, le Maroc prend provisoirement la tête du groupe A. Une victoire rassurante, mais qui rappelle que dans cette CAN 2025, rien ne sera donné, même à domicile.

BUZZ DE LA SEMAINE



**L'ASSOCIATION
DES BARREAUX
EXIGE LE
RETRAIT DU
PROJET DE LOI
SUR LA
PROFESSION
D'AVOCAT**

Coup de théâtre dans le bras de fer qui oppose les avocats au ministère de la Justice. Au lendemain du rejet unanime prononcé par le Barreau de Casablanca, l'Association des barreaux du Maroc (ABAM) a annoncé, le mardi 23 décembre 2025, son refus catégorique du projet de loi n°23-66 relatif à la profession d'avocat.

Brèves Sportives



Brahim Diaz sacré Homme du match Maroc-Comores

Brahim Diaz a été désigné Homme du match par la CAF après la victoire du Maroc contre les Comores (2-0), lors de la première journée de la CAN 2025 à Rabat. Le milieu offensif a ouvert le score à la 55e minute, sur une passe de Noussair Mazraoui. Ce succès permet aux Lions de l'Atlas de prendre provisoirement la tête du groupe A. La sélection marocaine attend désormais le résultat du match Mali-Zambie. Le prochain rendez-vous des Lions est prévu le 26 décembre face au Mali.

Achraf Hakimi reçoit le trophée FIFA "The Best Starting 11"

Achraf Hakimi a reçu le trophée FIFA « The Best Starting 11 », récompensant sa présence dans l'équipe type mondiale de la saison 2024-2025. La cérémonie s'est tenue au Complexe Mohammed VI, en présence de Gianni Infantino et de Fouzi Lekjaa, à la veille du match d'ouverture de la CAN 2025. Déjà élu meilleur joueur africain de l'année par la CAF, le latéral marocain confirme son statut international. Auteur de 10 buts et 12 passes décisives avec le PSG, Hakimi a remporté tous les titres majeurs la saison passée, dont la Ligue des champions. Cette distinction vient couronner une saison exceptionnelle.



Liga : le FC Barcelone finit l'année en tête

Le FC Barcelone a remporté un succès précieux face à Villarreal (2-0) et terminera l'année 2025 en tête du championnat espagnol.

Malgré une domination longtemps stérile et un match disputé, les Catalans ont fait la différence grâce à un penalty de Raphinha et un but de Lamine Yamal.

Cette victoire, la huitième consécutive en Liga, permet au Barça de compter quatre points d'avance sur le Real Madrid.

Villarreal, réduit à dix dès la 39e minute, a pourtant multiplié les occasions sans parvenir à marquer.



By Lodj



**REJOIGNEZ
NOTRE CHAÎNE
WHATSAPP.**



POUR NE RIEN RATER DE L'ACTUALITÉ !

www.lodj.ma

Brèves Sportives



Real Madrid : Kylian Mbappé égale le record de Cristiano Ronaldo

Kylian Mbappé a égalé le record de Cristiano Ronaldo en inscrivant son 59e but de l'année 2025 sous le maillot du Real Madrid.

L'attaquant français a marqué sur penalty face au Séville FC, le jour de son 27e anniversaire.

Il rejoint ainsi la performance réalisée par Cristiano Ronaldo en 2013.

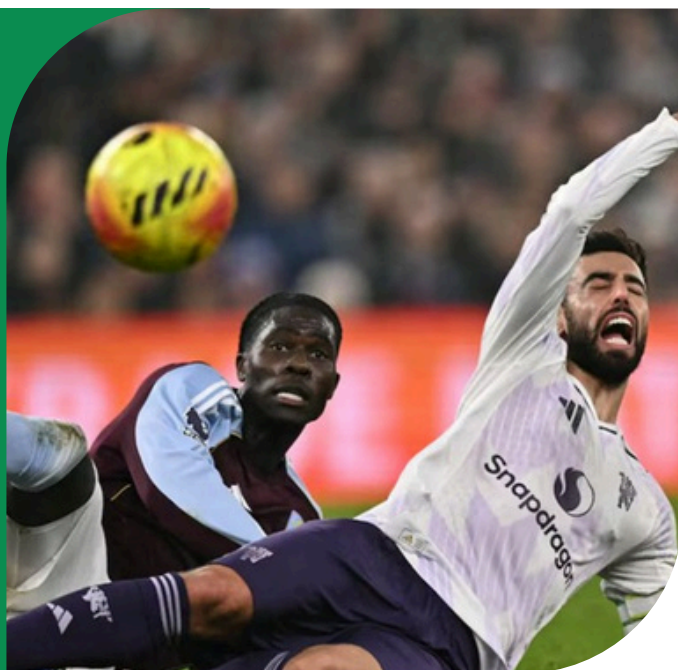
Mbappé a salué son idole, à qui il a dédié sa célébration emblématique du « Siuu ». Auteur d'un début de saison impressionnant, le Français totalise désormais 73 buts en 83 matchs avec le Real.

Premier League : Aston Villa solide sur le podium

Aston Villa a poursuivi sa série impressionnante en s'imposant face à Manchester United (2-1), signant une dixième victoire consécutive toutes compétitions confondues.

Ce succès permet au club de Birmingham de consolider sa troisième place en Premier League après 17 journées. Portés par un doublé de Morgan Rogers, les Villans ont su faire la différence malgré la domination mancunienne.

Manchester United, inefficace dans les moments clés, recule au classement.



Sadio Mané, icône sénégalaise

Sadio Mané s'impose comme l'une des figures majeures du football africain, alliant longévité, performance et exemplarité.

Formé à Génération Foot, il a gravi les échelons européens jusqu'à marquer l'histoire avec Liverpool, remportant la Ligue des champions et la Premier League.

Double Ballon d'Or africain, il reste un pilier de la sélection sénégalaise, artisan du sacre à la CAN 2022. Aujourd'hui à Al-Nassr, Mané conserve un impact sportif fort. En parallèle, son engagement social à Bambali renforce son statut d'icône respectée bien au-delà des terrains.

NBA : Dallas surprend Detroit en prolongation, Doncic brille avec un triple double XXL

SPORT

Les Dallas Mavericks ont créé la surprise en dominant en prolongation les Detroit Pistons (116-114 a.p.), leaders de la conférence Est, jeudi en NBA.

Dans le même temps, Luka Doncic a livré une prestation exceptionnelle pour guider les Los Angeles Lakers vers la victoire face au Utah Jazz, grâce à un triple double impressionnant.



Choix numéro un de la dernière draft, Cooper Flagg a été déterminant dans le succès des Mavericks. Solide des deux côtés du terrain, il a compilé 23 points, 10 rebonds, 4 passes décisives, une interception et trois contres.

Six joueurs de Dallas ont terminé la rencontre à dix points ou plus, offrant une victoire de prestige à une équipe texane en difficulté cette saison (11 victoires, 17 défaites), désormais 11^e à l'Ouest.

Malgré les 29 points de Cade Cunningham, Detroit a concédé sa sixième défaite de la saison.

À Salt Lake City, Luka Doncic a signé un match de très haut niveau pour permettre aux Lakers de s'imposer face au Jazz (143-135).

Le Slovène a réalisé un triple double retentissant avec 45 points, 11 rebonds et 14 passes décisives, bien soutenu par LeBron James, auteur de 28 points.

Les Lakers occupent ainsi la 4^e place de la conférence Ouest (19v-7d), tandis que le Jazz reste en difficulté.

À Indianapolis, les New York Knicks ont arraché la victoire sur le parquet des Pacers (114-113) grâce à un tir primé de Jalen Brunson à quatre secondes de la fin. Malgré un début de match compliqué, les Knicks ont renversé la situation.

Brunson a terminé avec 25 points, tandis qu'Andrew Nembhard a inscrit 31 points pour Indiana.

Enfin, Oklahoma City a parfaitement réagi après sa déception en Coupe NBA en dominant les Los Angeles Clippers (122-101). Porté par Shai Gilgeous-Alexander (32 points) et Chet Holmgren (22 points), le Thunder, avec 25 victoires pour seulement deux défaites, reste solidement installé en tête de la conférence Ouest.

De leur côté, les Denver Nuggets ont confirmé leur bonne forme en s'imposant face à l'Orlando Magic (126-115), avec un nouveau triple double de Nikola Jokic.

Le vrai coupable de vos rhumes d'hiver ? Ce n'est pas le froid

Chaque hiver, votre nez coule, votre gorge gratte, et on accuse toujours le froid. Et si le vrai coupable était l'air sec que vous respirez... même chez vous ? On a tous entendu : « Mets ton écharpe, tu vas attraper un rhume ! » Pourtant, ce n'est pas le froid qui rend malade. En réalité, c'est l'air sec qui affaiblit nos défenses naturelles.



SANTÉ & BIEN ÊTRE

Les muqueuses, ces membranes qui tapissent le nez, la gorge et même les bronches, sont nos premières sentinelles contre les virus. Elles produisent un mucus légèrement visqueux qui piège les bactéries et les virus, empêchant leur progression dans l'organisme. Mais quand l'air devient trop sec, ces muqueuses se dessèchent, se fissurent et deviennent moins efficaces. Résultat : virus et bactéries passent plus facilement, et le rhume, la grippe ou les maux de gorge s'invitent rapidement. L'air sec n'est pas seulement une question de chauffage. Les appartements fermés, le vent froid qui pénètre par les fenêtres mal isolées, et même le manque d'humidité naturelle dans l'air hivernal suffisent à fragiliser nos voies respiratoires.

Pourquoi les virus aiment l'hiver L'air sec favorise la survie et la transmission des virus. Les particules virales restent plus longtemps en suspension dans l'air, et la moindre fissure dans vos muqueuses devient une porte d'entrée idéale. Certaines études montrent que les virus de la grippe et du rhume se propagent plus facilement dans un environnement sec, et que nos défenses diminuent naturellement en hiver. La combinaison est simple : muqueuses vulnérables + virus résistants = risque accru d'infections. Le froid n'aide pas non plus notre organisme. Il peut réduire légèrement la circulation sanguine dans les extrémités et les voies respiratoires, ce qui diminue la capacité des cellules immunitaires à réagir efficacement. Mais ce facteur est secondaire par rapport à l'humidité de l'air.

Comment protéger vos muqueuses cet hiver Même sans chauffage, il existe des moyens simples pour maintenir vos muqueuses en forme. Boire régulièrement est essentiel, que ce soit de l'eau, des tisanes ou des bouillons chauds, pour hydrater le corps de l'intérieur. Les inhalations à la vapeur d'eau ou avec quelques gouttes d'eucalyptus ou de menthe permettent d'humidifier directement les voies respiratoires. On peut aussi profiter d'un linge légèrement humide à sécher dans une pièce pour augmenter subtilement l'humidité. Le sommeil joue également un rôle clé : des nuits régulières et de bonne qualité renforcent notre système immunitaire.

Et pour soutenir vos défenses, privilégier une alimentation riche en fruits et légumes, sources naturelles de vitamines et minéraux, aide à réduire les infections. Même les gestes du quotidien, comme protéger le nez et la gorge du vent froid avec un foulard ou une écharpe, peuvent faire une différence. L'hiver n'est pas votre ennemi, et le froid n'est pas la seule raison pour laquelle vous tombez malade. En prêtant attention à l'humidité de l'air, en restant bien hydraté, et en adoptant quelques gestes simples pour protéger vos muqueuses, il est possible de traverser la saison en pleine forme.

LODJ



WEB RADIO

By Lodj

R212

La web
Radio
des
marocains
du monde



@lodjmaroc



WWW.LODJ.MA

Brèves Santé & Conso



Schizophrénie : la science confirme enfin l'origine des « voix » entendues par les patients

Pendant près de cinquante ans, une hypothèse a intrigué les chercheurs : les voix entendues en cas de schizophrénie seraient une parole intérieure mal reconnue par le cerveau. Une étude australienne récente vient confirmer cette théorie grâce à l'imagerie cérébrale. Les chercheurs ont identifié un dysfonctionnement du mécanisme qui distingue normalement les pensées internes des sons extérieurs. Chez certains patients, cette confusion transforme une voix intérieure en hallucination auditive.

Protéines : mieux que l'œuf, déjà au frigo

Souvent considéré comme une référence, l'œuf n'est pourtant pas l'aliment le plus riche en protéines.

De nombreux produits courants, d'origine animale comme végétale, affichent des teneurs bien supérieures. Viandes maigres, produits laitiers concentrés, légumineuses ou encore fruits de mer permettent d'augmenter facilement ses apports protéiques.

Ces aliments soutiennent l'immunité, la masse musculaire et la satiété. Adapter leur consommation aux besoins individuels reste essentiel pour un équilibre nutritionnel optimal.



Hydrogène naturel : l'énergie cachée sous nos pieds

Des chercheurs internationaux révèlent que d'immenses quantités d'hydrogène naturel pourraient être piégées dans la croûte terrestre. Longtemps ignoré, cet « hydrogène blanc » apparaît aujourd'hui comme une ressource clé pour la transition énergétique mondiale. Une nouvelle cartographie identifie les contextes géologiques favorables à son accumulation, présents sur tous les continents. Selon les estimations, ces réserves pourraient couvrir les besoins énergétiques de l'humanité pendant des dizaines de milliers d'années. Reste désormais à confirmer leur exploitabilité industrielle et économique.



L'ASSOCIATION SALAM CHARENTE ORGANISE UNE FÊTE À L'OCCASION DE
LA NOUVELLE ANNÉE AMAZIR DE 2976 DANS LA NOUVELLE AQUITAINE SOUS
LE THÈME : FRANCE MAROC : UNE ALLIANCE STRATÉGIQUE, UN AVENIR PARTAGÉ



La présidente :
NADIA FTAITA
SARDAQUI
0652638693

Avec la participation de :
DJ ORKESTRA
SEMAIL
BORDEAUX

PRIX 30 €

2026
24 JAN

17H À 23H

ADRESSE : 47 RUE SON TAY 33045 BORDEAUX

PARTENAIRES MÉDIA : *By Lodi*

Charente
Libre

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
COSIM
Réseau des diasporas solidaires



Brèves Santé & Conso



Le rituel du matin qui protège les os

Une étude australienne menée sur près de 10 000 femmes suivies pendant plus de dix ans met en lumière l'impact discret d'une habitude quotidienne sur la santé osseuse.

Les chercheurs ont observé un lien entre la consommation régulière de certaines boissons du matin et la densité minérale des os, notamment au niveau de la hanche. Le thé semble associé à des os légèrement plus solides, tandis qu'une consommation élevée de café pourrait avoir l'effet inverse.

Ces résultats restent modérés et s'inscrivent dans une approche globale de la santé osseuse.

Paracétamol : un effet inattendu sur le cerveau

Utilisé quotidiennement par des millions de personnes, le paracétamol ne se limiterait pas au simple soulagement de la douleur. Des travaux scientifiques suggèrent qu'il pourrait aussi atténuer certaines émotions négatives, comme l'anxiété face au danger, et modifier la prise de décision. Des participants ayant consommé ce médicament évalueraient des situations risquées comme moins menaçantes.

Ces effets restent discrets et encore débattus au sein de la communauté scientifique. Les chercheurs appellent donc à la prudence.



Moulouya : l'alerte rouge des scientifiques

Réunis à Oujda lors d'un séminaire scientifique, chercheurs, experts et acteurs institutionnels ont dressé un constat préoccupant sur l'état du fleuve Moulouya.

Pressions climatiques, surexploitation de l'eau, pollution et dérèglement hydrologique fragilisent un écosystème classé d'intérêt biologique et écologique. La baisse continue du débit menace la biodiversité, l'agriculture et les activités locales. Les participants appellent à définir et respecter un débit écologique minimal pour éviter un point de non-retour.

La Moulouya apparaît aujourd'hui à un tournant décisif pour sa préservation.

Chocolats de Noël et du Nouvel An : se faire plaisir sans culpabilité

À l'approche de Noël et du Nouvel An, le chocolat s'invite partout : sur la table festive, sous le sapin ou dans les calendriers de l'Avent.

Bonne nouvelle : il est tout à fait possible de savourer ces douceurs sans compromettre sa santé.



SANTÉ & BIEN ÊTRE

Privilégier le chocolat de qualité

Pour allier plaisir et bien-être, il est conseillé de choisir des chocolats riches en cacao, contenant le moins d'additifs possible et uniquement des graisses naturelles issues du cacao, comme le beurre de cacao. Le chocolat noir reste le meilleur choix santé et gourmandise : il est riche en flavonoïdes et antioxydants, qui contribuent à la santé cardiovasculaire, tout en offrant un goût intense qui satisfait plus facilement les papilles.

En comparaison, les chocolats industriels très sucrés, fourrés ou contenant des graisses transformées apportent peu de valeur nutritionnelle et peuvent avoir des effets néfastes sur la santé, notamment en favorisant la prise de poids ou des variations de glycémie importantes. Ces produits sont à consommer avec prudence, surtout lorsque les fêtes multiplient les occasions de dégustation.

Déguster avec modération et créativité

La quantité est aussi un facteur clé pour profiter du chocolat sans culpabilité. Mieux vaut déguster lentement, savourer chaque carré, et ne pas céder à l'envie de tout consommer rapidement. La dégustation consciente permet non seulement de mieux apprécier les arômes, mais aussi de réduire la consommation excessive.

Pour varier les plaisirs et enrichir les apports nutritionnels, le chocolat peut être associé à des fruits frais, comme les oranges ou les framboises, ou des fruits secs, tels que les amandes ou les noix. Ces combinaisons apportent fibres, vitamines et minéraux, tout en offrant un contraste de textures et de saveurs qui rend chaque bouchée plus satisfaisante.

Le plaisir sans culpabilité

Pendant les fêtes, il est donc possible de se faire plaisir tout en restant attentif à sa santé. Il ne s'agit pas de renoncer au chocolat, mais plutôt de faire des choix qualitatifs, de varier les accompagnements et de contrôler les portions.

En adoptant ces bonnes habitudes, le chocolat devient un vrai allié des fêtes, capable d'apporter plaisir, convivialité et gourmandise, sans les inconvénients d'une consommation excessive.

Ainsi, Noël et le Nouvel An peuvent rimer avec gourmandise, équilibre et bien-être, pour profiter pleinement de cette période festive tout en prenant soin de soi.



LES ÉTATS-UNIS INVENTENT LE PREMIER FEU BLEU : LA ROUTE ENTRE DANS L'ÈRE DES VOITURES AUTONOMES

Les feux tricolores américains viennent de perdre leur innocence. Rouge, jaune, vert... et désormais bleu.

Cette quatrième couleur, qui semble tout droit sortie d'un croquis uchronique, est bel et bien testée dans plusieurs États américains. L'idée n'est pas un caprice esthétique mais un symptôme de notre époque : l'automatisation massive des transports pousse les ingénieurs à repenser un dispositif vieux d'un siècle. Le feu bleu, aussi discret qu'un point lumineux sur un tableau de bord, ouvre une nouvelle ère où les robots et les humains doivent cohabiter sur la route sans s'écraser comme deux civilisations incompatibles.

Le principe est limpide. Lorsque le feu passe au bleu, cela signifie que les voitures autonomes, et elles seules, peuvent franchir l'intersection. Les véhicules conduits par des humains doivent rester immobiles, même s'ils voient le vert s'allumer quelques secondes plus tard. Le bleu signale alors la priorité algorithmique : un moment totalement dédié aux flux robotisés, pour éviter les hésitations humaines, les micro-retards, les erreurs d'interprétation qui génèrent tant de collisions.

La justification technique est redoutablement pragmatique. Les ingénieurs constatent que les véhicules autonomes gèrent mieux les croisements lorsqu'ils sont libres d'interagir entre eux, sans l'imprévisibilité des conducteurs humains. Le bleu garantit donc un sas spatio-temporel réservé aux machines. À l'ère où la Tesla discute avec la Waymo comme deux diplomates hyper-rationnels, l'objectif est de réduire les conflits de priorités. C'est aussi un moyen d'améliorer la fluidité générale du trafic : dans certaines simulations, l'ajout d'une phase bleue réduit jusqu'à 25 % les embouteillages.

Bien entendu, le symbole ne met pas tout le monde à l'aise. Des associations de conducteurs dénoncent une dérive technocratique. Elles voient dans le feu bleu un territoire confisqué, une zone de privilège réservée aux voitures autonomes — que la majorité de la population ne possède pas. Comment accepter qu'un véhicule humain attende davantage juste pour offrir un couloir express aux machines ? L'impression d'être relégué à la marge de son propre réseau routier nourrit un malaise culturel, presque philosophique : la route n'était-elle pas l'ultime espace démocratique, où chacun circule selon les mêmes règles ?

LIRE LA SUITE

**Auto
Moto**

**RÉDIGÉ PAR LA
RÉDACTION**

**IL NOUS
A QUITTÉS.**

Numéro
111

**DISPARITION DU PR
ABDELKADER TOUNSI,
FIGURE MAJEURE DE LA
MÉDECINE MAROCAINE**

By Lody



IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

www.pressplus.ma

