



JAN 24 | 26

By Lodj twweek



ARCTIC MILITARY BASE
- RESTRICTED AREA -
AUTHORIZED PERSONNEL ONLY
UNITED STATES ARMED FORCES

GREENLAND

L'ARCTIQUE BASCULE-T-IL VERS UNE SOUVERAINETÉ À GÉOMÉTRIE VARIABLE ?



BREAKING NEWS

Barrages au Maroc : des réserves en eau en forte progression

ROUND-UP

L'Allemagne envisage de boycotter la coupe du monde 2026



www.lodj.ma

N°: 114 SEMAINE: 4

LODJ

24

LAST NEWS



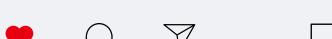
Salon International des Inventions
de Tokyo : Le Maroc remporte
la médaille d'or

@lodjmaroc



Intempéries dans le détroit
de Gibraltar : liaisons maritimes
Tarifa-Tanger suspendues

@lodjmaroc



CAN 2025 : en deux ans,
le Maroc gagne l'équivalent
de dix ans de développement

@lodjmaroc



CAN 2025 : L'ODJ répond
à L'Équipe et dénonce
les insinuations

@lodjmaroc



Roblox traité comme
un réseau social : New York
impose la vérification d'âge

@lodjmaroc



États-Unis : le Maroc concerné
par la suspension des visas
d'immigration

@lodjmaroc



@lodjmaroc



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

SOMMAIRE

04
**ÉDITO
D'OUVERTURE**

08
**BREAKING
NEWS**

30
**CULTURE
HEBDO**

38
**LIFESTYLE
HEBDO**

44
**DIGITAL
HEBDO**

54
**SPORT
HEBDO**

62
**SANTE
HEBDO**

66
**AUTO
MOTO**

IWEEK

By Lodj



Imprimerie Arrissala

LODJ IWEEK

114

JAN | 2026

DIRECTEUR DE PUBLICATION : ADNANE BENCHAKROUN

ÉQUIPE DE RÉDACTION : BASMA BERRADA - SALMA LABTAR - SALMA CHMANTI HOUARI
NISRINE JAOUADI - AICHA BOUSKINE - SOUKAINA BENSaid - MAMOUNE ACHARKI
MAMADOU BILALY COULIBALY - LYCHA JAIMSSY MBELE

SOCIAL MEDIA TEAM : NADA FAHANE - KARIMA SKOUNTI - HIDAYA TLEMÇANI

STUDIO TEAM : WAFAE SNINA - OUSSAMA MOUKAFI - WAHIBA MAHFOUDI

MAQUETTES / QUOTIDIENS 7DAYS : RIM KHAIROUN

WEBDESIGNER / COUVERTURE, ALIMENTATION & MISE EN PAGE : IMAD BEN BOURHIM

DIRECTION DIGITALE & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLACHEN

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

www.pressplus.ma



GREENLAND: L'ARCTIQUE BASCULE-T-IL VERS UNE SOUVERAINETÉ À GÉOMÉTRIE VARIABLE ?

Longtemps relégué aux marges des cartes politiques et mentales, le Groenland est en train de devenir l'un des nœuds stratégiques les plus sensibles du XXI^e siècle. Territoire immense, faiblement peuplé, riche en ressources et situé au cœur de l'Arctique, l'île cristallise aujourd'hui les tensions entre grandes puissances dans un monde où la glace fond plus vite que les consensus diplomatiques.

Le Groenland, de périphérie glacée à centre de gravité stratégique

Un récent rapport de la presse britannique évoque l'existence d'un accord politique en gestation entre les États-Unis et certains partenaires européens, visant à redéfinir les modalités de la présence américaine au Groenland. Si ces informations restent à ce stade non formalisées juridiquement, elles s'inscrivent dans une logique géopolitique parfaitement cohérente : celle d'une militarisation progressive de l'Arctique sous couvert de sécurité collective.

Pour comprendre l'enjeu, il faut revenir aux fondamentaux. Le Groenland n'est pas un État indépendant, mais un territoire autonome rattaché au Royaume du Danemark. Il dispose de son propre gouvernement local, mais la défense et la politique étrangère relèvent toujours de Copenhague. Cette ambiguïté institutionnelle en fait une zone grise idéale pour les recompositions stratégiques.

Sur le plan géographique, le Groenland contrôle l'un des axes les plus sensibles du globe : le passage entre l'Amérique du Nord, l'Europe et la Russie. Sur le plan militaire, il constitue un poste avancé crucial pour la détection précoce des missiles balistiques intercontinentaux. Sur le plan économique enfin, il recèle d'importantes réserves de minerais stratégiques, notamment des terres rares indispensables aux technologies de pointe.



Autrement dit, le Groenland coche toutes les cases du territoire que les grandes puissances ne peuvent plus se permettre de laisser hors de leur sphère d'influence.

Des « zones souveraines » : un concept juridiquement flou mais stratégiquement redoutable

Selon les informations rapportées, l'idée au cœur des discussions serait la création de zones qualifiées de « bases souveraines », placées sous contrôle direct des États-Unis. Ce concept n'est pas nouveau. Il s'inspire du modèle britannique à Chypre, où Londres conserve une souveraineté militaire sur certaines bases tout en reconnaissant la souveraineté politique de l'État hôte.

Appliqué au Groenland, un tel mécanisme permettrait aux États-Unis de disposer de territoires assimilables à des enclaves américaines de facto, autorisant des opérations militaires, de renseignement et d'entraînement sans validation danoise préalable. Juridiquement, ce serait une souveraineté fonctionnelle, limitée à des usages stratégiques, mais politiquement, l'effet serait considérable.

Car derrière le vocabulaire technique se cache une réalité simple : un affaiblissement du contrôle danois, une marginalisation de l'autonomie groenlandaise, et une consolidation durable de la présence militaire américaine dans l'Arctique.

Washington : sécurité nationale, mais aussi sécurité des ressources

Officiellement, l'argument central reste la sécurité. Les États-Unis, comme l'OTAN, évoquent la montée en puissance de la Russie et de la Chine dans les régions polaires. Moscou multiplie les bases militaires arctiques et modernise sa flotte du Nord. Pékin, lui, avance sous couvert de recherche scientifique et d'investissements économiques, revendiquant le statut d'« État quasi-arctique ».

Mais réduire l'enjeu à la seule dimension militaire serait naïf. L'Arctique est aussi une gigantesque réserve de ressources encore largement inexploitées. Terres rares, uranium, hydrocarbures, métaux critiques : à mesure que la glace recule, l'appétit stratégique grandit.

Le cadre évoqué dans ces discussions permettrait, selon certaines sources, l'exploitation de ressources locales sans passer par les autorisations danoises classiques. Si cela se confirmait, il s'agirait d'un précédent majeur, posant la question de la souveraineté économique autant que territoriale.

Le Danemark et le Greenland pris entre deux feux

Pour Copenhague, la situation est délicate. Refuser un tel accord, c'est risquer d'apparaître comme un allié réticent dans un contexte de tensions internationales. L'accepter, c'est acter une forme de déclassement stratégique sur un territoire pourtant placé sous sa responsabilité.

Du côté greenlandais, les inquiétudes sont plus profondes encore. La population locale, déjà méfiante vis-à-vis des grandes puissances, redoute une marginalisation accrue de ses droits et de ses intérêts. Le discours officiel promet la protection des civils et le respect de leurs droits, mais l'expérience historique montre que les logiques militaires ont rarement fait bon ménage avec les aspirations locales.

Le risque est clair : voir le Greenland devenir un simple pion sur l'échiquier arctique, sans réelle capacité de décision sur son propre avenir.

Les alliés européens : entre solidarité et malaise stratégique

Au sein de l'Europe, les réactions seraient prudentes, voire réservées. Certains États, dont la France, s'interrogent sur l'ampleur de la présence américaine et sur l'accès privilégié aux ressources stratégiques. Derrière le langage diplomatique, une question traverse les chancelleries : l'Arctique sera-t-il un espace de coopération ou un nouveau théâtre de rivalités hégémoniques ?

L'OTAN, de son côté, assume de plus en plus ouvertement sa focalisation sur le Grand Nord. Surveillance renforcée, radars antimissiles, coopération militaire accrue : l'Arctique n'est plus une périphérie, mais un front avancé.

Une souveraineté qui se redessine sans être nommée

Ce qui frappe dans ce dossier, c'est moins l'idée d'un accord spécifique que la tendance qu'il révèle. Nous assistons à une redéfinition silencieuse de la souveraineté, fragmentée, fonctionnelle, conditionnée par la sécurité et les ressources.

Le Greenland devient ainsi un laboratoire géopolitique : territoire autonome sans pleine souveraineté, sous parapluie danois, intégré à l'OTAN, convoité par les États-Unis, observé par la Russie et la Chine. Une superposition d'autorités et d'intérêts qui brouille les repères classiques du droit international.

Vers un Arctique sous tutelle stratégique ?

Rien n'indique à ce stade que l'accord évoqué soit finalisé ou juridiquement acté. Mais le simple fait qu'il soit discuté, relayé et débattu en dit long sur l'évolution du monde. L'Arctique n'est plus un espace neutre. Il devient un territoire sous surveillance, sous négociation permanente, sous tension latente.

La question centrale n'est donc pas seulement de savoir qui contrôlera telle ou telle base, mais quel modèle de gouvernance internationale émergera dans les zones stratégiques de demain. Un modèle fondé sur le droit, le multilatéralisme et le respect des populations locales, ou un modèle dicté par la force, la dissuasion et l'accès aux ressources.



Dans le silence glacé du Groenland, c'est peut-être l'un des futurs de l'ordre mondial qui est en train de s'écrire.

Le précédent chypriote : quand la souveraineté se partage sans se dire

Le modèle britannique à Chypre constitue l'un des exemples les plus aboutis de souveraineté militaire dissociée de la souveraineté politique. Lors de l'indépendance de Chypre en 1960, le Royaume-Uni a conservé le contrôle exclusif de deux zones stratégiques, Akrotiri et Dhekelia, appelées « Sovereign Base Areas ». Ces territoires, représentant environ 3 % de la surface de l'île, relèvent juridiquement de la Couronne britannique et ne font pas partie de la République de Chypre, bien qu'ils soient entièrement enclavés sur son territoire.

Dans ces zones, Londres exerce une souveraineté militaire pleine et entière : présence de troupes, installations aériennes et navales, capacités de renseignement, liberté totale de mouvement et d'opérations. Le droit britannique y prévaut pour les questions militaires et sécuritaires, sans ingérence des autorités chypriotes. Pour autant, le Royaume-Uni a pris soin de préserver un équilibre politique sensible. Les civils chypriotes vivant ou travaillant dans ces zones conservent leurs droits fondamentaux, leur statut juridique et leur accès aux services publics, comme s'ils se trouvaient sur le reste du territoire national.

Ce dispositif repose sur un compromis implicite : l'État hôte accepte une limitation très ciblée de sa souveraineté en échange de garanties politiques, économiques et sécuritaires plus larges. Depuis plus de soixante ans, ce modèle fonctionne sans remise en cause majeure, précisément parce qu'il ne s'est jamais transformé en annexion formelle ou en administration coloniale classique.

C'est ce schéma que certains stratèges occidentaux regardent aujourd'hui comme une source d'inspiration pour le Groenland. Une souveraineté militaire strictement circonscrite, justifiée par des impératifs stratégiques globaux, mais qui permet d'éviter l'image politiquement explosive d'une prise de contrôle directe d'un territoire autonome. Un équilibre fragile, acceptable tant que la logique sécuritaire ne déborde pas sur les droits politiques et économiques de l'État hôte et de ses populations.



Rédigé par
Adnane Benchakroun



CHARTRE DU 11 JANVIER 2026 POUR LA JEUNESSE

La Génération Y a adopté et signé le manifeste de l'indépendance du 11 Janvier 1944.

Le 11 Janvier 2026, la Génération Z prend le relais de l'Histoire en adoptant le Manifeste de la Jeunesse, avec une volonté claire : poser les bases d'un nouveau pacte national en faveur de la jeunesse marocaine.

Ce pacte repose sur trois piliers majeurs : l'Élévation du niveau des droits et libertés, l'Élargissement des attentes citoyennes et la concrétisation des revendications politiques, économiques, sociales et culturelles.

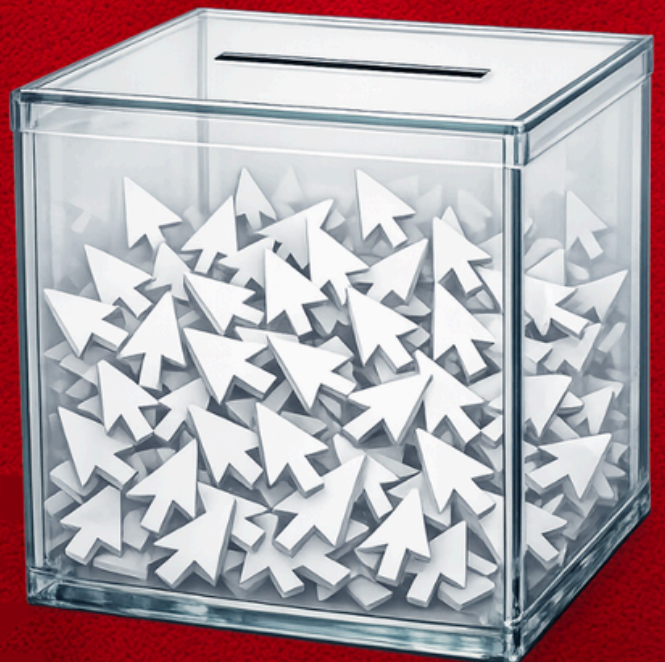
Un appel est lancé à toutes les générations marocaines, sans distinction, pour rejoindre ce plaidoyer collectif et se mobiliser en faveur de son adoption dans un large consensus national.

Exprimez votre adhésion en votant ici.

**CLIQUEZ ICI
ET PARTICIPEZ
AU VOTE**



By Lodi





BARRAGES AU MAROC : DES RÉSERVES EN EAU EN FORTE PROGRESSION

Les ressources en eau du Maroc connaissent une dynamique positive depuis plusieurs semaines, portée par une séquence de précipitations qui a transformé la situation hydrique du pays après une période relativement sèche.

Entre le 19 et le 22 janvier 2026, les réservoirs des barrages nationaux ont gagné 144 millions de mètres cubes (Mm³) d'eau stockée, faisant grimper le taux global de remplissage à 48,6 % de la capacité totale.

Cette augmentation survient dans un contexte d'amélioration notable après plusieurs années de déficit pluviométrique.

Une progression rapide des stocks d'eau

Au 22 janvier 2026, les données officielles indiquent que le volume d'eau retenu dans l'ensemble des barrages marocains s'élève à 8 161 Mm³, contre 8 017 Mm³ trois jours plus tôt.

Cela signifie que près de 9,12 % de l'augmentation observée depuis le 31 décembre 2025 a été enregistrée au cours de cette courte période, soulignant l'effet direct des pluies récentes sur la recharge des ouvrages hydrauliques.

Cette tendance positive n'est pas isolée. En effet, depuis le début de l'hiver, les précipitations et les chutes de neige ont permis de sortir progressivement d'un cycle de sécheresse prolongée.

Entre septembre 2025 et la mi-janvier, les apports en eau ont généré un gain total de plus de 3,5 milliards de mètres cubes, dont 3,1 milliards enregistrés seulement entre décembre et janvier, selon les chiffres du ministère de l'Équipement et de l'Eau.

Ce contexte hydrique plus favorable explique la reprise significative des volumes dans les barrages nationaux, bien au-delà de la moyenne des dernières années.

Des barrages phares en pleine progression

Certains des principaux réservoirs du pays ont bénéficié directement de cette embellie hydrique. Le barrage d'Al Wahda, qui reste le plus grand du Maroc, a vu ses réserves augmenter de 33 Mm³, portant son taux de remplissage de 60 % à 61 %.

Cette performance est cruciale, tant du point de vue de l'alimentation en eau potable que pour l'irrigation agricole dans plusieurs bassins versants.

DÉCLARATION DE LA SEMAINE

**« LE ROYAUME DU
MAROC EST ET
RESTERA UN GRAND
PAYS AFRICAIN,
FIDÈLE À L'ESPRIT DE
FRATERNITÉ, DE
SOLIDARITÉ ET DE
RESPECT QU'IL A
TOUJOURS CULTIVÉ
À L'ÉGARD DE SON
CONTINENT. »**

Communiqué du Cabinet Royal



CAN 2025 : LE SÉNÉGAL APPELLE À L'APAISEMENT APRÈS LA FINALE TENDUE FACE AU MAROC



Trois jours après la finale de la CAN 2025 remportée par le Sénégal face au Maroc à Rabat, les autorités sénégalaises ont officiellement appelé au calme et à l'apaisement, alors que la rencontre a été marquée par des incidents sérieux en fin de match. Le Premier ministre sénégalais, Ousmane Sonko, s'est entretenu avec son homologue marocain Aziz Akhannouch, dans un contexte encore sensible.

Après le chaos, le Sénégal temporise

La finale de la CAN 2025, disputée dimanche à Rabat et remportée par le Sénégal (1-0 après prolongation), a connu une fin chaotique. Dans les dernières minutes du temps réglementaire, près d'un millier de supporters sénégalais ont tenté d'envahir la pelouse, protestant contre un penalty accordé au Maroc dans le temps additionnel. La situation a dégénéré pendant une quinzaine de minutes, avec des jets de projectiles, dont au moins une chaise, en direction du terrain.

Selon une source judiciaire marocaine, 18 supporters sénégalais ont été interpellés, puis placés en garde à vue pour des soupçons d'implication dans des actes de hooliganisme. Des échanges verbaux et numériques tendus ont également été observés entre supporters des deux camps, notamment sur les réseaux sociaux.

Un contact direct entre Rabat et Dakar

Face à cette situation, Ousmane Sonko a indiqué avoir échangé « longuement » avec Aziz Akhannouch. Dans un message publié sur ses réseaux sociaux, le chef du gouvernement sénégalais a affirmé suivre attentivement la situation des supporters interpellés ainsi que celle des Sénégalais résidant au Maroc, en coordination avec les autorités consulaires et diplomatiques.

Les deux responsables ont convenu, selon Ousmane Sonko, de poursuivre leurs efforts dans un esprit de sérénité, conformément aux orientations du roi Mohammed VI et du président sénégalais Bassirou Diomaye Faye, afin de préserver les relations entre les deux pays.

Appel à la prudence face aux rumeurs

Le Premier ministre sénégalais a également lancé un appel clair à la prudence, dénonçant la circulation de nombreuses informations non vérifiées sur les réseaux sociaux. I

LIRE LA SUITE

NOMINATION DE LA SEMAINE

**S.M. LE ROI NOMME
24 AUDITEURS EN
QUALITÉ DE
MAGISTRATS DE
DEUXIÈME GRADE
AUPRÈS DES
JURIDICTIONS
FINANCIÈRES**



ALERTE DE LA CDG : VIGILANCE MAXIMALE FACE AUX FAUX RELEVÉS ET TENTATIVES DE FRAUDE FINANCIÈRE



La Caisse de Dépôt et de Gestion (CDG) tire la sonnette d'alarme. L'institution publique appelle les citoyens et les opérateurs économiques à redoubler de vigilance face à la circulation de documents falsifiés évoquant de prétendus dépôts ou consignations. Une mise en garde ferme, dans un contexte où les tentatives d'escroquerie se raffinent et ciblent la confiance accordée aux institutions.

La CDG n'alerte jamais sans raison. Si l'institution publique a choisi de communiquer, c'est après avoir constaté la réception, par ses services, de documents et de relevés de compte falsifiés, au caractère clairement suspect. Ces pièces font état de fausses opérations de dépôts et de consignation, présentées comme ayant été réalisées auprès de la Caisse, et concernent des personnes affirmant disposer de montants importants déposés en leur nom ou pour le compte de tiers. La CDG précise que ces pratiques sont présumées dolosives et poursuivent des finalités illicites.

Dans les faits, ces montages frauduleux se distinguent par un degré de sophistication croissant. Présentation administrative crédible, références institutionnelles détournées, terminologie financière maîtrisée : tout concourt à créer l'illusion de documents authentiques. Plusieurs professionnels du secteur reconnaissent que ce type de fraude repose moins sur la force du faux que sur la rapidité avec laquelle il circule, souvent accompagné d'un discours pressant visant à court-circuiter les vérifications élémentaires.

Face à cette situation, la CDG appelle à une vigilance maximale. L'institution rappelle que seules les informations et documents émanant de ses services officiels et de ses canaux habituels doivent être pris en considération. Elle insiste également sur le fait que ses équipes restent disponibles pour répondre à toute demande formellement adressée, qu'il s'agisse d'une vérification, d'une demande d'information ou d'un doute sur l'authenticité d'un document. Dans un environnement financier de plus en plus numérisé, ce réflexe de confirmation devient un impératif de sécurité.

Au-delà du risque individuel, l'enjeu est collectif. La CDG occupe une place centrale dans l'architecture financière du Maroc, notamment en matière de dépôts et de consignations. Porter atteinte à sa crédibilité par des faux documents revient à fragiliser un maillon essentiel de la confiance publique, socle indispensable au bon fonctionnement de l'économie et à la protection des droits économiques des citoyens.

Dans un pays engagé dans la modernisation de ses institutions et la consolidation de la transparence financière, la prudence reste une responsabilité partagée. L'alerte lancée par la CDG rappelle une évidence souvent négligée : face aux promesses de gains faciles ou aux documents trop bien présentés, la vérification demeure le meilleur rempart contre la fraude.

CHIFFRE DE LA SEMAINE



LUTTE ANTI-DROGUE: PLUS DE 4 MILLIONS DE COMPRIMÉS PSYCHOTROPES SAISIS AU MAROC EN TROIS ANS

Les autorités marocaines ont saisi, au cours des trois dernières années, plus de 4 millions de comprimés psychotropes, principalement introduits en contrebande au Maroc depuis les pays voisins, a fait savoir, lundi à Casablanca, le préfet de police, chef de l'Institut des sciences forensiques de la sûreté nationale, Taoufik Sayerh.



L'ALLEMAGNE ENVISAGE DE BOYCOTTER LA COUPE DU MONDE 2026

Le gouvernement allemand n'exclut pas un boycott du Mondial, mais laisse la main aux fédérations !

Riposte aux menaces de Donald Trump.

La fédération allemande de football (DFB) et la fédération internationale (Fifa) décideront en toute "autonomie" d'un boycott ou non du Mondial organisé cet été en grande partie aux Etats-Unis, a indiqué le gouvernement allemand à l'AFP après des appels en ce sens en riposte aux menaces de Donald Trump.

"Cette évaluation incombe donc aux fédérations concernées, en l'occurrence la DFB et la Fifa. Le gouvernement fédéral acceptera cette appréciation", a indiqué la secrétaire d'Etat aux Sports Christiane Schenderlein dans un commentaire adressé par mail à l'AFP, qui interrogeait le gouvernement sur l'éventualité d'un boycott de la Coupe du monde organisée au Canada, aux Etats-Unis et au Mexique (11 juin - 19 juillet).

"Le gouvernement fédéral respecte l'autonomie du sport. Les décisions concernant la participation à de grands événements sportifs ou leur boycott relèvent exclusivement des fédérations sportives compétentes, et non du monde politique", a aussi déclaré Mme Schenderlein, membre de la CDU, le parti conservateur du chancelier Friedrich Merz.

Face aux tensions nées de la volonté américaine de s'emparer du Groenland et des menaces de taxes douanières accrues contre les Etats européens qui s'y opposent, de premières voix évoquant un boycott – voire une annulation – du Mondial se sont fait entendre en Allemagne, grande nation du foot, ces derniers jours.

Si Donald Trump met à exécution ses "menaces concernant le Groenland et déclenche une guerre commerciale avec l'UE, j'ai du mal à imaginer que des pays européens participent à la Coupe du monde", a déclaré l'influent député conservateur Roderich Kiesewetter mardi au journal Augsburger Allgemeine.

[LIRE LA SUITE](#)

TOP

CAN 2025 :

Sa Majesté Le Roi Mohammed VI salue une réussite historique et invite à l'apaisement après les incidents de la finale? À l'issue de la 35^e édition de la Coupe d'Afrique des Nations, organisée avec enthousiasme par le Royaume du Maroc du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026, Sa Majesté le Roi Mohammed VI, que Dieu L'assiste, souhaite adresser Ses sincères remerciements à l'ensemble des forces vives de la Nation qui ont contribué, avec engagement et dévouement, au succès éclatant de cet événement continental d'envergure.



FLOP

L'examen unifié du primaire reporté après une fuite de sujets

Une fuite de sujets d'évaluations de contrôle continu et de l'examen local unifié du premier semestre a été constatée dans des établissements pionniers de l'enseignement primaire, alors que les examens semestriels sont en cours. En réponse, le ministère de l'Éducation nationale a annoncé l'annulation des épreuves écrites concernées et leur report à une date ultérieure qui n'a pas encore été annoncée, précisant que les modalités d'organisation seront communiquées ultérieurement. Le ministère ajoute qu'une enquête a été ouverte afin d'identifier les responsabilités et d'appliquer les sanctions prévues par la loi.



TRUMP MENACE DE RAYER L'IRAN DE LA CARTE SI ...



Menaces en l'air ou escalade vertigineuse de la rhétorique de guerre !?

Menaces en l'air !?

Le président américain Donald Trump a annoncé mardi que l'Iran serait «rayé» de la carte si Téhéran orchestrait son assassinat, en réponse aux menaces d'un officier supérieur iranien. «J'ai donné des ordres très clairs. Si quoi que ce soit arrive, ils les rayeront de la surface terrestre», a-t-il dit dans une interview à la chaîne News Nation diffusée mardi.

«J'ai donné des ordres très clairs» : Donald Trump menace de «rayer» l'Iran de la carte si Téhéran l'assassine !

Plus tôt dans la journée, le général iranien Abolfazl Shekarchi avait menacé le dirigeant américain de mort si Washington s'en prenait à la personne de l'ayatollah Ali Khamenei. «Trump sait que si on porte la main sur notre dirigeant, nous ne couperons pas seulement cette main, et ce ne sont pas des paroles en l'air», avait dit cet officier aux médias d'État.

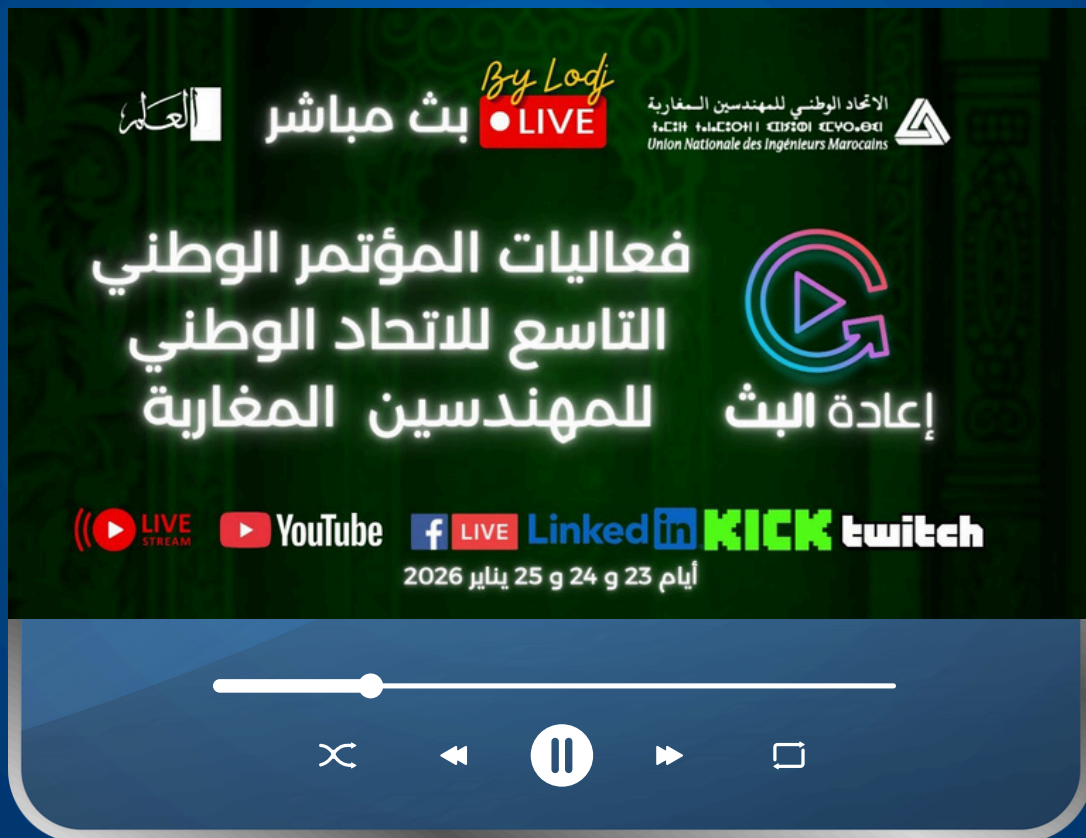
«Actions hautement ciblées»

Le président américain avait menacé plusieurs fois d'intervenir militairement pour mettre fin à la répression du mouvement de contestation du 28 décembre, l'un des plus vastes depuis la proclamation de la République islamique en 1979.

Plusieurs voix dans la diaspora iranienne, dont celle de la prix Nobel de la paix 2003, Shirin Ebadi, ont suggéré que Washington mène des «actions hautement ciblées», notamment contre Ali Khamenei. Peu après son arrivée à la Maison-Blanche il y a un an, Donald Trump avait déjà menacé d'«anéantir» l'Iran si Téhéran attentait à sa vie.

Avec AFP

VIDÉO DE LA SEMAINE



Replay live streaming : 9e Congrès national
de l'Union nationale des ingénieurs
marocains





LE PASSAGE DE RAFAH ROUVRIRA LA SEMAINE PROCHAINE, ANNONCE L'ADMINISTRATEUR DE GAZA

Le passage frontalier de Rafah, reliant la bande de Gaza à l'Égypte, rouvrira dans les deux sens dès la semaine prochaine. L'annonce a été faite à Davos par Ali Shaath, administrateur de Gaza récemment nommé par le Conseil de la paix lancé par le président américain Donald Trump. Cette réouverture marque une étape importante dans le cadre du plan de trêve pour Gaza annoncé en octobre par Washington.

Une annonce officielle à Davos

S'exprimant en marge du Forum économique mondial de Davos, Ali Shaath a confirmé que le point de passage de Rafah, resté fermé jusqu'à présent, allait reprendre ses activités. « L'ouverture de Rafah signifie que la bande de Gaza n'est plus fermée à l'avenir et au monde », a-t-il déclaré. Ancien vice-ministre de l'Autorité palestinienne, Shaath agit désormais au nom du nouveau dispositif de gouvernance mis en place sous l'égide du Conseil de la paix.

La réouverture de Rafah était inscrite dans le plan de trêve présenté par Donald Trump en octobre, mais sa mise en œuvre avait été retardée pour des raisons sécuritaires et logistiques. Jusqu'ici, des camions d'aide humanitaire restaient bloqués côté égyptien, notamment depuis la mi-octobre, en attente d'un feu vert officiel.

Rafah, un point vital pour Gaza

Pour les habitants de Gaza, Rafah dépasse le simple statut de poste-frontière. « Pour les Palestiniens de Gaza, Rafah est plus qu'un point de passage, c'est une bouée de sauvetage et un symbole d'opportunités », a souligné Ali Shaath. Le passage permet non seulement l'entrée de l'aide humanitaire, mais aussi la circulation des personnes, l'accès aux soins à l'étranger et les échanges économiques de base.

La fermeture prolongée du point de passage avait fortement accentué l'isolement du territoire, déjà confronté à une situation humanitaire critique. Sa réouverture est donc perçue comme un signal politique et humanitaire fort, même si les modalités pratiques restent à préciser.

IMAGE DE LA SEMAINE



JÉRUSALEM-EST : ISRAËL RASE LE SIÈGE DE L'UNRWA, L'ONU DÉNONCE UNE LIGNE ROUGE FRANCHIE



Mardi, à Jérusalem-Est, des bulldozers israéliens ont démoli le siège de l'UNRWA, l'agence des Nations unies chargée des réfugiés palestiniens. Une opération lourde de symboles, menée en plein jour, qui marque une nouvelle escalade entre Israël et les institutions onusiennes, sur fond de guerre à Gaza et de tensions diplomatiques déjà explosives.

Une démolition qui choque la communauté internationale

Selon des images diffusées sur les réseaux sociaux, des engins israéliens ont pénétré dans l'enceinte du complexe de l'UNRWA à Jérusalem-Est pour raser plusieurs bâtiments administratifs. Rapidement, la réaction israélienne est tombée. Le ministère des Affaires étrangères affirme que le site « ne bénéficie d'aucune immunité » et que sa saisie a été réalisée

« conformément au droit israélien et international ».

Du côté de l'ONU, le ton est radicalement différent. Un responsable de l'UNRWA parle d'une violation grave du droit international et des privilèges garantis aux Nations unies. L'agence évoque même une « attaque sans précédent », dénonçant un précédent dangereux qui pourrait fragiliser l'ensemble du système humanitaire international.

L'UNRWA dans le viseur d'Israël

Cette démolition ne sort pas de nulle part. En novembre 2024, le parlement israélien avait adopté une loi interdisant les activités de l'UNRWA sur le territoire israélien, y compris à Jérusalem-Est. Le texte est entré en vigueur trois mois plus tard, malgré les mises en garde de l'ONU et de plusieurs capitales occidentales.

Israël accuse l'agence d'avoir fermé les yeux sur la présence de membres du Hamas parmi son personnel, certains ayant, selon Tel-Aviv, participé à l'attaque du 7 octobre 2023. Des accusations que l'UNRWA rejette fermement, rappelant avoir coopéré avec les enquêtes internes et internationales. Mais dans le climat actuel, la méfiance s'est transformée en bras de fer politique assumé.

[LIRE LA SUITE](#)

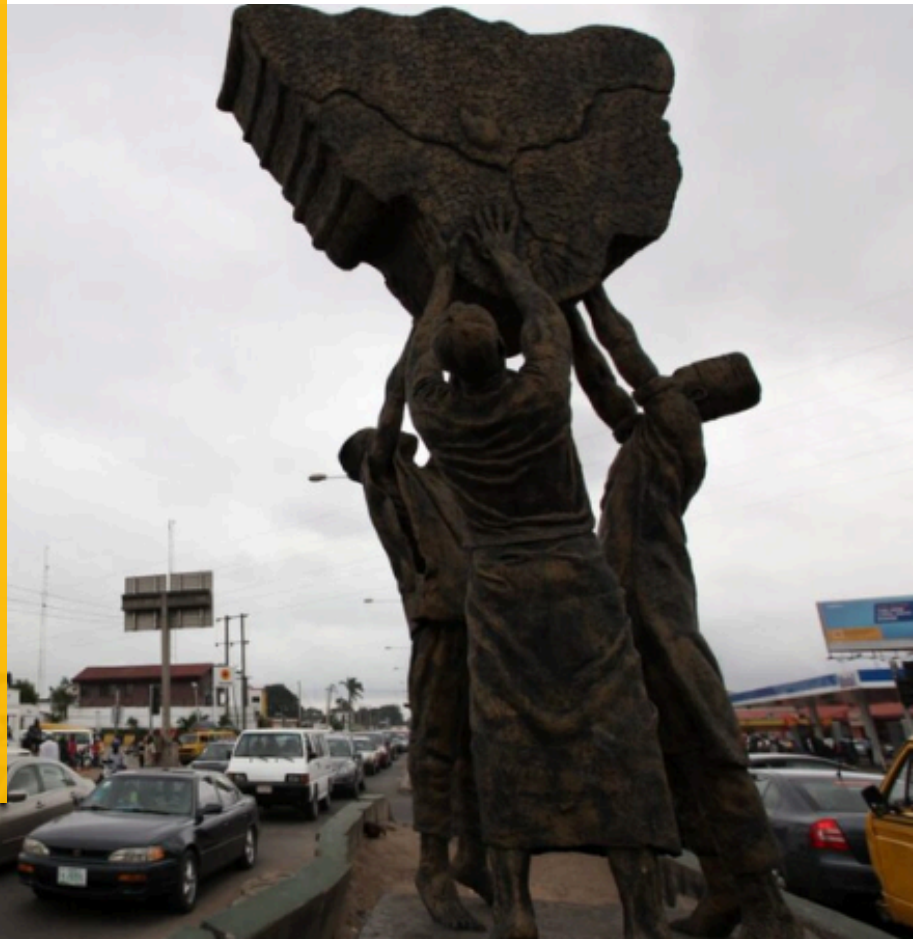
GOOD NEWS GOOD NEWS



RABAT BUSINESS SCHOOL CLASSÉE MEILLEURE ÉCOLE DE COMMERCE « BEST SCHOOL EXPERIENCE 2026 » PAR SPEAK & ACT

Rabat Business School (RBS), école de management de l'Université Internationale de Rabat (UIR), a été distinguée Meilleure École de Commerce : « Best School Experience 2026 » par la plateforme française de marque employeur et de recrutement indépendante Speak & Act.

NIGERIA : L'HORREUR FRAPPE À NOUVEAU AVEC 150 FIDÈLES ENLEVÉS



Le Nigeria plonge une nouvelle fois dans l'effroi. Dans une opération coordonnée d'une audace terrifiante, des hommes armés ont enlevé plus de 150 fidèles lors d'attaques simultanées contre trois églises. Ce drame, survenu en plein office religieux, relance brutalement le débat sur l'incapacité des autorités à endiguer la vague de criminalité et de terrorisme qui gangrène le pays le plus peuplé d'Afrique, semant la désolation au sein des communautés chrétiennes visées.

L'angoisse des familles et l'indignation de la communauté internationale

Le scénario est désormais tristement familier, mais son ampleur continue de choquer. Dimanche dernier, alors que les fidèles étaient rassemblés pour la prière, des commandos lourdement armés, arrivés à moto, ont encerclé trois églises dans une région rurale du pays. Selon les témoins rescapés, les assaillants ont opéré avec une rapidité et une coordination qui trahissent une préparation minutieuse. Hommes, femmes et enfants ont été emmenés de force vers les forêts avoisinantes, laissant derrière eux des familles brisées et des communautés traumatisées. Le bilan provisoire fait état de plus de 150 disparus, un chiffre qui pourrait s'alourdir.

Ces enlèvements de masse sont devenus une véritable industrie criminelle au Nigeria. Perpétrés tantôt par des groupes djihadistes comme Boko Haram ou l'ISWAP, tantôt par des "bandits" motivés par l'appât du gain, ils visent à obtenir des rançons exorbitantes de la part des familles ou de l'État. Le ciblage spécifique des lieux de culte ajoute une dimension confessionnelle explosive à cette crise sécuritaire, menaçant la cohésion sociale d'un pays déjà fracturé. Les chefs religieux locaux ont exprimé leur colère, dénonçant l'abandon des populations rurales face à la violence aveugle des groupes armés.

La pression est désormais maximale sur le gouvernement fédéral et les forces de sécurité. Malgré les promesses répétées de mettre fin à l'insécurité, l'armée semble dépassée par la mobilité et la puissance de feu de ces groupes. La communauté internationale a condamné ces attaques, appelant à la libération immédiate et inconditionnelle des otages.

[LIRE LA SUITE](#)

RAPPORT DE LA SEMAINE



**NIVEAU DE VIE : LA
DÉGRADATION
TOUJOURS LÀ,
MAIS LA
CONFIANCE DES
MÉNAGES
S'AMÉLIORE**

Les résultats de l'enquête permanente de conjoncture auprès des ménages, menée par le Haut-Commissariat au Plan (HCP), montrent qu'au quatrième trimestre de 2025, l'indice de confiance des ménages (ICM) enregistre une amélioration, aussi bien par rapport au trimestre précédent que par rapport au même trimestre de l'année 2024.

TÉLÉGRAMME

By Lodi

Collision ferroviaire en Espagne : une Marocaine parmi les victimes

Une Marocaine a perdu la vie dans une collision de trains survenue le 18 janvier 2026 dans la province de Cordoue, au sud de l'Espagne, un accident qui a fait 43 morts et plus de 150 blessés.

La victime résidait à Madrid et figurait parmi les trois étrangers décédés. L'accident a impliqué un train à grande vitesse reliant Málaga à Madrid et un autre train en sens inverse.

Les autorités privilégient pour l'instant un défaut d'infrastructure comme cause probable. L'identification des victimes a été réalisée majoritairement grâce aux empreintes digitales, tandis qu'un mineur reste porté disparu.



Vagues dangereuses attendues sur les côtes marocaines

La Direction générale de la météorologie annonce une mer agitée avec des vagues dangereuses sur les côtes atlantiques et méditerranéennes à partir de vendredi.

Les hauteurs de vagues pourraient atteindre 6 à 8 mètres sur l'Atlantique, 4 à 6 mètres dans le Déroit de Gibraltar et 3 à 5 mètres sur la Méditerranée, avec un pic attendu samedi 24 janvier. Des vents forts accompagneront cette situation jusqu'au dimanche 25 janvier.

La DGM recommande d'éviter toute activité maritime, de rester éloigné des plages et digues, et de suivre attentivement les consignes locales pour prévenir tout risque.

Sénégal : polémique sur une carte tronquée du Maroc

La chaîne sénégalaise Senegal 5 a suscité une polémique après avoir diffusé une carte du Maroc amputée de ses provinces du Sud lors de la couverture du sacre du Sénégal à la CAN organisée au Maroc.

Cette diffusion a provoqué l'indignation des internautes marocains, qui ont dénoncé une atteinte à la souveraineté et à l'intégrité territoriale du Royaume. Plusieurs voix ont demandé des excuses officielles, rappelant le soutien historique du Sénégal à la marocanité du Sahara.

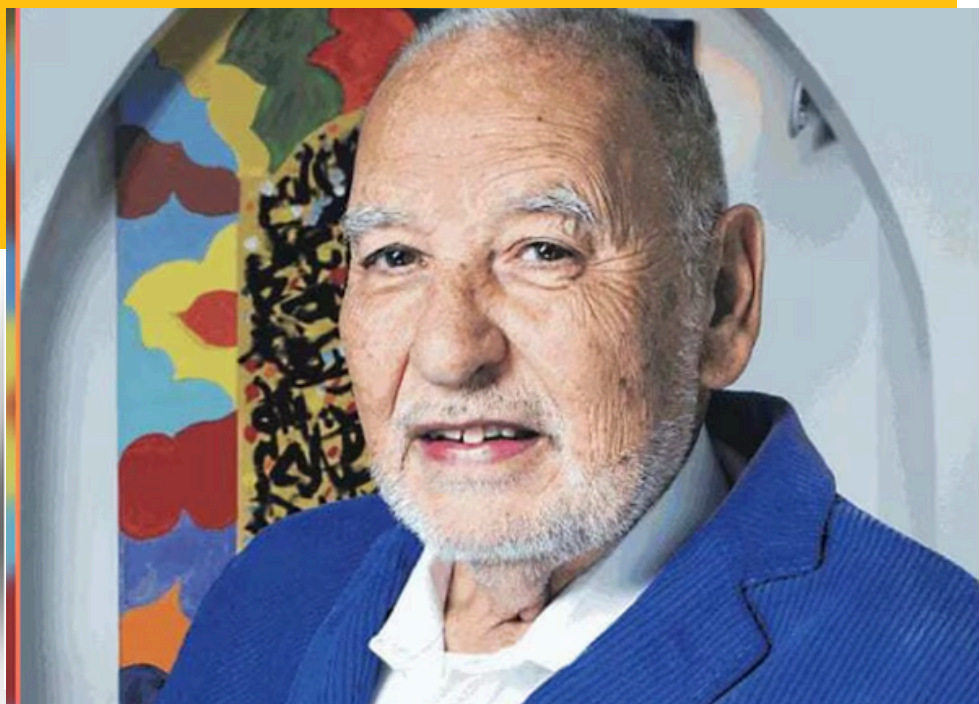
À ce jour, la chaîne n'a publié aucune réaction officielle. Le Maroc considère toute atteinte à son unité territoriale comme une ligne rouge.



Une télévision sénégalaise au centre d'après la diffusion d'une carte incomplète

PROCHAINEMENT ..

**EXPOSITION. L'ARTISTE PEINTRE TAHAR
BEN JELLOUN «AU GRÉ DE LA LUMIÈRE»
À LA GALERIE D'ART L'ATELIER 21**



Du 28 au 30 janvier 2026, le Live Magazine revient au Maroc (Tanger, Rabat, Casablanca) avec un spectacle inédit mêlant journalisme, musique et performance, proposant des récits vivants et authentiques par des journalistes et artistes marocains,

PERISCOPE MAROC

By Lodi

Sahara marocain : la Suède soutient le plan marocain d'autonomie

La Suède "soutient le plan d'autonomie proposé par le Maroc, à la lumière de la résolution 2797 du Conseil de sécurité", comme "base crédible" pour des négociations en vue de parvenir à une solution définitive au différend régional autour du Sahara marocain.

Cette position a été exprimée dans un communiqué officiel publié par le ministère des Affaires étrangères de Suède, à l'issue de l'entretien téléphonique tenu, ce lundi, entre la ministre suédoise des Affaires étrangères, Mme Maria Malmer Stenengard, et le ministre des Affaires étrangères, de la Coopération africaine et des Marocains résidant à l'étranger, M. Nasser Bourita.



Agadir joue la carte de la diversité pour séduire les voyageurs ibériques

Agadir sur la route du succès touristique

Agadir mise sur le marché ibérique pour dynamiser son tourisme, en mettant en avant son offre combinant plage, montagne et désert.

La région participe au salon Fitur afin de capter les voyageurs en quête de nouvelles alternatives balnéaires. Les chiffres récents confirment une reprise progressive, avec des arrivées et des nuitées en hausse. La destination cherche aussi à améliorer la connectivité aérienne pour faciliter l'accès à ses stations. Objectif : consolider sa visibilité et transformer ce potentiel en croissance durable pour le tourisme local.

Maroc : 390.000 veuves bénéficient de l'aide sociale directe

Le programme d'aide sociale directe touche 390.000 veuves dans le cadre de la généralisation de la protection sociale au Maroc

Environ 390.000 veuves bénéficient actuellement du programme d'aide sociale directe, qui couvre au total 3,9 millions de familles. Le budget alloué pour 2026 s'élève à 41,5 milliards de dirhams.

Le dispositif repose sur un fonds unique, la rationalisation des anciens programmes et de nouvelles ressources fiscales. Le gouvernement met en avant la quadruple augmentation du nombre de bénéficiaires et considère cette aide comme un pilier de l'État social.

[LIRE LA SUITE](#)



CHRONIQUES VIDÉO

Pour un Maroc confiant, ouvert et fidèle à son histoire



PERISCOPE MONDE

By Lodi

La CAF suspend des joueurs algériens et inflige une lourde amende à la FAF

Le Jury disciplinaire de la CAF a sanctionné joueurs et Fédération algérienne après les incidents du quart de finale Algérie-Nigéria à la CAN 2025.

Luca Zidane est suspendu 2 matchs, Rafik Belghali 4 (dont 2 avec sursis). La FAF doit payer 100 000 dollars d'amendes pour divers comportements incorrects, incluant des gestes offensants envers les arbitres. Contestant ces sanctions, la FAF a engagé un recours.



Donald Trump a invité Vladimir Poutine à rejoindre son "conseil de la paix"

Des milliers de personnes ont manifesté à Nuuk, la capitale du Groenland,

contre le projet du président américain Donald Trump d'annexer ce territoire autonome danois.



Des milliers manifestent à Nuuk contre le plan de Trump d'annexer le Groenland

Des milliers de personnes ont manifesté à Nuuk, la capitale du Groenland,

contre le projet du président américain Donald Trump d'annexer ce territoire autonome danois.



POST DE LA SEMAINE



Les traversées maritimes entre le port espagnol de Tarifa et Tanger ont été totalement interrompues ce mercredi 21 janvier en raison d'un épisode météorologique défavorable dans le détroit de Gibraltar.



Politique d'édition inclusive : l'Académie du Royaume rend le savoir accessible à tous

CULTURE

L'Académie du Royaume du Maroc adopte une politique de prix abordables pour ses publications. Exemple phare : la "Nouvelle Encyclopédie de Géographie", réalisée par 34 chercheurs, proposée à 300 DH au lieu de 4000 DH pour démocratiser l'accès à un contenu scientifique de haute qualité. L'Académie du Royaume du Maroc, l'une des plus hautes institutions culturelles du pays, met en œuvre une politique éditoriale résolument tournée vers l'accessibilité.



Son secrétaire perpétuel, **Abdeljalil Lahjomri**, explique que l'objectif n'est pas de couvrir les coûts de production après publication, mais de permettre à toute personne, quelle que soit sa situation budgétaire, d'accéder à des ouvrages de qualité.

Cette orientation, pensée pour le lectorat marocain, se matérialise notamment avec la "Nouvelle Encyclopédie de Géographie", fruit du travail de trente-quatre chercheurs. Au-delà de la simple cartographie, l'ouvrage propose de renouveler le regard porté sur la géographie en tant qu'outil d'analyse des structures sociales, de leurs interactions spatiales et d'aide à l'orientation des politiques publiques. Publiée en trois volumes, cette encyclopédie ambitionne de refléter la diversité et la complexité du territoire marocain.

Lahjomri précise que, compte tenu des exigences de préparation et d'édition : cartes originales, iconographie, mise en page spécifique, le prix réel de vente aurait dû atteindre 4000 dirhams.

L'Académie a toutefois décidé de fixer le prix public à 300 dirhams, afin de garantir l'accès au plus grand nombre et d'encourager la lecture de productions scientifiques exigeantes.

Cette politique de publication s'inscrit dans un choix conscient : soutenir le droit à la lecture et faciliter l'accès des lecteurs aux dernières avancées scientifiques. L'Académie considère la "Nouvelle Encyclopédie de Géographie" comme un socle de connaissances solide, porté par une vision épistémologique qui réhabilite la géographie comme discipline analytique : non plus uniquement dédiée au classement des reliefs et à la mesure des distances, mais apte à éclairer les transformations, les déséquilibres territoriaux et les recompositions structurelles.

Le soutien et la diffusion de ces recherches participent d'une démarche méthodique pour bâtir une approche moderne de la géographie, tournée vers l'anticipation des changements à venir, et pour refonder le lien entre l'humain et l'espace, au service d'une compréhension dynamique du territoire marocain.

Fondée en 1977 et réorganisée en 2021 par la loi 74.19, l'Académie du Royaume du Maroc a intégré l'Institut royal de recherche sur l'histoire du Maroc et créé en son sein l'Institut académique des arts ainsi que la Haute instance académique de la traduction.

Sa mission : contribuer au progrès intellectuel, scientifique et culturel du Royaume. En cohérence avec les références constitutionnelles et les orientations de l'État, elle œuvre à faire connaître les composantes et affluents de l'identité nationale, à promouvoir les valeurs universelles du dialogue entre cultures et civilisations, et à valoriser le patrimoine de pensée, de culture et d'art des civilisations humaines, avec une attention particulière portée à la civilisation marocaine.

Parmi ses autres attributions : encourager la création culturelle sous toutes ses formes, la mettre en lumière et la renforcer, organiser des rencontres entre académiciens du monde entier pour tisser des liens et consolider les valeurs de dialogue et de compréhension, formuler des propositions aux autorités publiques pour stimuler le développement de la connaissance, de la création artistique et de la recherche scientifique, publier des travaux académiques de référence sous son nom ; soutenir la connaissance de l'histoire du Maroc par la promotion d'études et de recherches dédiées, traduire des œuvres scientifiques majeures relevant de ses domaines, et contribuer à l'essor des arts en veillant au patrimoine artistique marocain dans toutes ses expressions.

PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

**LA CHERCHEUSE
MAROCAINE
NABILA BOUATIA
REÇOIT LE PRIX
INSERM POUR
SES TRAVAUX EN
GÉNÉTIQUE**



La chercheuse marocaine Nabila Bouatia a été distinguée par le prix de l'INSERM pour l'excellence de ses travaux en génétique.

Cette reconnaissance salue des recherches à fort impact scientifique, menées au sein d'équipes de haut niveau.

Elle illustre la contribution croissante des chercheurs marocains à l'innovation biomédicale internationale.

Actualités culturelles



«Seeking Forever» : Ahlam Lemseffer expose à Casablanca

La AA Gallery de Casablanca présente, à partir du 29 janvier, « Seeking Forever », une exposition consacrée au travail d'Ahlam Lemseffer. Figure majeure de la scène plastique marocaine, l'artiste y dévoile une recherche esthétique menée depuis plus de quarante ans. À travers peinture, sculpture et installation, elle interroge la relation entre forme, couleur et espace, et la manière dont l'œuvre dialogue avec son environnement. Formée au Maroc et en France, Lemseffer inscrit sa pratique dans une réflexion à la fois sensible et intellectuelle. Son travail, reconnu internationalement, est exposé dans de grandes institutions et collections à travers le monde.

1-54 Marrakech : Loft Art Gallery en mouvement

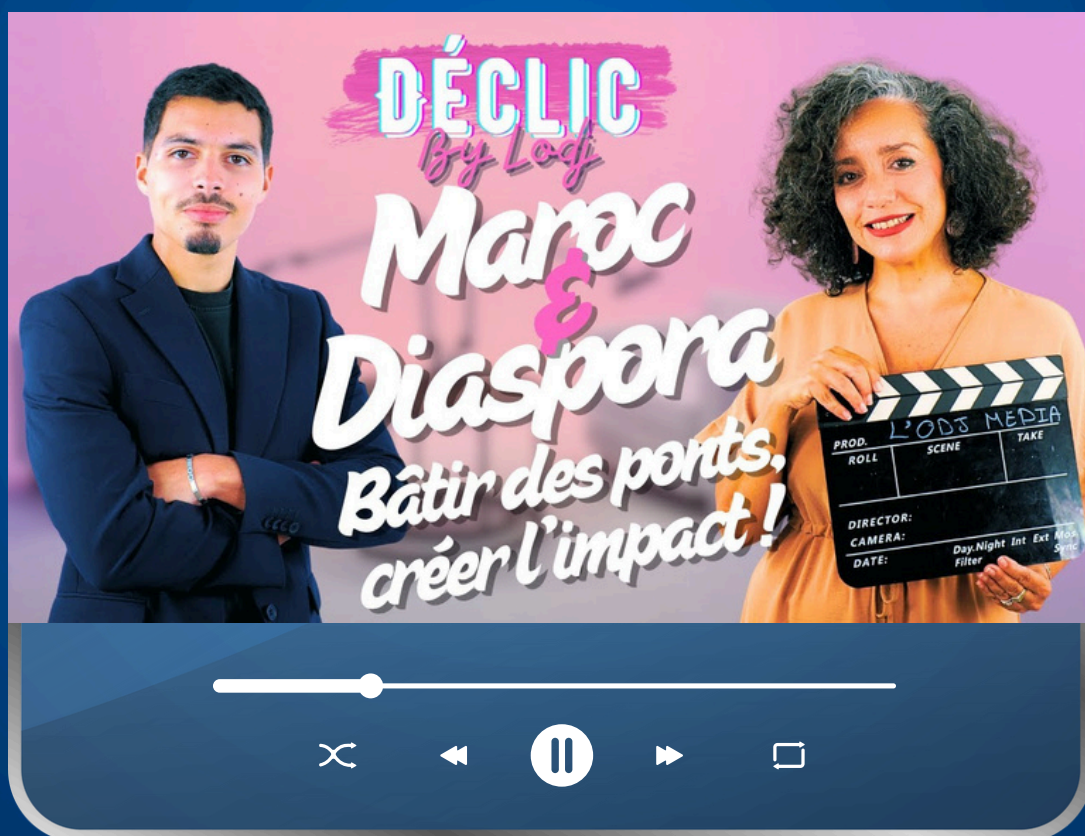
À l'occasion de la foire 1-54 Contemporary African Art Fair Marrakech, prévue du 4 au 8 février, la Loft Art Gallery propose un programme riche mêlant expositions, installations in situ et interventions artistiques à travers la ville. De son stand « Crossings » à la foire jusqu'aux hôtels, musées, espaces publics et à sa galerie marrakchie, la galerie investit plusieurs lieux emblématiques. Les artistes interrogent la notion d'espace, d'identité et de frontières visibles ou invisibles à travers des médiums variés.



« Éléance en héritage » : L'Oriental Fashion Show arrive à Paris

L'Oriental Fashion Show se tiendra à Paris les 25 et 27 janvier, sous le thème « Éléance en héritage ». Ce rendez-vous mettra en lumière des créateurs et maisons de couture venus de plusieurs pays, dont le Maroc, dans une célébration de la haute couture orientale. Pensés en trois temps, les défilés feront dialoguer styles, savoir-faire traditionnels et expressions contemporaines. L'événement revendique une dimension culturelle forte, valorisant patrimoines et artisanats. Les présentations auront lieu dans un hôtel de luxe parisien puis au musée Guimet.

ÉMISSION



IMANE BENRABIA AU 7ÈME SENS : 11 JANVIER 2026 /
UNE DATE QUI FERA ZEN DATE !



Actualités culturelles



"LaMerauloin" arrive au cinéma au Maroc

Le nouveau long métrage du cinéaste franco-marocain Saïd Hamich Benlarbi, *La Mer au loin*, sort dans les salles nationales à partir du 21 janvier 2026.

Le film suit Nour, jeune migrant en situation irrégulière à Marseille dans les années 1990-2000, confronté à la précarité et à l'errance. Une rencontre avec un policier et sa compagne fait basculer son quotidien dans une relation fragile et ambivalente.

À travers une mise en scène épurée, le réalisateur explore l'exil, les désirs et les zones d'incertitude de la jeunesse marginalisée. Le film réunit Ayoub Gretaï, Nisrine Erradi, Anna Mouglalis et Grégoire Colin dans un récit intime et sensible.

« Ta3al » de Dystinct cartonne sur YouTube

Dévoilé le 16 janvier 2026, le nouveau single « Ta3al » de Dystinct a franchi le cap de 1,2 million de vues sur YouTube en moins de vingt-quatre heures.

Le titre séduit par une fusion originale entre tchoubi irakien et dancehall, portée par une production moderne et un clip à l'esthétique cinématographique.

L'engouement était déjà visible sur TikTok, avec des milliers de vidéos créées avant la sortie officielle.

Dystinct affirme ainsi son ambition de toucher un public mondial, au-delà des barrières linguistiques.



Deux trophées et un message d'espoir : Fadel Chaker marque les Joy Awards 2026

L'artiste libanais Fadel Chaker a adressé un message émouvant à son public depuis sa cellule, après son couronnement lors des Joy Awards 2026 organisés à Riyad.

Un moment marquant qui a ravivé l'attention sur sa carrière et la place qu'il conserve dans le cœur de ses admirateurs.

Exprimant une profonde gratitude, il a déclaré : « Alhamdulillah toujours et à jamais. Dieu ne brise le cœur de personne... En ce moment précis, alors que je suis loin des gens, votre amour m'a atteint, m'a élevé et m'a renforcé... même de loin ». Il a souligné que ce soutien moral lui apporte force et espoir dans une période difficile de sa vie.

INAUGURATION DE LA SEMAINE

MÉDIOUNA : INAUGURATION DU CENTRE D'EXCELLENCE SPORTIVE



Inauguration du Centre d'excellence sportive à Médiouna : Le Wali de la région de Casablanca-Settat, Mohamed Mhidia, et le gouverneur de la province de Médiouna, Ali Salem Chagaf, lors de la cérémonie marquant l'ouverture du centre visant à promouvoir le sport et l'émergence des talents locaux.

“ Ikhtiyari ”: Raouia signe un retour fort sur Al Aoula pour le Ramadan 2026

CULTURE

L’actrice marocaine Fatima Hernadi, connue sous le nom de Raouia, s’apprête à retrouver le public du petit écran pendant le Ramadan 2026 avec une nouvelle série dramatique et sociale intitulée “Ikhtiyari”.



Programmée sur Al Aoula, cette œuvre marque un retour qui confirme la présence continue de l’artiste dans les productions télévisées du mois sacré.

Le projet est actuellement en tournage sous la direction de Driss Roukhe, avec une production assurée par la société Disconnected. Il s’inscrit dans une volonté de traiter des thématiques sociales actuelles, inspirées des réalités de la vie quotidienne des familles marocaines.

Coécrit par Jihane El Bahhar et Nadia Kamali, “Ikhtiyari” adopte une approche humaine centrée sur les notions de choix et de responsabilité.

À travers des intrigues entremêlées, la série explore les dynamiques familiales et les interactions sociales, tout en questionnant l’impact de décisions passées sur les trajectoires présentes des personnages.

La structure narrative repose sur quatre protagonistes féminines, dont Raouia. Chacune mène son propre combat au sein de son environnement familial et social. Cette construction met en lumière la complexité du quotidien et les défis spécifiques auxquels les femmes sont confrontées dans la société.

Composée de 30 épisodes de 52 minutes, la série offre un espace suffisant pour faire évoluer les arcs narratifs et détailler les transformations psychologiques des personnages, tout en préservant un rythme dramatique équilibré.

Raouia partage l’affiche avec un casting mêlant figures confirmées et talents émergents: Abdellatif Khamouli, Sahar Seddiki, Abdenbi El Beniwi, Fatiha Ouatili, Majdouline Idrissi, Ouidad Lemniai, Ilham Kourai, Kamal Haimoud, Seddik Mekouar, Rim Fathi et Ibtissam El Aroussi.

Très appréciée du public marocain pour son jeu mesuré et sa capacité à se renouveler dans ses rôles, Raouia s’est imposée comme l’une des grandes figures féminines de la fiction télévisée récente.

Ses participations à de nombreuses séries ramadanesques ont marqué les téléspectateurs, tandis que ses incursions au cinéma ont renforcé son statut sur la scène artistique nationale.

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

Pourquoi tout le monde est obsédé par le confort en 2026 ?

En 2026, le confort n'est plus un détail. Il est devenu un véritable langage. Dans la manière de s'habiller, de manger, d'organiser ses journées ou même de socialiser, une obsession douce s'est installée : celle de se sentir bien. Loin d'être un signe de paresse ou de désengagement, cette quête du confort raconte en réalité quelque chose de beaucoup plus profond sur notre époque.



Le confort comme réponse à l'épuisement collectif

Ces dernières années ont laissé des traces. Crises successives, surcharge mentale, hyperconnexion permanente. En réponse, les modes de vie ont commencé à se transformer. Le confort apparaît alors comme une réaction presque instinctive à un monde devenu trop rapide. Chercher le confort, ce n'est pas fuir la réalité, c'est tenter de la rendre supportable. Cela se traduit par des choix simples : ralentir, réduire les contraintes inutiles, privilégier ce qui apaise plutôt que ce qui impressionne.

Dans la mode : quand le corps reprend ses droits

La mode est l'un des premiers terrains où cette obsession s'est exprimée. En 2026, les silhouettes sont larges, enveloppantes, protectrices. Pantalons wide, matières souples, vestes oversized, chaussures plates ou épaisses mais stables. Ce n'est pas un hasard si les vêtements contraignants ont perdu de leur pouvoir symbolique. Le confort vestimentaire devient une forme de respect du corps. On ne s'habille plus pour se conformer, mais pour habiter pleinement son espace.

Le confort dans l'assiette

Cette logique s'étend naturellement à l'alimentation. Les tendances food de 2026 valorisent des plats réconfortants, familiers, souvent liés à l'enfance ou aux traditions. On cuisine davantage chez soi, on revisite les recettes sans les dénaturer.

Manger confortable, ce n'est pas manger fade ou strict. C'est manger sans culpabilité excessive, dans une recherche d'équilibre plutôt que de performance nutritionnelle.

Chez soi : le refuge avant tout

L'intérieur des maisons reflète lui aussi ce besoin. Espaces épurés mais chaleureux, lumières douces, textiles agréables. Le chez-soi devient un refuge émotionnel. On investit moins dans l'ostentation et davantage dans ce qui procure un sentiment de sécurité. Le confort domestique devient une priorité, presque une nécessité psychologique.

Socialiser autrement

Même les relations sociales sont touchées par cette transformation. Les grandes sorties bruyantes laissent souvent place à des moments plus calmes : dîners intimes, soirées maison, promenades sans programme. Ce changement ne traduit pas un isolement, mais une redéfinition de la convivialité. On choisit la qualité plutôt que la quantité, la présence réelle plutôt que la performance sociale.

Le confort comme nouveau luxe

En 2026, le luxe ne se définit plus uniquement par le prix ou la rareté. Il se mesure aussi à la capacité de se sentir bien sans justification. Le confort devient un privilège assumé, presque une revendication. Pouvoir ralentir, s'écouter, refuser certaines injonctions est devenu un marqueur de maturité plutôt que de faiblesse.

Contrairement à certaines modes éphémères, cette obsession pour le confort semble durable. Elle s'ancre dans des besoins réels et profonds. Elle traverse les générations, les cultures et les classes sociales.

INSOLITE DE LA SEMAINE



CAN 2025 : LE SNAP INSOLITE D'IBRAHIM MBAYE LORSQUE LES SÉNÉGALAIS SONT RENTRÉS AUX VESTIAIRES

Lors de la finale de la CAN 2025 entre le Sénégal et le Maroc, un coup de tonnerre est survenu dans les vestiaires. Alors que les joueurs sénégalais étaient rentrés suite au désaccord sur la fin du match, le jeune titi parisien Ibrahim Mbaye, 17 ans, a envoyé un snap à une amie avec pour légende : « peace on s'est fait voler ». Un message qui a rapidement circulé sur les réseaux sociaux, provoquant surprise et discussions autour du comportement du jeune joueur.

Brèves Lifestyle



Le « Kakeibo », l'art japonais d'économiser

De plus en plus de personnes se tournent vers la méthode « Kakeibo » pour reprendre le contrôle de leur budget.

Ce système repose sur un principe simple : noter ses revenus et chaque dépense afin de mieux comprendre ses habitudes de consommation. À l'aide d'un carnet et d'un stylo, cette approche invite à ralentir et à réfléchir avant d'acheter. Elle encourage un questionnement régulier sur ses priorités financières et ses objectifs d'épargne. En changeant son rapport à l'argent, le « Kakeibo » permet d'économiser sans frustration et avec plus de conscience.

L'astuce anti-jaunissement des oreillers

Avec l'hiver et les nuits passées bien au chaud, les oreillers ont tendance à jaunir, même lorsqu'ils semblent propres. Ce phénomène naturel est lié à la transpiration nocturne, au sébum et aux résidus de soins qui s'incrustent progressivement dans les fibres. Plutôt que de les jeter ou d'utiliser des produits agressifs, une astuce maison à base de bicarbonate de soude et d'eau oxygénée permet de raviver leur blancheur en profondeur. Appliqué avant un lavage doux en machine, ce mélange agit efficacement sur les taches tenaces.



Affection et sécurité affective : les piliers de l'épanouissement des enfants

Un rapport de l'Office de la naissance et de l'enfance (ONE) met en avant le rôle central de l'affection et de la sécurité affective dans le bien-être des enfants. Issu d'une large consultation publique intitulée « Parlons Enfance », le document insiste sur l'importance d'un environnement éducatif stable et bienveillant.

Les difficultés rencontrées évoluent avec l'âge, le harcèlement ressortant particulièrement chez les adolescents. Du côté des parents, la conciliation entre vie professionnelle et vie familiale reste un défi majeur.

I-NEWS



**AUTOMOBILE : LE MAROC, 2^e DESTINATION
D'INVESTISSEMENT DANS LA RÉGION MENA EN
2025**



Brèves Lifestyle



Gros sel : l'astuce anti-buée

En hiver, la condensation sur les fenêtres est souvent le signe d'une humidité intérieure trop élevée. Une astuce de grand-mère consiste à placer un bol de gros sel près des vitres pour absorber localement l'excès d'humidité. Grâce à ses propriétés hygroscopiques, le sel capte l'eau présente dans l'air et réduit la buée et le ruissellement. Simple et économique, cette méthode agit surtout sur de petites zones très humides. Elle reste toutefois un complément à de bonnes habitudes comme l'aération régulière et une température intérieure stable.

Indonésie : la plus ancienne peinture du monde

Des chercheurs ont découvert en Indonésie, sur l'île de Sulawesi, la plus ancienne peinture pariétale connue à ce jour, datant d'au moins 67.800 ans. Il s'agit de mains en négatif réalisées au pochoir, probablement à l'ocre rouge, dans des grottes de l'île de Muna. Cette découverte repousse de 15.000 ans l'âge jusqu'alors attribué aux premières œuvres d'art pariétal. Elle confirme que l'origine de l'art rupestre ne se limite pas à l'Europe, mais s'ancre profondément en Asie. Ces peintures apportent aussi de nouveaux éléments sur les routes de migration d'Homo sapiens vers l'Australie.



Tensions humoristiques entre Elon Musk et Ryanair

Elon Musk a relancé la blague sur l'achat de Ryanair après un échange piquant sur X avec le compte officiel de la compagnie low cost. Tout a commencé après que Ryanair a refusé d'équiper ses avions de Starlink, citant le surcoût de carburant lié aux antennes satellites. Musk a alors proposé, sur le ton de l'humour, de racheter la compagnie et de nommer un « Ryan » à sa tête. La rivalité a pris un ton plus acerbe lorsque le PDG de Ryanair a qualifié Musk « d'idiot » et son réseau social « de décharge », provoquant un clash public.

Ramadan 2026 : comment le slow ftour remplace les tables surchargées

Pendant longtemps, le Ramadan au Maroc a été synonyme d'abondance. Des tables qui débordent, des plats multipliés, une certaine fierté à montrer que rien ne manque. En 2026, sans bruit ni rupture brutale, une autre dynamique s'installe. Le ftour ralentit. Les tables s'allègent. Le temps, lui, reprend de la place.



Ce phénomène, que beaucoup appellent désormais le « slow ftour », n'est pas une mode importée ni une injonction nutritionnelle. Il est avant tout le reflet d'une maturité collective, d'un rapport plus apaisé à la tradition et à la consommation.

La harira est toujours là. Les dattes aussi. Les briwats, la chebakia, le pain maison n'ont pas disparu. Ce qui change, ce n'est pas le contenu, mais la quantité et l'intention. Là où les tables saturaient autrefois sous le poids des plats, on observe aujourd'hui un retour à l'essentiel.

Ce choix n'est pas vécu comme une perte. Au contraire, il permet de redonner de la valeur à chaque recette. Chaque plat retrouve sa place, son histoire, son rôle. Le ftour redevient un moment de reconnaissance envers la cuisine marocaine plutôt qu'une démonstration d'excès.

Une génération plus consciente

Ce changement est largement porté par une nouvelle génération. Des jeunes adultes qui ont grandi avec l'image des tables surchargées mais qui, aujourd'hui, questionnent leur sens. Ils ne renient pas la tradition, ils la réinterprètent.

Le slow ftour répond à plusieurs préoccupations contemporaines : la santé, bien sûr, mais aussi la fatigue mentale, la charge logistique du Ramadan et le besoin de vivre ce mois sacré avec plus de présence. Moins cuisiner dans l'urgence, moins gaspiller, moins se forcer.

Le refus du gaspillage

Impossible de parler de slow ftour sans évoquer le gaspillage alimentaire. Pendant des années, le Ramadan a paradoxalement été l'un des mois où l'on jetait le plus. Trop de plats, trop de restes, trop de pression sociale.

En 2026, la prise de conscience est plus visible. Réduire la table, c'est aussi respecter la nourriture. Préparer moins, mais mieux. Cuisiner en fonction de ce qui sera réellement consommé. Cette logique rejoint profondément les valeurs spirituelles du Ramadan.

Le ftour comme moment de calme

Autre transformation majeure : l'ambiance. Le slow ftour ne concerne pas uniquement l'assiette, mais aussi l'atmosphère. On prend le temps de s'asseoir, de rompre le jeûne doucement, de discuter.

Le Ramadan retrouve sa dimension introspective. Le silence, la gratitude, la prière reprennent leur place. Le ftour n'est plus un moment de surconsommation suivie d'épuisement, mais une pause réparatrice dans la journée.

Une réponse à des vies trop rapides

Cette évolution s'inscrit dans un contexte plus large. En 2026, beaucoup ressentent une fatigue profonde face à des rythmes de vie accélérés. Le Ramadan devient alors un espace de résistance douce. Adopter le slow ftour, c'est refuser de transformer ce mois sacré en marathon culinaire. C'est accepter de ralentir quand tout pousse à aller vite. Cette posture séduit bien au-delà des considérations religieuses.

Entre tradition et modernité

Contrairement à certaines idées reçues, le slow ftour n'efface pas la modernité. Il l'intègre intelligemment. Recettes revisitées, cuissons plus légères, organisation plus fluide. La cuisine marocaine évolue sans se trahir. Cette capacité d'adaptation est l'une de ses plus grandes forces. Elle permet au Ramadan de rester vivant, pertinent, en phase avec son époque.

Smartphones : vers une révolution des batteries en 2026

DIGITAL

Smartphones : 2026 pourrait marquer un tournant pour les batteries. État solide, "dentifrice", structurelles, graphène... tour d'horizon des technologies prêtes à booster capacité, sécurité et design des mobiles.



Malgré les avancées majeures réalisées ces dernières années dans les composants des smartphones, les batteries demeurent l'élément qui n'a pas connu de bonds technologiques comparables. Tandis que les fabricants rivalisent pour proposer des processeurs plus rapides, des capteurs photo plus imposants, des vitesses de charge fulgurantes et des technologies inédites, l'architecture des batteries a peu évolué au cours de la dernière décennie. Toutefois, selon le site américain Phone Arena, l'année 2026 pourrait marquer un tournant majeur : les constructeurs seraient enfin prêts à abandonner les solutions traditionnelles au profit de technologies capables d'augmenter la capacité des batteries pour répondre aux exigences croissantes des smartphones. Parmi les pistes les plus prometteuses :

1) Batteries à état solide (SSB) Les batteries à état solide ne sont plus un simple fantasme industriel. D'après TechRadar, des acteurs comme l'américain BMX et le chinois Kuxia ont présenté des avancées concrètes. Kuxia affirme avoir mis au point un power bank équipé d'une batterie semi-solide, capable de stocker de grandes quantités d'énergie de façon plus sûre, en réduisant les risques d'explosion. Contrairement aux batteries lithium-ion classiques, les SSB remplacent l'électrolyte liquide par un électrolyte solide ou gélifié. Résultat : une densité énergétique supérieure sans augmenter le volume physique. Elles promettent aussi une durabilité accrue: Kuxia annonce un maintien de 80% de la capacité après 1000 cycles de charge, contre environ 500 cycles pour les meilleures batteries actuelles. BMX a de son côté dévoilé, au CES 2026, un power bank à état solide magnétique pour smartphones, d'une capacité de 5000 mAh et d'une épaisseur de seulement 6,7 mm. Autant d'indices qui laissent penser que ces batteries, déjà commercialisables en périphériques, pourraient bientôt être intégrées aux téléphones.

2) Batteries "dentifrice" Des chercheurs de l'Université de Linköping (Suède) explorent un concept de batterie au "corps" pâteux, rappelant la texture du dentifrice, selon PC Magazine. Modelable à volonté, cette approche pourrait s'adapter à des formes complexes, optimisant l'usage de l'espace interne des appareils. La technologie en est à ses débuts et n'offre pas encore une grande capacité énergétique, mais son potentiel suscite des attentes, notamment pour les smartphones pliables et les designs atypiques, où chaque millimètre compte.

3) La batterie selon Apple TechRadar rapporte qu'Apple travaille sur ses propres technologies de batteries depuis au moins 2023, sans préciser la nature exacte des recherches. Fidèle à ses cycles de développement longs, la marque privilégie la maturité et la stabilité avant l'industrialisation. À ce stade, Apple reste sur des capacités autour de 5000 mAh, quand certains concurrents dépassent déjà cette barre. Mais l'orientation R&D interne laisse augurer des évolutions ciblées dans les prochaines années.

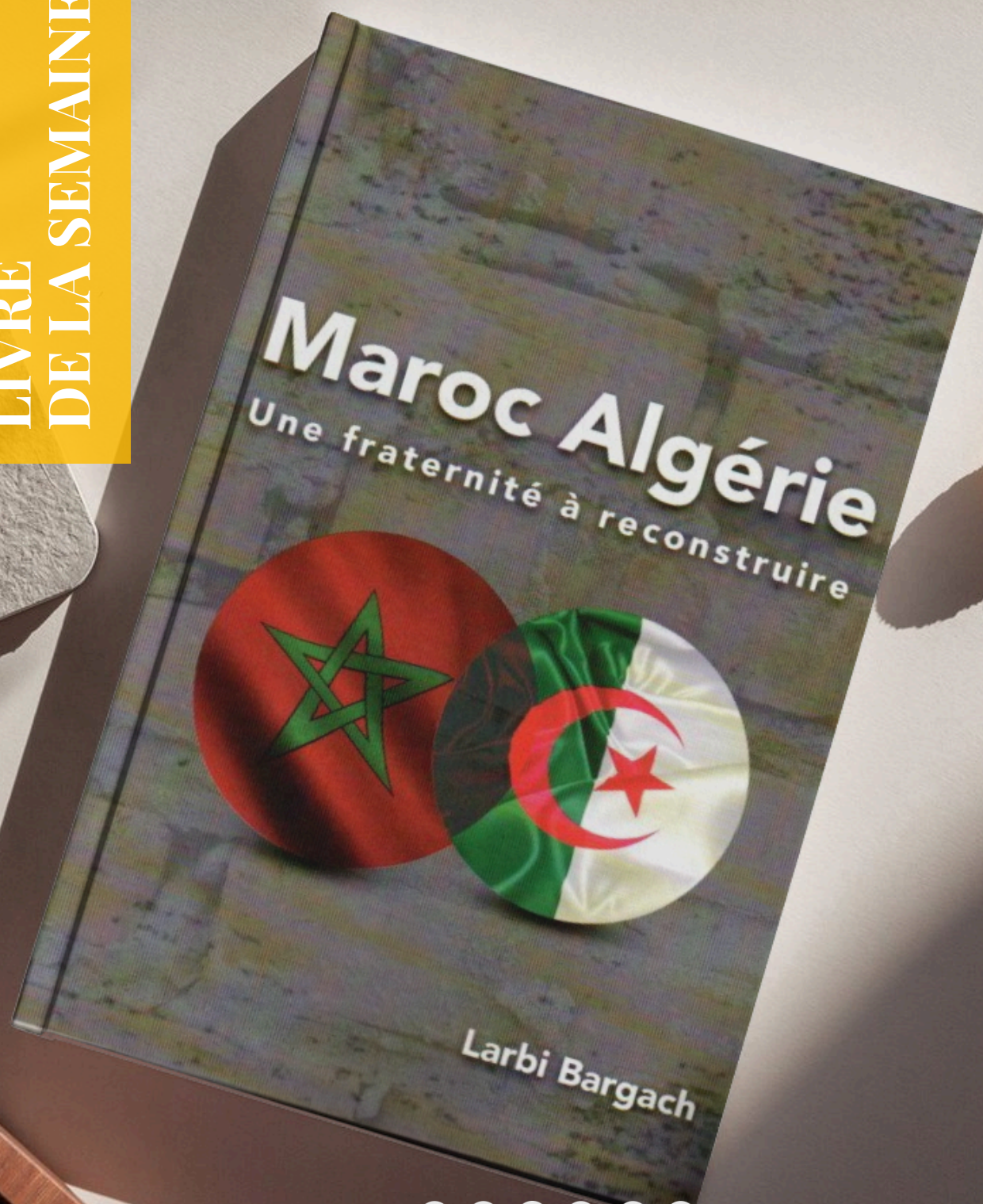
4) Batteries structurelles Très répandue dans l'automobile électrique, l'idée de la "batterie structurelle" consiste à intégrer la batterie au châssis du produit, plutôt que de l'utiliser comme un bloc distinct. Le procédé de fabrication n'est pas radicalement différent; c'est l'intégration qui change. Si cette approche est adaptée aux véhicules, où l'espace est généreux, elle est plus complexe pour les smartphones, note TechRadar. En cas de succès, elle pourrait toutefois permettre des téléphones extrêmement fins, potentiellement plus sveltes encore que le récent iPhone Air.

Numéro
114

Maroc Algérie

LARBI BARGACH

LIVRE
DE LA SEMAINE



Brèves digitales



Netflix temporise sur Warner et rassure Hollywood

En pleine bataille pour le rachat de Warner Bros, Netflix cherche à apaiser Hollywood et les exploitants de salles en promettant une fenêtre d'exclusivité de 45 jours pour les sorties cinéma aux États-Unis. Un revirement stratégique après de vives critiques liées à une première annonce jugée trop agressive. Ted Sarandos défend un modèle de « bâtisseur plutôt qu'acheteur » et attaque indirectement Paramount-Skydance, accusé de sacrifier emplois et production. Netflix assure vouloir préserver l'ADN de Warner et renforcer la création plutôt que la réduire.

Pénurie de mémoire : les smartphones chinois en baisse en 2026

La pénurie mondiale de puces mémoire, provoquée par la demande massive des centres de données dédiés à l'intelligence artificielle, devrait lourdement impacter le marché des smartphones en 2026. Selon Bloomberg, plusieurs marques chinoises comme Xiaomi, Oppo ou Transsion auraient déjà revu à la baisse leurs objectifs d'expédition. Oppo envisagerait même une réduction de 20 % de ses volumes. Cette crise, qualifiée de « sans précédent » par Micron, entraîne une hausse des coûts de production.



Xbox Cloud Gaming pourrait devenir gratuit avec de la publicité

Microsoft travaillerait sur une version gratuite de Xbox Cloud Gaming, financée par la publicité, sur le modèle de YouTube. Des messages évoquant une heure de jeu sponsorisée ont récemment semé le doute chez certains utilisateurs, avant d'être qualifiés d'erreur.

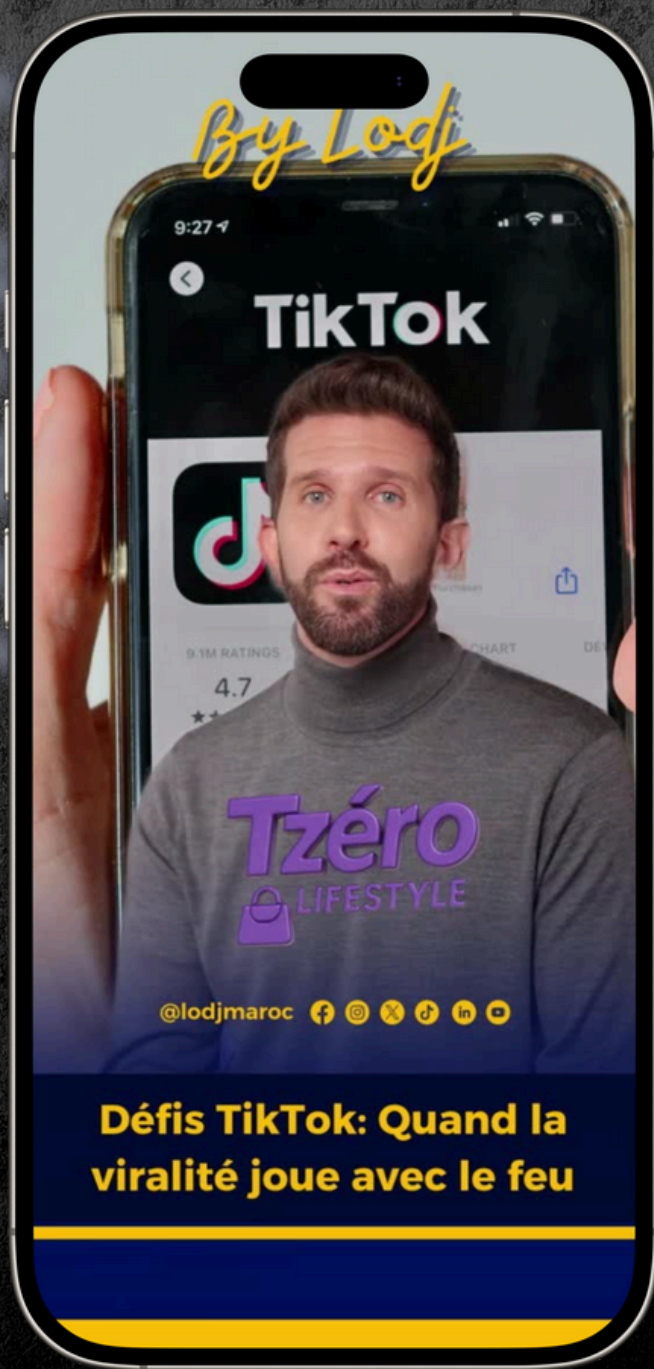
Selon plusieurs sources, cette offre serait bien en développement et pourrait être lancée dès cette année. Elle marquerait un changement important par rapport au modèle actuel, qui impose l'achat des jeux et un abonnement Game Pass.

Dans un contexte de hausse des prix du matériel informatique, le cloud gaming gratuit pourrait séduire de nouveaux joueurs.

By Lodi

Reel

DE LA SEMAINE



Défis TikTok: Quand la viralité joue avec le feu

TikTok & défis dangereux : quand la viralité devient un vrai danger



Brèves digitales



Wikipédia fête 25 ans face au défi de l'IA et du manque de contributeurs

Vingt-cinq ans après sa création, Wikipédia s'est imposée comme l'une des sources d'information les plus fiables et les plus consultées au monde. Son modèle collaboratif, fondé sur la diversité des points de vue et la discussion, lui a permis de gagner la confiance du public. Mais l'essor des intelligences artificielles, qui utilisent massivement ses contenus, fait chuter le trafic humain et pose un défi de visibilité.

Plus inquiétant encore, le nombre de contributeurs actifs diminue, fragilisant l'équilibre démocratique de l'encyclopédie.

Un bug Windows 11 empêchait certains PC de s'éteindre

Microsoft a dû publier en urgence un correctif après la première grande mise à jour de Windows 11 en 2026.

Celle-ci introduisait deux bugs gênants, empêchant certains ordinateurs de s'éteindre ou d'entrer en veille profonde, et bloquant l'accès au bureau à distance.

Les problèmes concernaient notamment les machines utilisant la fonction de démarrage sécurisé.

Face à la gravité de la situation, deux patchs hors calendrier ont été diffusés. Cet épisode relance les critiques sur la fiabilité des tests menés via le programme Windows Insider.



Threads dépasse X sur mobile

Lancé en 2023 pour concurrencer X, Threads est désormais plus utilisé au quotidien sur smartphone que le réseau social d'Elon Musk, selon Similarweb. Début janvier 2026, la plateforme de Meta comptait 141,5 millions d'utilisateurs actifs quotidiens sur mobile, contre 125 millions pour X.

Cette progression s'explique à la fois par les difficultés de X, accentuées par les polémiques autour de son IA Grok, et par la stratégie offensive de Meta. Promotions croisées avec Instagram et Facebook, ajouts réguliers de nouvelles fonctionnalités et meilleure expérience mobile ont renforcé l'attractivité de Threads.

HIT DE LA SEMAINE

French Montana x Max B – Ever Since U
Left Me (Official Video)



@lodjmaroc



Robot Emo : l'IA apprend à sourire comme nous

DIGITAL

Un robot qui parle, chante et bouge ses lèvres comme un humain : Emo nous plonge dans la vallée de l'étrange où technologie et émotions se confondent. Vous pensiez avoir tout vu en matière de robots ? Détrompez-vous. Depuis New York, l'université Columbia nous fait entrer dans un monde où la frontière entre humain et machine se brouille.



Emo, un robot déjà capable de reproduire nos expressions faciales, franchit désormais une nouvelle étape : il bouge ses lèvres en parlant et en chantant, comme nous le ferions. Une prouesse qui fascine autant qu'elle intrigue.

Emo, le robot qui apprend à parler comme nous

Il y a deux ans, Emo se contentait d'imiter nos sourires et nos grimaces. Aujourd'hui, grâce à un mélange d'IA et d'ingénierie fine, le robot peut synchroniser le mouvement de ses lèvres avec différents sons et langues : français, anglais, italien ou même chinois.

Comment est-ce possible ? Les ingénieurs ont utilisé des caméras et une peau faciale flexible équipée de 26 actionneurs.

Mais le vrai secret réside dans l'apprentissage par l'observation : Emo regarde des vidéos de personnes parler et chanter, et reproduit automatiquement les mouvements. Un peu comme un enfant qui apprend en regardant sa mère ou son père.

Comment l'intelligence artificielle transforme les expressions faciales en mouvements réalistes ?

La synchronisation des lèvres n'est pas une mince affaire. Les sons comme le "B" ou le "W" demandent une coordination fine, presque humaine.

L'IA d'Emo transforme l'audio en mouvements précis, lui permettant de parler et chanter sans connaître à l'avance les phrases ou les mélodies. Le résultat est bluffant... et légèrement perturbant.

Les chercheurs parlent d'un processus "magique" : plus le robot observe les humains, plus il devient capable d'imiter des nuances d'expressions auxquelles nous pouvons réagir émotionnellement.

Emo a même lancé son premier album, Hello World, disponible sur Spotify et Apple Music.

Entre fascination et frissons : franchir la vallée de l'étrange Ce progrès ouvre de nouvelles perspectives pour la robotique. Selon Hod Lipson, directeur du laboratoire, le chaînon manquant de la robotique est justement l'expression faciale : un robot sans visage réaliste restera toujours... étrange. Mais cette puissance technologique appelle aussi à la prudence : l'interaction humanoïde peut séduire, mais elle peut aussi déstabiliser. Emo nous confronte à nos émotions, à la fois proche et étranger, et nous pousse à repenser notre rapport aux machines. Au Maroc comme ailleurs, observer un robot presque humain fait sourire, frissonner... et rêver à ce que demain nous réserve. Alors, prêt-e à franchir la vallée de l'étrange avec Emo ?

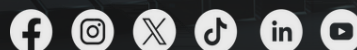
CAPSULE IA

**"L'Ordre ou le chaos" : Le cri d'alarme des
Ingénieurs Marocains**



@lodjmaroc

By Lodi



Bientôt des magasins de robots domestiques en kit, sur le modèle IKEA



Du Japon aux États-Unis, puis à l'Europe, un nouveau commerce se prépare : des enseignes dédiées à la robotique domestique modulaire, accessible et pensée pour le quotidien plutôt que pour la science-fiction : DOMO, ROBOHOME, HABITAT.X ou NESTERA !

On ne les verra pas arriver comme une révolution, plutôt comme une évidence logistique : des enseignes de robotique domestique "en kit", façon IKEA, prêtes à ouvrir d'abord au Japon, puis à se décliner aux États-Unis et en Europe.

L'idée est presque banale tant elle colle à l'époque : prendre un objet longtemps perçu comme futuriste (le robot de maison), le découper en modules, l'industrialiser, l'exposer en showroom, et le vendre avec une promesse simple — "vous repartez aujourd'hui avec un robot utile, évolutif, et pas hors de prix".

Le Japon est le terrain d'essai naturel : culture technophile, vieillissement démographique, et acceptation sociale plus forte des machines dans la sphère intime. Les États-Unis suivraient pour leur capacité à transformer un gadget en marché de masse, grâce à l'écosystème des objets connectés et au financement. L'Europe, elle, arriverait avec ses obsessions plus réglementaires : sécurité, vie privée, responsabilité en cas d'accident.

Ce calendrier n'est pas une prophétie, c'est une trajectoire plausible — et surtout une stratégie de distribution : la robotique n'a pas seulement besoin d'ingénieurs, elle a besoin de magasins, de SAV, de pièces, d'un discours rassurant, et d'un "droit au bug" encadré.

ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE



FESTIVAL FOOT & DRUMS À CASABLANCA (23-25 JAN.): SPECTACLES, ATELIERS ET CONFÉRENCES AUTOUR DES DANSES RYTHMÉES PAR LES PIEDS.

Du 23 au 25 janvier, Casablanca accueillera la première édition du Festival Foot & Drums, un événement consacré aux danses et musiques portées par le rythme du pas. Organisé par Top Event Production, le festival propose une immersion au cœur des traditions chorégraphiques marocaines et des grandes cultures du monde, en croisant spectacles vivants, ateliers et conférences.

Gianni Infantino salue une CAN Maroc 2025 « spectaculaire » aux standards mondiaux

Le président de la Fédération internationale de football (FIFA), Gianni Infantino, a salué dimanche à Salé le niveau « spectaculaire » de la Coupe d'Afrique des Nations Maroc 2025, estimant que la compétition a atteint des standards mondiaux aussi bien en matière d'organisation que de qualité de jeu.



Infantino s'exprimait lors de la cérémonie de remise des prix de la deuxième édition des Awards de l'Union africaine de la presse sportive, organisée en marge de la CAN au siège régional de la FIFA, situé au Complexe Mohammed VI de football à Maâmora. À cette occasion, il a tenu à souligner le travail remarquable accompli par la Confédération africaine de football (CAF) et par le Maroc, hôte de cette édition.

« Cette CAN est impressionnante à tous les niveaux. Le football africain est en pleine progression, et ce que nous observons au Maroc reflète une compétition de classe mondiale », a-t-il déclaré devant des représentants des associations nationales de la presse sportive africaine et de nombreux journalistes accrédités.

Le président de la FIFA a également appelé les médias sportifs à exercer leur mission avec liberté, professionnalisme et sens des responsabilités, insistant sur l'importance de préserver l'image du football, qu'il a décrit comme une « source de passion et d'inspiration pour des millions de personnes à travers le monde ».

La cérémonie a par ailleurs rendu hommage à plusieurs figures emblématiques du journalisme sportif africain, notamment des professionnels ayant couvert dix éditions ou plus de la Coupe d'Afrique des Nations, ainsi qu'à des personnalités ayant contribué de manière significative au rayonnement du sport sur le continent.

La liste des lauréats a été marquée par une présence marocaine notable, avec la distinction de Mohamed Ben Cherif et Mustapha Badri, membres du bureau exécutif de l'Association marocaine de la presse sportive, en reconnaissance de leur parcours et de leur contribution au développement du journalisme sportif au Maroc et en Afrique.

Cet événement s'inscrit dans une dynamique visant à promouvoir la culture de la reconnaissance envers les femmes et les hommes des médias, dont le rôle demeure central dans la valorisation et la transmission des grandes compétitions sportives africaines.

BUZZ DE LA SEMAINE



ENQUÊTE À BORDEAUX SUR LA MORT D'UN NOURRISSON APRÈS LA CONSOMMATION D'UN LAIT INFANTILE DE NESTLÉ

Une enquête criminelle est ouverte à Bordeaux pour déterminer les causes du décès d'un nourrisson après la consommation de lait provenant de la société Nestlé.

Brèves Sportives



CAN2025 : Walid Regragui assume après la finale perdue

Au lendemain de la défaite du Maroc contre le Sénégal (1-0, a.p.) en finale de la CAN 2025 à Rabat, Walid Regragui a livré une conférence de presse empreinte de lucidité et d'émotion. Le sélectionneur national a reconnu la cruauté du football et la déception immense du peuple marocain, tout en saluant l'engagement de ses joueurs. Revenant sur le penalty manqué de Brahim Diaz et la blessure d'Igmane, il a refusé toute critique envers son groupe. Regragui a également dénoncé l'attitude du staff sénégalais avant le penalty. Assumant pleinement l'échec, il a conclu sans détour : «Nous avons perdu et c'est la faute du coach».

Le média sportif Sporza salue l'essor du football marocain

Le média sportif belge Sporza estime que le renouveau du football marocain découle directement de la vision du Roi Mohammed VI, qui a fait du sport un levier de rayonnement international. Lancée en 2007, la restructuration du football national a misé sur la formation, les infrastructures et une culture de la performance. La création de l'Académie Mohammed VI a permis l'émergence de talents devenus cadres de la sélection. Le Maroc a aussi su attirer des binationaux grâce à une approche humaine et structurée.



Open d'Australie : Alcaraz et Sabalenka passent, Williams s'incline

Les N.1 mondiaux Carlos Alcaraz et Aryna Sabalenka ont réussi leur entrée en lice à l'Open d'Australie en se qualifiant sans trembler pour le deuxième tour.

Sabalenka, triple finaliste sortante, s'est imposée en deux sets face à la Française Sarah Rakotomanga, tandis qu'Alcaraz a dominé l'Australien Adam Walton en trois manches.

Le moment fort de la journée est venu de Venus Williams, battue en trois sets après plus de deux heures de jeu pour son retour à Melbourne à 45 ans passés.

FAKE DE LA SEMAINE



RUMEUR VIRALE : BRAHIM DÍAZ, ACHRAF HAKIMI ET NOUSSAIR MAZRAOUI LÂCHENT REGRAGUI SUR INSTAGRAM ?

Une rumeur affirme que Brahim Abdelkader Díaz, Achraf Hakimi et Noussair Mazraoui se seraient désabonnés du compte Instagram de Walid Regragui, mais après vérification, aucune preuve ne confirme cette information, qui relève clairement de la fake news.



Brèves Sportives



Liga : Barcelone battu à la Real Sociedad

Leader de la Liga, Barcelone a mis fin à une série de onze victoires consécutives en s'inclinant 2-1 sur la pelouse de la Real Sociedad.

Malgré une domination nette et trois buts refusés en première période, les Catalans ont concédé l'ouverture du score par Mikel Oyarzabal.

Marcus Rashford a égalisé en seconde mi-temps, mais Gonçalo Guedes a redonné l'avantage aux Basques dans la foulée.

Le Barça a pourtant touché les montants à cinq reprises et affiché 3,58 expected goals.

Cette défaite permet au Real Madrid de revenir à un point après 20 journées.

Premier League : Aston Villa chute, Arsenal préserve son avance

Aston Villa a subi une rare défaite à domicile face à Everton (1-0), manquant l'occasion de se rapprocher d'Arsenal en tête de la Premier League.

Le but décisif a été inscrit par le Français Thierno Barry, opportuniste après une erreur de relance du gardien. Ce revers, conjugué aux défaites de Manchester City et d'Aston Villa, rend le nul d'Arsenal à Nottingham Forest plus précieux.

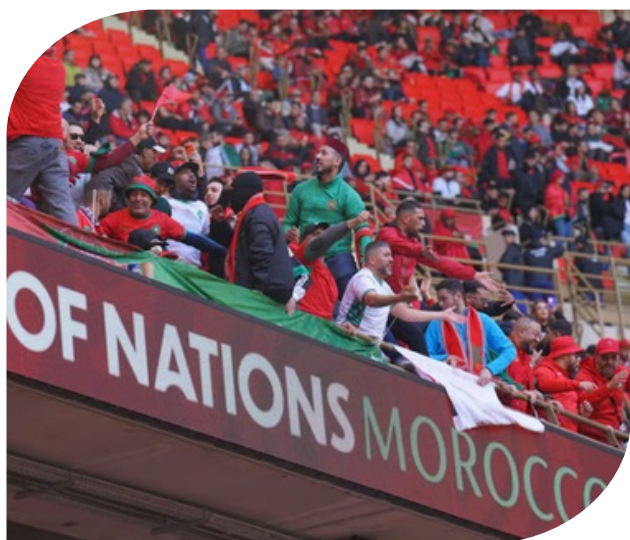
Les Gunners conservent ainsi sept points d'avance après 22 journées. Plus tôt, Newcastle a été tenu en échec par Wolverhampton (0-0), confirmant ses difficultés à l'extérieur.



La CAN 2025 bat tous les records : plus d'un million de spectateurs

La Coupe d'Afrique des Nations Maroc 2025 a pulvérisé le record d'affluence avec plus de 1,1 million de spectateurs recensés à l'issue des quarts de finale. Au total, 1.116.959 supporters ont assisté aux matchs disputés dans les neuf stades de la compétition.

Les rencontres des Lions de l'Atlas se sont jouées à guichets fermés, mais d'autres affiches ont également attiré des foules impressionnantes à Agadir, Marrakech et Tanger. Ce chiffre inédit pourrait encore augmenter avec les demi-finales, le match de classement et la finale à venir.



CAN 2025 : malgré la finale perdue, le Maroc brille avec trois distinctions majeures

SPORT

Malgré la déception de la finale perdue, le Maroc quitte la Coupe d'Afrique des Nations 2025 avec un bilan collectif et individuel des plus élogieux. Les Lions de l'Atlas ont marqué cette édition de leur empreinte en décrochant trois distinctions majeures, témoignant de la qualité de leur parcours et de leur stature affirmée sur la scène continentale.



Auteur d'un tournoi de très haut niveau, Yassine Bounou a été sacré meilleur gardien de la CAN 2025. Décisif à de nombreuses reprises, le portier marocain s'est illustré par sa constance, son sang-froid dans les moments clés et ses interventions déterminantes, notamment lors des rencontres à élimination directe. Une récompense amplement méritée qui consacre son rôle central dans l'accession du Maroc à la finale.

Sur le plan offensif, Brahim Diaz s'est également distingué en terminant meilleur buteur de la compétition, remportant ainsi le Soulier d'or.

Très en vue tout au long du tournoi, le numéro 10 des Lions de l'Atlas a enchaîné les prestations décisives, porté par sa créativité, sa finesse technique et son sens aigu du but. Une distinction qui confirme son statut de leader offensif au sein de la sélection nationale.

Au-delà des performances sportives, le Maroc s'est vu attribuer le prix du fair-play, récompensant l'attitude exemplaire de l'équipe tout au long de la compétition. Discipline, respect de l'adversaire et comportement irréprochable sur et en dehors du terrain ont valu cette distinction aux Lions de l'Atlas, renforçant l'image positive laissée par le pays hôte durant cette CAN 2025.

Ces récompenses viennent atténuer l'amertume liée à la finale et illustrent la réussite globale du Maroc lors de cette édition. Elles confirment surtout la solidité du projet sportif national et la place désormais incontournable des Lions de l'Atlas parmi les grandes nations du football africain.

Manchester United éliminé de la FA Cup : une saison de plus en plus difficile

SPORT

La saison morose de Manchester United a pris un nouveau tournant avec l'élimination à domicile en Coupe d'Angleterre face à Brighton (2-1), dimanche, quelques heures seulement après la qualification aisée d'Arsenal pour les 16es de finale.



Les Red Devils, toujours sans entraîneur attitré depuis le limogeage de Ruben Amorim, ne participent plus à aucune coupe nationale ni européenne cette saison et se concentrent désormais uniquement sur la Premier League, où ils occupent la septième place.

À Old Trafford, les Mancuniens ont encaissé deux buts avant la réduction tardive du score par Benjamin Sesko (85e, 2-1).

La situation s'est encore compliquée avec l'expulsion du jeune Shea Lacey à la 89e minute. Avec seulement une victoire sur leurs sept derniers matches toutes compétitions confondues (2 défaites, 4 nuls), Manchester United traverse un passage particulièrement difficile.

Arsenal, en revanche, a assuré sa qualification facilement contre Portsmouth (D2) sur le score de 4-1, grâce notamment à un triplé de Gabriel Martinelli. Malgré un début compliqué avec l'ouverture du score par Colby Bishop dès la 3e minute, les Gunners ont rapidement repris le contrôle.

Un but contre son camp à la 8e minute et une tête de Martinelli à la 25e ont donné l'avantage à Arsenal, avant que Martinelli ne marque encore deux fois en deuxième période (51e et 72e) sur des phases de corner, démontrant toute l'efficacité offensive du leader de Premier League.

À noter également, le milieu allemand Kai Havertz, de retour d'une blessure au genou, a fait ses premières minutes depuis août, entrant sur le terrain après l'heure de jeu.

Manchester United doit désormais se concentrer sur le championnat pour sauver une saison qui devient chaque jour plus compliquée.

Sophia El khensae Bentamy

CONSULTANTE & COACH D'ENTREPRISE



Mieux communiquer, mieux vivre

**Dardacha avec Sophia - Ateliers positifs de BIEN-ÊTRE
ET RIRE utilisant le rire comme outil principal**



TECHNIQUES DE COMMUNICATION

Prise de parole en public
Écrits professionnels
Relation client



SOFTSKILLS

Gestion du stress
Gestion du temps
Cohésion d'équipe



COMMUNICATION POSITIVE

Ateliers interactifs
Formations



TEAM BUILDING & ÉVÉNEMENTS

Ateliers sur mesure
Conférences
Modération

Fibermaxxing : c'est quoi ce nouveau mot qui fait parler nos intestins ?

Sur TikTok, une nouvelle obsession fait le buzz : remplir son assiette de fibres jusqu'au maximum, le fameux fibermaxxing.

Sur le papier, ça a l'air sain. Mais est-ce vraiment une bonne idée pour notre ventre au quotidien ?

Après la folie des protéines, place aux fibres. Fruits, légumes, légumineuses, noix, graines... les vidéos montrent des bols ultra colorés qui donnent presque envie de manger plus sain dès demain.



SANTÉ & BIEN ÊTRE

Et pour une fois, la tendance n'est pas complètement à côté de la plaque.

Les fibres jouent un rôle clé dans la digestion. Certaines nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin, ce qui aide à un transit plus régulier et à une sensation de ventre plus léger.

D'autres facilitent simplement le passage des aliments.

Résultat : moins de lourdeurs, une meilleure satiété et parfois même un petit coup de pouce sur le cholestérol.

Bonne nouvelle : pas besoin de bols instagrammables pour en profiter. Nos plats marocains traditionnels en contiennent déjà pas mal, sans qu'on s'en rende compte.

Combien de fibres faut-il vraiment manger ?

Dans l'idéal, un adulte devrait consommer autour de 25 à 30 grammes de fibres par jour. Dit comme ça, ça paraît énorme, mais en réalité, c'est très atteignable avec une alimentation simple.

Un petit-déjeuner avec un fruit et du pain complet, une poignée d'amandes en collation, une salade bien garnie à midi, des légumes avec un peu de houmous dans l'après-midi, et un dîner avec des légumes et des légumineuses... sans calcul compliqué, on y est presque.

L'astuce, c'est d'enrichir ce qu'on mange déjà. Un tajine aux légumes, une harira bien fournie en pois chiches et lentilles, un bol de haricots, un peu d'orge ou de blé complet... ce sont des réflexes de dar qui font toute la différence.

Attention au piège du "trop, trop vite"

C'est là que le fibermaxxing peut devenir contre-productif. Charger un seul repas de fibres, surtout quand on n'y est pas habitué, peut vite provoquer ballonnements, gaz ou inconfort intestinal.

Le ventre n'aime pas les changements brutaux, même quand ils sont bien intentionnés.

Autre point souvent oublié : l'eau. Les fibres absorbent beaucoup de liquide. Sans une bonne hydratation, elles peuvent ralentir le transit au lieu de l'aider.

Boire régulièrement tout au long de la journée, surtout avec une alimentation riche en fibres, est indispensable.

Le bon réflexe, c'est la progressivité. Ajouter un aliment riche en fibres par-ci, un autre par-là, laisser le corps s'adapter, et écouter ses sensations. Le goût aussi s'approprie avec le temps, contrairement à ce que beaucoup pensent.

Manger plus de fibres, oui... mais avec équilibre

Le fibermaxxing rappelle une chose essentielle : notre digestion a besoin de végétal, de simplicité et de régularité. Inutile de suivre les tendances à la lettre ou de transformer chaque repas en défi nutritionnel.

En valorisant les aliments qu'on connaît déjà et en respectant le rythme de son corps, les fibres deviennent une alliée, pas une contrainte.

Brèves Santé & Conso



Le lait infantile sous haute surveillance

Un nouveau scandale lié à la présence d'une toxine bactérienne dans du lait infantile relance les questions sur la sécurité de ces produits destinés aux nourrissons.

Ultra-transformé, le lait maternisé contient de nombreux ingrédients ajoutés pour répondre aux besoins spécifiques du bébé, ce qui complexifie fortement sa fabrication et ses contrôles.

La contamination récente serait liée à une matière première utilisée à l'échelle mondiale, difficile à détecter avant reconstitution du lait.

Si ces incidents inquiètent légitimement les parents, ils mettent aussi en lumière des systèmes de surveillance renforcés et une sécurité alimentaire globalement élevée.

Le soleil, carburant discret du cerveau

Une étude menée par des chercheurs britanniques montre que l'exposition à la lumière naturelle influence directement la vigilance, l'attention et la rapidité cognitive. En suivant des adultes dans leur vie quotidienne, les scientifiques ont observé que la lumière reçue dans les heures précédant une tâche mentale améliore significativement les performances. Une exposition régulière et peu fragmentée à la lumière du jour est également associée à moins d'erreurs et à une meilleure concentration.

Ces résultats suggèrent que le moment et la qualité de l'exposition lumineuse comptent autant que sa durée, avec des implications concrètes pour l'organisation du travail et des journées actives.



Pourquoi avoir les pieds froids vous empêche-t-il de vous endormir ?

Avoir les pieds froids au moment du coucher n'est pas qu'un simple inconfort, mais le signe d'un mécanisme biologique bloqué.

Pour s'endormir, le corps doit abaisser sa température centrale en redistribuant la chaleur vers les extrémités. Lorsque les pieds restent froids, ce signal essentiel n'est pas envoyé au cerveau, qui reste en état d'alerte.

Cette situation active les mécanismes de vigilance et retarde l'endormissement.

Des solutions simples, comme réchauffer les pieds, peuvent suffire à relancer le processus naturel du sommeil.

Brèves Santé & Conso

pesticides lié à une forte baisse d'oiseaux



Biodiversité : l'usage intensif des

Une étude scientifique met en évidence un lien alarmant entre l'utilisation des pesticides et le déclin des populations d'oiseaux.

Plus les achats de ces produits chimiques sont élevés, moins les oiseaux sont nombreux, selon les chercheurs.

L'impact concerne non seulement les espèces agricoles, mais aussi des oiseaux communs comme les mésanges ou le rossignol.

Les résultats montrent que cet effet négatif persiste même en tenant compte d'autres facteurs environnementaux.

Les scientifiques appellent à une réduction significative de l'usage des pesticides pour freiner l'érosion de la biodiversité.

Dons de médicaments : le Maroc durcit le cadre

L'Agence marocaine du médicament et des produits de santé a publié une nouvelle ligne directrice encadrant strictement les dons de médicaments et de produits de santé.

Ces dons, essentiels en période d'urgence ou dans les programmes de solidarité sanitaire, devront désormais répondre à des critères précis de qualité, de sécurité et de pertinence. Le document s'aligne sur les recommandations internationales tout en respectant la législation marocaine en vigueur.

L'objectif est d'assurer une gestion plus transparente et conforme aux bonnes pratiques lors de l'importation des dons.



Additifs alimentaires : des liens inquiétants avec le cancer et le diabète

Deux vastes études menées sur plus de 100.000 adultes mettent en évidence une association entre une forte consommation de certains conservateurs alimentaires et un risque accru de cancer et de diabète de type 2.

Tous les additifs ne sont pas concernés, mais des substances courantes comme les sorbates, sulfites ou nitrites sont particulièrement pointées du doigt. Les chercheurs rappellent toutefois qu'il s'agit d'une corrélation et non d'une preuve directe de causalité.

Ces conservateurs se retrouvent majoritairement dans les produits ultra-transformés.



Eau alcaline : promesses marketing face aux preuves scientifiques, que faut-il croire ?

L'eau alcaline séduit par ses promesses. Analyse des preuves: hydratation, énergie, reflux, prévention du cancer. Entre marketing et réalité scientifique. Ces dernières années, l'expression « eau alcaline » s'est imposée dans les discours médicaux et marketing. Partie d'un sujet scientifique confidentiel, elle est devenue un produit largement promu, assorti de promesses séduisantes: hausse de l'énergie, meilleure hydratation, soutien contre les maladies chroniques. Mais ces allégations reposent-elles sur des bases solides ou relèvent-elles surtout du mirage commercial ?



Eau alcaline: tout se joue sur le pH

La qualification « alcaline » dépend du pH, échelle de 0 à 14 qui mesure l'acidité ou l'alcalinité d'un liquide : 7 est neutre; au-dessus, le liquide est alcalin; en dessous, acide. L'Agence américaine de protection de l'environnement recommande un pH de 6,5 à 8,5 pour l'eau potable, autour de 7,5 en moyenne.

L'eau devient alcaline naturellement en circulant sur des roches qui lui confèrent des minéraux basiques, ou de manière industrielle via électrolyse: l'eau filtrée est séparée en deux flux, alcalin et acide; le flux alcalin est enrichi en calcium, magnésium et potassium, puis mis en bouteille.

Certains partisans affirment qu'elle « équilibre » l'acidité du corps, mais Healthline précise qu'aucune étude robuste ne soutient ce point.

Que disent les preuves sur les bénéfices santé ?

Hydratation : une étude publiée en 2016 dans la JISSN a comparé l'eau alcaline à l'eau ordinaire après l'exercice. Si la viscosité sanguine diminuait davantage avec l'eau alcaline, les marqueurs clés d'hydratation (eau corporelle totale, variation de masse) ne montraient pas de différence statistiquement significative. Conclusion: pas de preuve convaincante d'une hydratation supérieure.

Reflux acide et brûlures d'estomac : Harvard note qu'une eau au pH plus élevé peut temporairement atténuer les symptômes du reflux. Effet transitoire toutefois, et des options plus efficaces existent (antiacides, traitements réduisant la production d'acide).

Énergie et performance : une étude de 2021 référencée par la National Library of Medicine (NIH) a testé l'eau alcaline riche en minéraux sur 12 jeunes adultes pendant 3 jours avant un exercice anaérobie. Aucun effet significatif sur le temps de réaction ni sur les principaux indicateurs d'énergie par rapport à l'eau ordinaire; seules quelques composantes de performance anaérobie ont varié en conditions spécifiques. Les promesses de « boost » énergétique ne sont donc pas étayées.

Prévention des maladies chroniques : une revue scientifique de 2016, ayant analysé des milliers de publications sur régimes et eaux alcalines, n'a trouvé aucune preuve solide que l'eau alcaline prévient le cancer ou le traite. Les auteurs concluent que sa promotion à cette fin est scientifiquement infondée.

Un impact probablement limité dans l'organisme

Selon Live Science, l'eau alcaline a peu de chances d'avoir des effets prolongés: une fois dans l'estomac, très acide (pH 1,5–3,5), son pH se neutralise rapidement. Healthline rappelle que le corps maintient son équilibre interne en adaptant la production d'acide chlorhydrique, ce qui réduit l'intérêt de modifier le pH de l'eau ingérée.

AUTOMOBILE : LE MAROC DEUXIÈME DESTINATION D'INVESTISSEMENT DANS LA RÉGION MENA EN 2025

En 2025, le Maroc confirme sa montée en puissance dans l'industrie automobile. Selon une note publiée par BMI, filiale de Fitch Solutions, le Royaume se classe deuxième destination d'investissement automobile dans la région Moyen-Orient et Afrique du Nord (MENA), juste derrière l'Égypte. Au total, 23 projets industriels ont été recensés sur l'année, plaçant le pays au cœur des nouvelles dynamiques régionales.



Automobile : 23 projets au Maroc, le Royaume juste derrière l'Égypte

Dans son rapport de fin 2025 consacré aux investissements automobiles, BMI recense 28 nouveaux projets dans la région MENA au quatrième trimestre, pour un montant global estimé à 886,9 millions de dollars. Sur cette période, le Maroc a accueilli quatre projets, derrière l'Égypte et les Émirats arabes unis.

À l'échelle annuelle, l'Égypte arrive en tête avec 27 projets, suivie du Maroc avec 23 projets, puis des Émirats arabes unis avec 15 projets. Cette performance est notable, le Maroc ne disposant pas d'un dispositif public d'incitation aussi structuré que celui de son voisin égyptien. Elle traduit une confiance durable des investisseurs dans le potentiel industriel national.

Pourquoi les industriels misent sur le Royaume

Les projets concernent majoritairement la fabrication de composants automobiles, qui représente près de 65 % des investissements recensés. Le reste porte sur l'assemblage et la production de véhicules particuliers. Cette orientation renforce le positionnement du Maroc comme plateforme industrielle intermédiaire clé, capable d'alimenter plusieurs marchés.

BMI souligne que l'Afrique du Nord capte toujours l'essentiel des investissements automobiles en MENA, même si la concurrence progresse. Les pays du Golfe, notamment les Émirats arabes unis et l'Arabie Saoudite, accélèrent sur les segments liés aux véhicules électriques et aux technologies autonomes. Dans ce contexte, le Maroc continue de tirer profit de sa proximité avec l'Europe, de ses infrastructures industrielles et de son intégration logistique.

LIVRE LA SUITE

By Lodi
AutoMoto

MAMADOU BILALY
COULIBALY

**ILS NOUS
ONT
QUITTÉS**

**Numéro
114**



**MAROC : DEUX
RANDONNEURS ET LEUR
GUIDE TUÉS DANS UNE
AVALANCHE SUR LE MONT
TOUBKAL**

By Lodi



IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

www.pressplus.ma

