



FÉV 08 | 26

By Lodi 7week

LE DÉLUGE ET LE DÉFI

QUAND LE MAROC FAIT FACE
À L'ÉPREUVE DES EAUX

BREAKING NEWS

SeaFood4Africa 2026 à
Dakhla : l'écosystème
halieutique africain au
complet

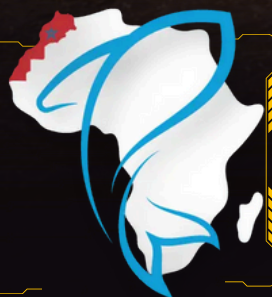
ROUND-UP

Achat d'avions
russes : Washington
menace l'Algérie de
sanctions

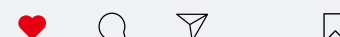
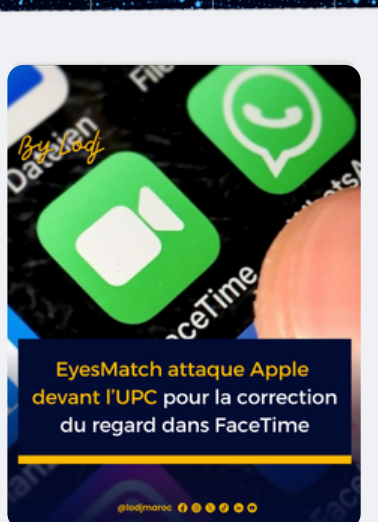


www.lodj.ma

N°: 116 SEMAINE: 1



LAST NEWS



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

SOMMAIRE

04
**ÉDITO
D'OUVERTURE**

06
**BREAKING
NEWS**

44
**CULTURE
HEBDO**

52
**LIFESTYLE
HEBDO**

58
**DIGITAL
HEBDO**

66
**SPORT
HEBDO**

74
**SANTE
HEBDO**

82
**AUTO
MOTO**

IWEEK

By Lodj



Imprimerie Arrissala

LODJ IWEEK

116

FÉV | 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 BELLAHEN

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

www.pressplus.ma



LE DÉLUGE ET LE DÉFI: QUAND LE MAROC FAIT FACE À L'ÉPREUVE DES EAUX

Ce sont des images que l'on croyait réservées aux archives d'un autre siècle ou aux bulletins météo de contrées tropicales. Pourtant, depuis quelques jours, le nord-ouest du Maroc, et particulièrement les plaines fertiles du Gharb et du Loukkos, offre le spectacle désolant d'une mer intérieure. Sous un ciel de plomb, la terre, gorgée jusqu'à l'écœurement, a fini par rendre les armes, transformant les oueds bienfaiteurs en torrents dévastateurs.

Entre une mobilisation étatique spectaculaire pour sauver les vies et l'urgence d'une reconstruction post-traumatique

Le bilan humain, heureusement préservé du pire, cache une réalité sociale poignante. Derrière le chiffre froid de 143 000 personnes évacuées annoncé par le ministère de l'Intérieur, il y a 143 000 histoires interrompues. Il y a ces familles de Tétouan ou de Sidi Kacem qui ont vu l'eau monter dans leurs salons en pleine nuit, emportant souvenirs et sécurités. Il y a ces fellahs du Gharb, le grenier du Royaume, qui contemplent aujourd'hui leurs champs noyés, conscients que la récolte de l'année, et avec elle, leur subsistance, vient de disparaître sous la boue. La détresse est silencieuse, étouffée par le bruit des hélicoptères et des motopompes, mais elle est immense. C'est la souffrance de l'arrachement, celle de devoir quitter son douar, sa maison, souvent construite à la sueur d'une vie, pour se retrouver dans l'anonymat d'un centre d'accueil provisoire.

Pourtant, au cœur de ce chaos liquide, une digue a tenu bon : celle de l'État. Il faut reconnaître, avec l'objectivité qui sied à l'analyse, que la réponse des autorités a été d'une efficacité redoutable.



La doctrine du "zéro victime" n'est pas restée un slogan creux. Le déploiement des Forces Armées Royales, de la Gendarmerie, de la Protection Civile et des autorités locales a relevé de la chorégraphie logistique de haute précision. Voir des zodiacs sillonner les ruelles inondées pour récupérer des personnes âgées, ou des hélicoptères effectuer des rotations incessantes pour ravitailler des îlots de terre isolés, témoigne d'une montée en compétence indéniable dans la gestion des risques majeurs. L'État a joué son rôle de bouclier, anticipant les crues, ouvrant les vannes des barrages avec calcul, et ordonnant les évacuations avant que l'irréparable ne se produise.

Mais ce tableau de résilience est teinté d'une amertume paradoxale. Comme le soulignent les experts, près de 3,8 milliards de mètres cubes d'eau ont été déversés vers la mer. Pour un pays structurellement assoiffé, qui vit sous la menace constante du stress hydrique, voir cette manne céleste se perdre dans l'Atlantique faute de capacités de stockage suffisantes ou de saturation des sols est un crève-cœur. C'est toute la complexité de l'équation marocaine : gérer la pénurie hier, et l'excès aujourd'hui, dans une alternance climatique de plus en plus violente.

Désormais, alors que la décrue s'amorce timidement, une nouvelle bataille commence, plus insidieuse et plus complexe que celle de l'urgence : celle de l'après. C'est ici que se jouera la véritable crédibilité de l'action publique. Comment transformer l'élan de sauvetage en mécanique de réparation ?

La question de l'organisation de l'aide aux sinistrés se pose avec acuité. Si l'évacuation a été un succès logistique vertical (du haut vers le bas), la reconstruction et l'indemnisation devront être une réussite horizontale, sociale et humaine. L'expérience du séisme d'Al Haouz a enseigné au Maroc que la générosité de l'instant doit laisser place à une rigueur administrative sans faille. Les sinistrés du Gharb et du Nord n'auront pas seulement besoin de couvertures et de paniers repas, mais de perspectives.

Comment l'État compte-t-il orchestrer ce soutien ? S'achemine-t-on vers la création d'un fonds spécial, alimenté par la solidarité nationale, ou vers des mécanismes d'assurance climatique activés en urgence ? La subtilité de l'exercice résidera dans la capacité des pouvoirs publics à éviter les lourdeurs bureaucratiques qui transforment souvent les victimes en dossiers administratifs en souffrance. La rapidité du recensement des dégâts, la transparence dans l'attribution des aides et, surtout, l'accompagnement psychologique et économique des agriculteurs seront les véritables baromètres de la réussite de cette gestion de crise.

Le Maroc a prouvé qu'il savait sauver ses enfants des eaux. Il doit maintenant prouver qu'il sait leur redonner terre ferme et espoir, en transformant cette épreuve en une leçon d'aménagement du territoire et de justice sociale. Car après la pluie, vient le temps, non pas du beau temps, mais des comptes et de la reconstruction.

Rédigé par
Mamoune ACHARKI



SEAFOOD 4AFRICA 2026 À DAKHLA : L'ÉCOSYSTÈME HALIEUTIQUE AFRICAIN AU COMPLET



Officiels, opérateurs, investisseurs et partenaires africains réunis sans exception, Dakhla s'impose comme un hub stratégique de l'économie bleue et un nouveau carrefour de business continental.

Il ne manquait personne à l'appel.

Officiels, opérateurs, industriels, partenaires africains et investisseurs internationaux ont répondu présents à l'ouverture, le mercredi 4 février, de l'édition 2026 du Salon et Forum SeaFood4Africa,

organisée par la Fédération Nationale des Industries de Transformation et de Valorisation des Produits de la Pêche (FENIP). Placé sous le thème « Construire des chaînes de valeur africaines durables, innovantes et performantes », l'événement a confirmé la montée en puissance de Dakhla comme point de convergence stratégique de l'économie bleue africaine.

Pendant plusieurs jours, la capitale des provinces du Sud s'est transformée en plateforme continentale où l'ensemble de l'écosystème halieutique était représenté : décideurs publics, institutions, acteurs privés, transformateurs, armateurs, aquaculteurs, logisticiens, partenaires techniques et financiers, mais aussi de nombreux opérateurs africains venus nouer des alliances concrètes.

Au-delà du symbole, SeaFood4Africa 2026 s'est imposé comme un véritable marché d'opportunités, avec beaucoup de business en perspective et des projets déjà en discussion.

Acteur central de la filière halieutique marocaine et africaine, la FENIP a profité de ce rendez-vous pour affirmer la vocation du Maroc à jouer un rôle moteur dans la structuration de l'économie bleue continentale. Le choix de Dakhla n'est pas anodin : la ville s'affirme désormais comme un hub naturel de dialogue, d'investissement et de coopération entre l'Afrique, l'Europe et les marchés internationaux, à la croisée des routes maritimes et des stratégies industrielles émergentes.

Dans un contexte marqué par la pression sur les ressources marines, les enjeux de sécurité alimentaire et la nécessité de créer plus de valeur localement, SeaFood4Africa 2026 a servi de cadre à une concertation stratégique de haut niveau. Les échanges ont porté sur la transformation industrielle, la durabilité des pratiques, l'intégration régionale et le financement de projets structurants, avec une forte convergence de vues sur l'urgence de passer de la vision à l'action.

LIRE LA SUITE



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



CHÈQUES SANS PROVISION : COMMENT LA NOUVELLE RÉFORME CHANGE LES SANCTIONS



La loi n°71.24 est entrée en vigueur : fini le tout répressif pour les chèques sans provision, place à la régularisation financière et aux solutions amiables.

Moins de prison, plus de régularisation

Le Maroc marque un tournant dans la gestion des chèques impayés.

La nouvelle loi n°71.24, publiée au Bulletin officiel, réduit drastiquement les peines de prison pour les émetteurs de chèques sans provision.

Avant, l'emprisonnement pouvait atteindre cinq ans. Aujourd'hui, il varie entre six mois et trois ans.

Autre nouveauté : les conflits familiaux liés aux chèques, comme entre époux ou parents-enfants, ne sont plus considérés comme une infraction pénale.

Ils passent directement devant les juridictions civiles, dédramatisant le phénomène et désengorgeant les tribunaux.

Payer pour sortir de prison, c'est possible

Pour les autres cas, la loi favorise la réparation plutôt que la sanction. Le paiement intégral du montant du chèque, même après dépôt de plainte ou jugement définitif, met fin à l'action publique et peut entraîner la libération immédiate du prévenu. La priorité est claire : régler le problème financier avant de penser sanctionner.

Le texte prévoit aussi un délai légal d'un mois pour régulariser sa situation, renouvelable une fois. Durant cette période, les autorités peuvent recourir à un bracelet électronique si nécessaire, pour sécuriser la procédure.

Cerise sur le gâteau : la pénalité financière chute de 25 % à 2 % du montant du chèque payé après plainte. Une vraie incitation à payer vite et éviter de se retrouver derrière les barreaux.

Pourquoi cette réforme était urgente

Les chiffres parlent d'eux-mêmes. En 2024, 30,1 millions de chèques ont été émis pour 1.319 milliards de dirhams, avec près de 972.000 incidents de paiement, dont plus de la moitié dus à l'absence de provision.

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

رمضان كريم
By Lodi

LÂCHEZ
la télécommande,

connectez-vous au réel

LA VRAIE RÉVOLUTION EST SUR VOTRE ÉCRAN

NOUREDDINE BENSOUDA : FIN D'UNE ÈRE À LA TÊTE DE LA TRÉSORERIE GÉNÉRALE DU ROYAUME DANS UN CONTEXTE DE RÉFORME FISCALE PROFONDE

Après plus de quinze années passées à la tête de la Trésorerie générale du Royaume (TGR), Nouredine Bensouda quitte ses fonctions dans un contexte institutionnel tendu, marqué par la réforme du recouvrement des taxes locales. Un départ qui dépasse la simple page administrative et pose, en creux, la question de la conduite du changement au sein des finances publiques marocaines.

La nouvelle s'est propagée rapidement, presque à voix basse, dans les cercles administratifs de Rabat. Nouredine Bensouda n'est plus Trésorier général du Royaume. En poste depuis avril 2010, il aurait fait valoir ses droits à la retraite, mettant fin à un mandat long et structurant à la tête d'une institution clé dans l'architecture financière de l'État. L'intérim est assuré par Abdellatif Amrani, directeur général de l'Administration des douanes et impôts indirects (ADII), en attendant une nomination officielle.

Ce départ n'est pas anodin. Il intervient à un moment délicat pour la TGR, engagée malgré elle au cœur d'une réforme sensible du recouvrement des taxes locales. Ce chantier, inscrit dans le cadre de la territorialisation avancée, prévoit le transfert progressif de cette compétence vers les collectivités territoriales. Concrètement, il implique la création de 92 perceptions communales, appelées à prendre le relais de structures historiquement rattachées à la Trésorerie.

Sur le papier, l'objectif est clair : rapprocher l'administration fiscale du citoyen, renforcer l'autonomie financière locale et améliorer l'efficacité du recouvrement. Dans la réalité, la transition s'avère plus heurtée. Au sein de la TGR, les inquiétudes se sont accumulées. Agents et syndicats dénoncent un manque de visibilité sur le transfert du personnel, des moyens matériels et, surtout, des responsabilités juridiques. Autant de zones grises qui fragilisent un édifice administratif déjà soumis à une forte pression opérationnelle.

[LIRE LA SUITE](#)

CHIFFRE DE LA SEMAINE



TANGER MED DÉPASSE LA BARRE DES 11 MILLIONS DE CONTENEURS EN 2025



Le port Tanger Med franchit un nouveau cap en dépassant les 11 millions de conteneurs traités en 2025.

Cette performance confirme son rôle de leader logistique en Afrique et en Méditerranée. Un record qui renforce la position stratégique du Maroc dans le commerce mondial.



INONDATIONS AU MAROC : PLUS DE 143.000 PERSONNES ÉVACUÉES

Face à la montée des eaux et aux risques élevés d'inondations, le ministère de l'Intérieur a annoncé l'évacuation de plus de 143.000 personnes dans plusieurs régions du Royaume. Une opération d'envergure, menée à titre préventif, pour protéger les populations exposées aux dangers liés aux fortes perturbations climatiques.

Une évacuation massive menée dans l'urgence

Dans un communiqué publié ce jeudi, le ministère de l'Intérieur précise que les opérations d'évacuation se poursuivent selon une approche graduelle, tenant compte à la fois du niveau de danger, de la vulnérabilité des zones concernées et de l'ampleur des dommages potentiels. Tous les moyens logistiques disponibles ont été mobilisés afin d'assurer le transport sécurisé des populations, dans des conditions jugées satisfaisantes par les autorités.

À ce stade, 143.164 personnes ont été évacuées et prises en charge dans différentes provinces. Il s'agit de mesures anticipatives, décidées avant que certaines zones ne deviennent totalement impraticables ou dangereuses, afin d'éviter des scénarios dramatiques déjà vécus par le passé.

Al Hoceïma fortement touchée, le nord en première ligne

Les chiffres communiqués montrent une concentration très forte des évacuations dans la province d'Al Hoceïma, où plus de 110.000 personnes ont dû quitter leurs habitations. La situation y est jugée particulièrement sensible en raison de la topographie, de la proximité des oueds et de la fragilité de certaines infrastructures.

Les provinces de Kénitra, Sidi Kacem et Sidi Slimane figurent également parmi les zones concernées, avec des milliers de personnes déplacées à titre préventif. Dans ces territoires, la crainte porte notamment sur les débordements d'oueds, l'isolement de certains douars et la difficulté d'accès aux secours en cas de dégradation rapide de la situation.

Une mobilisation tous azimuts des autorités

Le ministère souligne que ces évacuations traduisent la mobilisation totale des autorités publiques, en coordination avec les services de sécurité, de protection civile et les collectivités territoriales. L'objectif affiché est clair : préserver les vies humaines, même au prix de décisions lourdes pour les familles concernées.

Les personnes évacuées sont prises en charge dans des structures d'accueil temporaires, tandis que les équipes sur le terrain continuent de surveiller l'évolution météorologique heure par heure. La situation reste sous étroite surveillance, et de nouvelles mesures pourraient être décidées si les conditions venaient à se détériorer.

[LIRE LA SUITE](#)

REPORTAGE



SeaFood4Africa 2026 à Dakhla : l'écosystème
halieutique africain au complet





À Koweït City, le Royaume du Maroc a confirmé son rôle central dans la scène numérique mondiale en obtenant, pour la deuxième année consécutive, un siège au comité exécutif de l'Organisation de la coopération numérique (OCN). Cette réélection, intervenant à l'occasion de la 5^e Assemblée générale de l'organisation, n'est pas qu'une simple formalité : elle illustre la confiance croissante que lui accordent ses pairs en matière de transformation digitale, d'innovation et de gouvernance dans un contexte où les technologies numériques sont devenues un enjeu économique et social stratégique.

L'élection s'est tenue les 4 et 5 février dans la capitale koweïtienne, réunissant des représentants des États membres et des acteurs internationaux du numérique. Le Maroc, représenté par Madame Amal El Fallah Seghrouchni, ministre déléguée chargée de la Transition numérique et de la Réforme de l'administration, est arrivé en tête du scrutin, devançant l'ensemble des pays candidats. Ce résultat témoigne, disent plusieurs diplomates présents, d'une crédibilité renforcée de l'expérience marocaine en matière de transformation numérique, tant sur le plan régional qu'international.

Cette réélection s'inscrit dans la continuité de l'année précédente, où le Maroc avait déjà obtenu la confiance des États membres pour siéger au comité exécutif de l'Organisation de la coopération numérique pour 2025,

LE MAROC RECONDUIT EN 2026 AU COMITÉ EXÉCUTIF DE L'ORGANISATION DE LA COOPÉRATION NUMÉRIQUE

avec le plus grand nombre de voix au terme du vote tenu à la Mer Morte, en Jordanie.

Une transformation numérique au cœur de la stratégie nationale

L'Organisation de la coopération numérique, créée en 2020 dans le sillage des discussions du G20, regroupe des pays engagés à promouvoir une économie numérique inclusive, durable et innovante. Elle vise à stimuler la croissance économique, à encourager l'autonomisation des jeunes, des femmes et des entrepreneurs, et à élaborer des politiques publiques adaptées à l'ère digitale.

Sur place, Mme El Fallah Seghrouchni a rappelé que l'intelligence artificielle (IA) est désormais un enjeu géopolitique et stratégique, redéfinissant les modèles de gouvernance, de confiance numérique et de développement des compétences. Elle a souligné que les défis et opportunités liés à l'IA dépassent largement les frontières nationales et exigent une coopération internationale étroite pour garantir une transformation numérique inclusive, sûre et durable.

[LIRE LA SUITE](#)

NOMINATION DE LA SEMAINE

CONSEIL DE GOUVERNEMENT : QUATRE NOUVELLES NOMINATIONS À DE HAUTES FONCTIONS



Le Conseil de gouvernement, réuni sous la présidence du Chef du gouvernement Aziz Akhannouch, a approuvé des propositions de nomination à de hautes fonctions.

Mohamed Bouchher, directeur de la modernisation et de la digitalisation.

Benaïssa Bennasser, directeur de l'action sociale et de la réhabilitation pour la réinsertion.

Abdelrahim Rahouti, directeur de l'Institut national de formation des cadres de l'administration pénitentiaire et de la réinsertion.

Meriem Bousetta, directrice des études, du développement et de la recherche routière à la Direction générale des routes.



Le Maroc engage un tournant stratégique dans l'industrie des dispositifs médicaux. En marge du Medical Device Day 2026, une convention-cadre couvrant la période 2026-2030 a été signée entre l'État, les institutions publiques et les représentants du secteur privé. Objectif affiché : structurer une filière industrielle encore fragile, réduire une dépendance massive aux importations et ancrer durablement le Made in Morocco dans un secteur clé pour la souveraineté sanitaire nationale.

INDUSTRIE DES DISPOSITIFS MÉDICAUX : LE MAROC ACCÉLÈRE POUR RÉDUIRE SA DÉPENDANCE AUX IMPORTATIONS ET RENFORCER LE MADE IN MOROCCO

Le signal politique est clair. Réunis le mercredi 4 février 2026 à Rabat, le ministère de la Santé et de la Protection sociale, celui de l'Industrie et du Commerce, l'Agence marocaine du médicament et des produits de santé, la CGEM et la Fédération marocaine des industries de la santé ont officialisé une convention-cadre ambitieuse. Le document, valable jusqu'en 2030, vise à accélérer le développement d'une industrie nationale des dispositifs médicaux capable de répondre aux besoins du système de santé marocain.

Derrière la solennité de la signature, l'enjeu est éminemment économique et stratégique. Aujourd'hui encore, entre 85 % et 90 % de la demande nationale en dispositifs médicaux est satisfaite par les importations. Une réalité qui pèse sur la balance commerciale, mais surtout sur la résilience du système de santé. La crise sanitaire mondiale a laissé des traces durables dans les esprits : dépendre de chaînes d'approvisionnement lointaines n'est plus une option confortable.

Une approche intégrée public-privé

La convention repose sur une approche intégrée, associant étroitement pouvoirs publics et secteur privé. Elle s'inscrit dans la dynamique nationale de renforcement de la souveraineté sanitaire et industrielle, conformément aux Hautes Orientations de Sa Majesté le Roi Mohammed VI. L'ambition n'est pas seulement de produire localement, mais de structurer un véritable écosystème industriel, compétitif, innovant et durable.

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

DÉCLARATION DE LA SEMAINE

**« J'AI DES
HORMONES
FÉMININES. LES
GENS L'IGNORENT,
MAIS J'AI SUIVI DES
TRAITEMENTS
HORMONAUX POUR
FAIRE BAISSER MON
TAUX DE
TESTOSTÉRONE EN
VUE DES
COMPÉTITIONS »**

Imane Khelif

Championne olympique algérienne de boxe





Avec un programme structuré, financé et territorialisé, l'État pose les bases d'un soutien crédible et durable à l'éducation des enfants en situation de handicap

SCOLARISATION ET HANDICAP : LE MAROC PASSE ENFIN DES INTENTIONS AUX ACTES

Enfin un programme public qui sort du registre déclaratif pour entrer dans le réel.

Le soutien à la scolarisation des enfants en situation de handicap, tel qu'il est aujourd'hui déployé par l'État marocain, marque une rupture nette avec les approches fragmentées et souvent insuffisantes du passé. Par son ampleur, sa structuration et sa montée en puissance budgétaire, ce dispositif commence à ressembler à ce qu'il aurait toujours dû être : une politique publique crédible, lisible et durable, au service de l'égalité des chances.

En 2025, ce programme a accompagné 27.642 enfants en situation de handicap à travers le Fonds de soutien à la cohésion sociale dédié au handicap. Ce chiffre, loin d'être anecdotique, dit quelque chose d'essentiel : on n'est plus dans l'expérimentation marginale, mais dans une action à l'échelle nationale. Intervenant devant la Chambre des conseillers, le secrétaire d'État chargé de l'Insertion sociale, Abdeljabbar Rachidi, a levé le voile sur une initiative qui touche à l'un des angles morts les plus sensibles du système éducatif marocain.

Le premier signal fort de crédibilité tient au choix du partenariat. Loin d'un pilotage centralisé et abstrait, l'État s'appuie sur 437 associations spécialisées dans le domaine du handicap, ancrées dans les territoires, familières des réalités familiales et capables d'un accompagnement quotidien. L'entraide nationale joue ici un rôle de bras opérationnel, assurant la coordination, la régulation et le suivi. Ce modèle partenarial, souvent invoqué mais rarement stabilisé, trouve enfin une traduction concrète.

Le soutien financier constitue un autre pilier du programme. Chaque enfant bénéficiaire reçoit une aide mensuelle de 1.200 dirhams, destinée à garantir un accompagnement régulier et adapté. Ce montant, sans être excessif, change radicalement la donne pour de nombreuses familles, souvent confrontées à des coûts cumulés :

transport, soins paramédicaux, matériel spécialisé, suivi éducatif individualisé. En sécurisant ce socle financier, l'État reconnaît implicitement que la scolarisation inclusive a un coût — et que ce coût ne peut plus être laissé à la seule charge des ménages ou du tissu associatif.

La crédibilité du programme se mesure aussi à l'évolution de son budget. Entre 2021 et 2025, les crédits alloués sont passés de 166 millions à 396 millions de dirhams. Cette progression n'est pas seulement comptable : elle traduit une hiérarchisation politique claire. Dans un contexte budgétaire contraint, l'augmentation continue des moyens consacrés au handicap envoie un message sans ambiguïté sur les priorités de l'action publique.

Surtout, le programme ne se limite pas à une logique d'assistance financière

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

By Lodi



PLUS QU'UN MEDIA,

un nouvel état
d'esprit pour
ce mois sacré



@lodjmaroc





Dans la lumière tamisée du Centre de conférences Sir Dawda Kairaba Jawara, Atlantic Microfinance For Africa (AMIFA), la filiale panafricaine du Groupe Banque Centrale Populaire (BCP), a été célébrée comme "Champion de l'Inclusion Financière Africaine" lors de la 7^e édition des Financial Afrik Awards, tenue les 22 et 23 janvier 2026 à Banjul. Cette distinction majeure place une institution marocaine au cœur du débat sur l'accès au financement sur le continent, au moment même où de nombreux pays africains s'efforcent d'élargir l'accès aux services financiers pour les populations les plus vulnérables et les Très Petites et Moyennes Entreprises (TPME).

Depuis sa création en 2014 par le Groupe BCP, AMIFA a conquis une place de choix dans l'écosystème de la microfinance africaine. Aujourd'hui, elle se déploie dans huit pays dont la Côte d'Ivoire, le Sénégal, la Guinée, le Mali, le Burkina Faso, le Gabon et Madagascar avec un réseau de près de 100 agences et plus de 1 100 collaborateurs dédiés à l'appui des entrepreneurs et des populations à faibles revenus.

Une reconnaissance qui en dit long

Ce prix, décerné en présence de Son Excellence Adama Barrow, Président de la République de Gambie, n'est pas une simple consécration symbolique. Il s'inscrit dans la logique d'un rendez-vous devenu incontournable du paysage financier africain : depuis 2018, les Financial Afrik Awards mettent en lumière chaque année les institutions et projets

CHAMPION DE L'INCLUSION FINANCIÈRE EN AFRIQUE : AMIFA PORTE HAUT LES COULEURS DE LA MICROFINANCE MAROCAINE

qui contribuent significativement à la transformation économique du continent.

Pour les experts présents, cette récompense souligne surtout l'impact concret des actions d'AMIFA sur le terrain. Dans un contexte où le déficit de financement des TPME reste l'un des principaux freins à la croissance inclusive, l'institution marocaine s'est illustrée par sa capacité à développer des solutions adaptées aux réalités locales, tout en renforçant la résilience économique des territoires où elle est implantée.

« Impact tangible » : paroles de dirigeant

Sur place, Mouhssine Cherkaoui, Directeur Général d'AMIFA Holding, a insisté sur la portée sociale et économique de ce trophée. « Ce prix consacre la pertinence de la stratégie que nous avons déployée. Il atteste de l'impact tangible de nos actions sur l'accès au financement des TPME et des populations à faibles revenus, tout en accompagnant le développement des économies locales », a-t-il déclaré.

[LIRE LA SUITE](#)

La **VILLE DE RABAT** mérite une **série d'émissions**

Pour découvrir et mettre en lumière ses avancées



Ville
verte



Ville de
culture



Ville
digitale



Ville
intelligente

L'ODJ Média invite

Rahima Ouazzani

Maire adjointe de la Ville de Rabat

Chargée de la Coopération Internationale
et des Affaires Culturelles, Sociales et Sportives

L'ODJ

www.lodj.ma



National

SPECTRE D'UNE PÉNURIE DE CARBURANT AU MAROC

Actuellement, de violentes intempéries touchent plusieurs régions du Royaume, menaçant sérieusement l'approvisionnement national en carburant. D'après plusieurs sources, les activités de nombreux ports marocains sont considérablement perturbées par une houle exceptionnelle et des vents violents, compromettant ainsi la réception et le déchargement des cargaisons énergétiques. Parmi les infrastructures les plus affectées figure le port pétrolier et industriel de Mohammedia, un maillon central du système national.

Depuis plusieurs jours, les ports du pays doivent faire face à des conditions maritimes difficiles, avec des vagues atteignant jusqu'à six mètres de hauteur dans certains endroits. Cette situation, décrite comme inhabituelle par les professionnels du secteur, restreint considérablement les manœuvres portuaires, ralentissant, voire suspendant certaines opérations de déchargement. En raison de sa position stratégique dans le trafic pétrolier national, Mohammedia est particulièrement impacté, conférant à ces perturbations une portée critique pour le marché des carburants.

Bien que Mohammedia soit la plateforme la plus touchée en raison de son rôle primordial dans l'importation et la distribution des produits pétroliers, d'autres ports subissent également des perturbations. Ainsi, la chaîne logistique maritime dans son ensemble est fragilisée, ce qui fait craindre des retards dans l'acheminement des carburants vers les dépôts puis, en bout de chaîne, vers les stations-service.

Les acteurs du secteur expriment leur inquiétude face à une situation qui pourrait se dégrader si les conditions météorologiques défavorables persistaient dans les jours à venir. Une houle continue et une montée des eaux dans certaines zones portuaires pourraient maintenir les installations à l'arrêt ou en mode dégradé, ce qui limiterait à court terme les capacités d'approvisionnement.

Dans ce contexte, des messages de vigilance circulent sur les réseaux sociaux, appelant les automobilistes à anticiper une éventuelle pénurie en remplissant leurs réservoirs. Bien qu'aucune annonce officielle n'évoque pour l'instant une rupture imminente, la situation est jugée préoccupante par de nombreux observateurs, qui soulignent la forte dépendance du marché national à la bonne marche des opérations portuaires.

Avec l'annonce de nouvelles perturbations météorologiques imminentes, la question de la résilience logistique et des stocks stratégiques revient sur le devant de la scène. Les prochains jours seront décisifs pour évaluer la capacité des infrastructures portuaires et du système énergétique marocain à surmonter cette crise climatique sans perturber gravement l'approvisionnement en carburant du pays.

TOP

Aéroport Rabat-Salé : hausse de plus de 25% du trafic des passagers en 2025

L'aéroport de Rabat-Salé a enregistré en 2025 une hausse de 25,69% du trafic des passagers par rapport à 2024, selon l'Office National des Aéroports (ONDA).

Dans son bilan du trafic aérien au titre de l'année 2025, l'ONDA précise cette structure aéroportuaire a accueilli durant l'année écoulée quelque 2.169.189 passagers contre 1.725.812 voyageurs en 2024.

Pour le seul mois de décembre 2025, l'aéroport de Rabat-Salé a enregistré une progression de 16,34%, avec 199.613 passagers contre 171.573 voyageurs durant le même mois une année auparavant.



FLOP

Maroc : Le chômage des femmes en hausse

En un an, le taux de chômage des femmes a particulièrement augmenté (+1,1%), s'établissant à 20,5% en 2025. Ce chiffre du HCP est plus qu'alarmant, puisqu'il confirme une hausse continue et sans précédent, malgré les nombreuses initiatives publiques pour inverser cette tendance depuis des années, selon Yabiladi.





ACHAT D'AVIONS RUSSES : WASHINGTON MENACE L'ALGÉRIE DE SANCTIONS

Les États-Unis haussent le ton face à l'Algérie. L'administration américaine a officiellement évoqué la possibilité de sanctions après l'acquisition par Alger d'avions de combat russes, en vertu de la loi CAATSA. Le dossier est désormais suivi de près par le Département d'État.

Une mise en garde officielle devant le Sénat

C'est lors d'une audition devant la commission des Affaires étrangères du Sénat, consacrée à la lutte antiterroriste en Afrique du Nord, que le message a été clairement formulé. Robert Palladino, chef du Bureau des Affaires du Proche-Orient au Département d'État, a confirmé que Washington était pleinement informé des acquisitions militaires algériennes auprès de la Russie.

Interrogé par des sénateurs américains, le responsable a reconnu que ces transactions suscitaient de réelles préoccupations, rappelant que la loi CAATSA permet de sanctionner toute transaction militaire significative avec Moscou.

Selon lui, des sanctions ne sont pas exclues, et le dossier pourrait évoluer rapidement.

La loi CAATSA comme levier de pression

Adoptée en 2017, la Countering America's Adversaries Through Sanctions Act vise à freiner l'influence stratégique de la Russie, mais aussi de l'Iran et de la Corée du Nord. Elle autorise l'administration américaine à imposer des sanctions économiques, financières ou commerciales à tout pays coopérant militairement avec ces États.

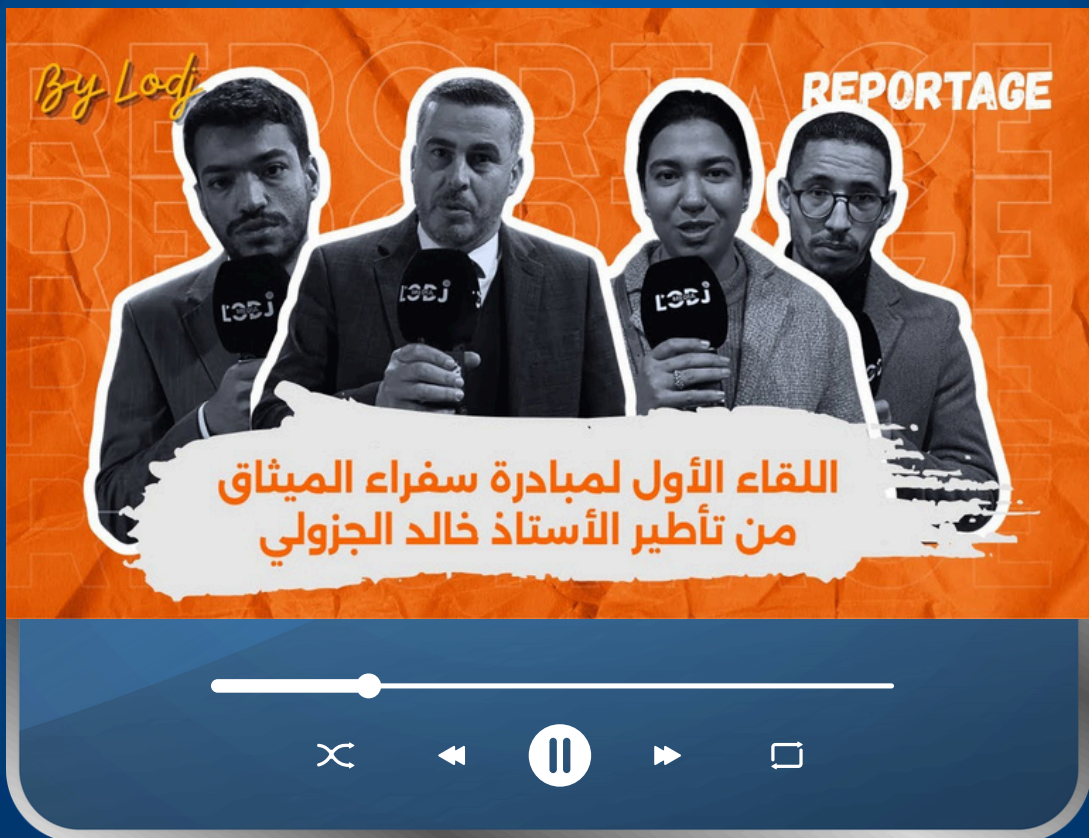
Robert Palladino a insisté sur le fait que Washington restait attaché à l'application stricte du cadre juridique, tout en précisant que des échanges plus approfondis avec le Sénat pourraient avoir lieu hors cadre public. Une manière de dire que le dossier est politique autant que stratégique.

Coopération sous tension entre Washington et Alger

Malgré cette mise en garde, les relations entre les deux pays ne sont pas rompues. Le responsable américain a rappelé que les États-Unis coopèrent toujours avec l'Algérie

[LIRE LA SUITE](#)

VIDÉO DE LA SEMAINE



La première rencontre de l'initiative des Ambassadeurs de la Charte, animée par le professeur Khalid Al-Jazouli.



LIBYE : LE FILS DE MOUAMMAR KADHAFI, SEIF AL-ISLAM TUÉ LORS D'UN ASSAUT ARMÉ

International



Seif al-Islam Kadhafi, l'un des fils de l'ancien dirigeant libyen Mouammar Kadhafi, a été tué par des hommes armés après l'attaque de sa résidence située dans l'ouest du pays. L'information a été confirmée par son entourage proche. Longtemps considéré comme un acteur politique clé et recherché par la Cour pénale internationale pour crimes contre l'humanité, sa mort relance brutalement les incertitudes autour de l'avenir libyen.

Une exécution ciblée dans un climat opaque

Selon son conseiller Abdullah Othman Abdurrahim, Seif al-Islam Kadhafi a été assassiné par quatre hommes armés ayant mené un assaut coordonné contre sa résidence. Les assaillants auraient neutralisé les caméras de surveillance avant de l'exécuter. Le lieu exact de l'attaque n'a pas été officiellement confirmé, mais plusieurs sources situent les faits au sud de la ville de Zenten, dans l'ouest de la Libye.

Son cousin, Hamid Kadhafi, a confirmé le décès, évoquant un "martyr", tout en reconnaissant le manque d'informations précises. Jusqu'à cette annonce, la localisation de Seif al-Islam restait inconnue, alimentant depuis des années rumeurs et spéculations.

D'un héritier présumé à une figure controversée

Âgé de 53 ans, Seif al-Islam avait longtemps été présenté comme le successeur potentiel de son père, avant la chute du régime en 2011. Cultivant une image de réformateur modéré, il s'était imposé comme une figure singulière du clan Kadhafi.

Mais cette réputation s'est effondrée dès le début du soulèvement populaire, lorsqu'il avait menacé les opposants de "bains de sang", s'alignant publiquement sur la répression menée par le régime. Recherché par la CPI, il avait été arrêté dans le sud libyen, puis détenu à Zenten. Condamné à mort en 2015 à l'issue d'un procès qualifié d'expéditif, il avait ensuite bénéficié d'une amnistie, sans jamais être remis à la justice internationale.

Une mort aux conséquences politiques lourdes

En 2021, malgré son statut judiciaire, Seif al-Islam avait créé la surprise en déposant sa candidature à l'élection présidentielle, misant sur le soutien des nostalgiques de l'ancien régime. Le scrutin n'avait finalement jamais eu lieu, mais sa présence avait profondément divisé la scène politique libyenne.

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

IMAGE DE LA SEMAINE





ACCORD HISTORIQUE : LES FORCES DE DAMAS SE DÉPLOIENT EN ZONE KURDE À HASSAKÉ

La carte complexe du conflit syrien vient de connaître une nouvelle modification significative. Dans le gouvernorat de Hassaké, au nord-est du pays, les forces gouvernementales de Damas ont entamé un déploiement stratégique suite à un accord conclu avec les forces kurdes. Ce rapprochement, dicté par une convergence d'intérêts sécuritaires face aux pressions régionales, marque le retour symbolique et militaire de l'État central dans une zone qui échappait largement à son contrôle depuis des années.

Les images de convois militaires arborant le drapeau officiel syrien entrant dans les faubourgs de Hassaké illustrent un tournant pragmatique dans la guerre en Syrie. Longtemps à couteaux tirés, le régime de Ahmed Acharaa et l'administration autonome kurde (dominée par les FDS) ont choisi de mettre de côté leurs différends politiques pour sceller un pacte sécuritaire. Cet accord permet le déploiement de l'armée syrienne sur des positions clés autour de la ville et le long des lignes de contact, redessinant ainsi les équilibres de force dans cette région riche en pétrole et en blé.

Pour les Kurdes, cet accord est un choix par défaut, une "assurance-vie" nécessaire face aux menaces récurrentes d'incursions militaires turques et à la volatilité du soutien américain. En invitant l'armée de Damas, ils espèrent sanctuariser leurs territoires en plaçant le drapeau syrien comme bouclier juridique et militaire. C'est un calcul risqué qui pourrait, à terme, éroder leur projet d'autonomie politique, mais qui répond à l'urgence de la survie immédiate face à un environnement régional hostile.

Pour Damas, c'est une victoire politique. Le régime poursuit patiemment sa stratégie de reconquête de "chaque pouce" du territoire national. Ce retour à Hassaké lui permet de réaffirmer sa souveraineté sur les frontières et de se repositionner comme l'acteur incontournable de la sécurité nationale, même dans les zones qu'il ne contrôle pas administrativement à 100%. Cela renforce également sa main dans les négociations futures sur le statut final des régions du nord-est.

GOOD NEWS GOOD NEWS

MARCHÉ DU TRAVAIL : LE CHÔMAGE RECULE LÉGÈREMENT AU MAROC EN 2025 GRÂCE À LA DYNAMIQUE DE L'EMPLOI

Selon le Haut-Commissariat au Plan (HCP), le marché du travail au Maroc s'est légèrement amélioré en 2025, avec une baisse de 17 000 chômeurs par rapport à 2024, portant le total à 1,62 million de personnes au chômage. Le taux de chômage national a reculé, passant de 13,3% à 13%, soutenu par la création de 193 000 emplois, principalement dans le secteur des services.

RAFAH : LE LEURRE D'UNE RÉOUVERTURE SOUS LE JOUG DE L'OCCUPANT



Alors que la catastrophe humanitaire à Gaza atteint des sommets insoutenables, l'annonce de la réouverture du poste-frontière de Rafah aurait dû être une lueur d'espoir. Il n'en est rien. Cette mesure, présentée comme un geste d'apaisement, s'avère être une manœuvre cynique, opérée dans des conditions floues et draconiennes. Pour la population gazaouie, qui résiste héroïquement sous les bombes et la famine, cette ouverture au compte-gouttes ressemble davantage à une prolongation du supplice qu'à une véritable bouffée d'oxygène.

Gaza étouffée : La réouverture de Rafah n'est qu'un mirage humanitaire

Le monde regarde, mais Gaza continue de mourir à petit feu. La réouverture annoncée du poste-frontière de Rafah, seul lien terrestre de l'enclave non contrôlé directement par les forces d'occupation israéliennes, s'est faite dans une confusion totale et délibérée. Loin de permettre l'afflux massif de vivres, de médicaments et de carburant dont les 2,3 millions d'habitants ont désespérément besoin, ce "geste" se traduit sur le terrain par un filtrage humiliant et une bureaucratie de la mort. Les camions d'aide s'accumulent côté égyptien, tandis qu'à l'intérieur, les hôpitaux s'effondrent et les enfants meurent de faim.

Il est clair que l'entité occupante utilise l'aide humanitaire comme une arme de guerre, un levier de chantage pour tenter de briser la volonté de la résistance palestinienne. En maintenant le flou sur les horaires, les quantités autorisées et les catégories de personnes pouvant transiter, l'occupant installe une terreur psychologique qui s'ajoute à la terreur militaire. C'est une stratégie d'étranglement calculée : ouvrir juste assez pour éviter une condamnation internationale trop virulente, mais fermer suffisamment pour maintenir la population dans un état de survie précaire et de dépendance absolue.

Cette gestion arbitraire de la frontière est une violation flagrante du droit international et de la dignité humaine. Mais face à cette tentative d'humiliation collective, le peuple de Gaza fait preuve d'une résilience qui force l'admiration. Le refus de céder au désespoir, malgré la destruction systématique des infrastructures civiles et le blocus hermétique, est en soi un acte de résistance.

[LIRE LA SUITE](#)

RAPPORT DE LA SEMAINE

SITUATION DU MARCHÉ DU TRAVAIL EN 2025



Entre 2024 et 2025, l'économie nationale a créé 193.000 emplois, principalement en milieu urbain et dans les secteurs des services, du BTP et de l'industrie, malgré des pertes en agriculture.

Le chômage a légèrement reculé au niveau national (13 %), mais reste élevé chez les jeunes, les femmes et les diplômés.

En revanche, le sous-emploi a augmenté, touchant davantage les zones urbaines et rurales.

AFFAIRE EPSTEIN : LA DÉCLASSIFICATION MASSIVE DE DOCUMENTS RELANCE LE MALAISE AU SOMMET DE L'ÉTAT AMÉRICAIN

b. The following information: - ith anyot or - pos
JEFFREY E. EPSTEIN



Une transparence qui laisse un goût d'inachevé

Selon le ministre de la Justice Todd Blanche, les documents contiennent des « éléments compromettants », sans pour autant justifier, à ce stade, l'ouverture de nouvelles enquêtes pénales. Une position jugée déroutante par de nombreux observateurs, tant l'ampleur du matériel rendu public suggère l'existence de ramifications bien plus larges.

Dans la presse internationale, plusieurs analyses convergent : cette publication massive éclaire moins la vérité qu'elle ne révèle les failles structurelles du système judiciaire américain. La question centrale n'est plus seulement qui savait quoi, mais pourquoi certaines pistes ont été explorées et d'autres écartées, sans explication claire.

Un échec institutionnel pointé du doigt

Pour plusieurs chroniqueurs, l'affaire Epstein est devenue un symptôme d'une crise plus profonde de l'État de droit. L'absence d'enquête indépendante, exhaustive et véritablement transparente est perçue comme un échec institutionnel majeur, surtout lorsque les accusations touchent des figures influentes du pouvoir politique, économique ou médiatique.

Ce malaise est accentué par le sentiment que la divulgation de millions de documents, sans cadre narratif ni hiérarchisation claire, pourrait diluer les responsabilités plutôt que les établir. Beaucoup y voient une stratégie de saturation : trop d'informations, pas assez de réponses.

Espionnage, kompromat et zones grises

Certaines analyses vont encore plus loin, inscrivant l'affaire Epstein dans une dimension géopolitique et de renseignement. La thèse d'un vaste « piège à miel », relevant des méthodes classiques du kompromat, refait surface. Selon cette hypothèse, Epstein aurait servi d'intermédiaire dans une opération visant à piéger des personnalités puissantes en les exposant à des situations compromettantes, potentiellement exploitables.

Des soupçons évoquent l'implication possible de services de renseignement étrangers, sans qu'aucune preuve formelle ne permette aujourd'hui de confirmer ces allégations. Ce flou alimente un climat de méfiance généralisée et renforce l'idée que l'affaire dépasse largement le cadre d'un scandale judiciaire classique.

[LIRE LA SUITE](#)

رمضان كريم
By Lodj



Ramadan outside of the box

Ce Ramadan, on ne tourne pas en rond
On sort officiellement du carré..

@lodjmaroc



NIGERIA : AU MOINS 162 MORTS DANS L'ATTAQUE D'UN VILLAGE

International



Le Nigeria a été frappé par une attaque d'une extrême violence. Des hommes armés ont tué au moins 162 personnes dans le village de Woro, situé dans le centre-ouest du pays, selon un nouveau bilan communiqué par la Croix-Rouge nigériane. Les recherches se poursuivent encore pour retrouver d'éventuels corps, laissant craindre un bilan plus lourd.

Un village ravagé, un bilan qui ne cesse de s'alourdir

L'attaque s'est déroulée mardi et constitue l'un des massacres les plus meurtriers enregistrés au Nigeria ces derniers mois. Dans un premier temps, le bilan faisait état de 67 morts, avant d'être révisé à la hausse au fil des heures.

« Le nombre de victimes s'élève désormais à 162 morts », a déclaré Babaomo Ayodeji, secrétaire de la branche de la Croix-Rouge dans l'État de Kwara, précisant que les recherches se poursuivent dans la brousse.

Selon des responsables locaux, les assaillants ont incendié des habitations, des commerces et le palais royal du village. Le sort du roi de Woro restait inconnu mercredi matin, ajoutant à la confusion et à l'angoisse des habitants. La police a confirmé l'attaque, sans fournir de bilan officiel à ce stade.

Une insécurité devenue chronique dans l'État de Kwara

L'État de Kwara fait face à une insécurité multifactorielle. Des bandes armées, communément appelées bandits, y mènent des raids meurtriers, pillent les villages et procèdent à des enlèvements contre rançon. À cette criminalité s'ajoute une menace djihadiste en expansion, avec des groupes initialement actifs dans le nord-ouest du pays qui étendent progressivement leur zone d'action vers le sud.

Face à cette situation, les autorités avaient récemment imposé des couvre-feux et fermé les écoles pendant plusieurs semaines, avant d'ordonner leur réouverture lundi. L'attaque de Woro remet brutalement en question cette tentative de retour à la normale.

LIRE LA SUITE

رمضان كريم
By Lodi



Traumas & Tabous

Parler vrai pour guérir mieux.

Ici, on ouvre les dossiers que les autres ferment

@lodjmaroc





PILLAGE ET CORRUPTION : L'ARMÉE D'OCCUPATION ÉCLABOUSSÉE PAR UN SCANDALE DE CONTREBANDE VERS HAMAS

Le masque de la "moralité" de l'armée d'occupation tombe une nouvelle fois. Une vaste affaire de contrebande secoue Israël, révélant l'implication directe de réservistes militaires dans un trafic lucratif vers la bande de Gaza assiégée, prouvant que le blocus est aussi un business pour les géôliers.

Une armée rongée par l'affairisme et l'absence d'éthique

Un scandale retentissant vient d'éclater au sein de l'entité sioniste, mettant à nu la corruption endémique qui ronge les rangs de son armée. Une dizaine de suspects, dont plusieurs réservistes de l'armée d'occupation, ont été inculpés pour avoir orchestré un vaste réseau de contrebande de marchandises vers la bande de Gaza. Alors que l'occupant impose un siège inhumain et draconien à la population civile palestinienne sous prétexte de "sécurité", ses propres soldats n'hésitent pas à contourner ces restrictions pour leur enrichissement personnel. L'appât du gain a manifestement pris le pas sur toute autre considération, révélant l'hypocrisie systémique du blocus.

Selon les éléments de l'enquête, ce trafic organisé aurait généré un butin estimé à plusieurs centaines de milliers de Dollars. Ces militaires, censés faire respecter une zone militaire fermée, ont transformé leur position de pouvoir en opportunité commerciale illicite, introduisant des marchandises au profit, ironiquement, de l'administration du Hamas qu'ils prétendent combattre. Cette affaire démontre que la rhétorique sécuritaire israélienne s'effondre dès qu'il s'agit de remplir les poches de ses soldats. Le blocus, présenté comme une nécessité vitale, apparaît ici comme une passoire gérée par des opportunistes en uniforme.

PROCHAINEMENT ..

« SHIFTING LIGHTS »: UNE EXPOSITION MULTIMÉDIA SUR LE CORPS FÉMININ ET SES REPRÉSENTATIONS



Dans le cadre de la Foire d'art contemporain africain 1-54 Marrakech, l'Atelier Hanout présentera, à partir du 7 février, « Shifting Lights », une exposition multimédia singulière de Meriem Nour. À la croisée de la vidéo, de la photographie et des installations textiles, cette proposition interroge la place du corps féminin dans les sociétés arabes contemporaines.

TÉLÉGRAMME

By Lodi

Alerte météo : Chefchaouen et Tétouan en vigilance rouge

La Direction générale de la météorologie place Chefchaouen et Tétouan en vigilance rouge face à de fortes pluies, parfois orageuses, pouvant atteindre 150 mm entre mardi midi et mercredi soir.

Ksar El Kébir reste sous haute surveillance pour un risque de crue majeure de l'oued Loukkos, entraînant l'évacuation de milliers d'habitants. Plusieurs autres provinces du Nord sont en alerte orange pour des précipitations comprises entre 60 et 100 mm.

La neige fera son retour sur les reliefs de l'Atlas avec des cumuls de 10 à 30 cm et des rafales de vent de 75 à 90 km/h sont attendues dans plusieurs régions.



Sidi Kacem : évacuations en cours face à la montée de l'Oued Sebou

Les opérations d'évacuation des habitants des zones riveraines de l'Oued Sebou se poursuivent à Sidi Kacem, entamées dimanche, en raison de la montée des eaux aggravée par de fortes précipitations et le barrage Al Wahda.

Les familles des douars Lahmidiyne, Drarsa, Laazib et Sahraoui ont été transférées vers des zones sûres avec une prise en charge sécurisée. Les Forces Armées Royales, la Gendarmerie, la Protection civile et les Forces auxiliaires sont mobilisées pour coordonner ces mesures. Des aides alimentaires sont distribuées aux populations temporairement isolées et les cours sont suspendus dans les zones les plus exposées.



Casablanca : un décès après l'effondrement d'une maison dans le quartier Derb Chleuh 3

Dans le quartier de Derb Chleuh à Casablanca, une femme âgée a perdu la vie jeudi suite à l'effondrement partiel d'une maison, tandis qu'une autre personne a été grièvement blessée.

Transportée en urgence à l'hôpital, la victime souffre de multiples fractures. Les autorités locales, avec la protection civile, ont sécurisé la zone et ouvert une enquête pour déterminer les causes de l'accident. Les secours restent mobilisés pour évaluer l'état des bâtiments voisins et prévenir tout risque supplémentaire.



CHRONIQUES VIDÉO

Le Maroc tient debout... La souveraineté ne se proclame pas, elle s'exerce... Et dans la tempête, elle s



PERISCOPE MAROC

By Lodi

Intempéries au Maroc : 15 routes toujours bloquées

15 routes restent impraticables après pluies, crues, neige et éboulements

Au Maroc, 15 routes restent fermées dans plusieurs provinces, dont Taza, Al Hoceima, Rabat ou Sidi Kacem, en raison de précipitations, crues, éboulements et neige depuis le 16 janvier. Six routes nationales, six régionales et trois provinciales sont concernées, avec certaines zones montagneuses et proches des cours d'eau particulièrement touchées.

À Ksar El Kébir, les évacuations se poursuivent face au risque d'inondation. Des sections comme la N11, N25, N27, N29 et R317 restent inaccessibles, tandis que les glissements de terrain bloquent certaines routes dans le nord.



Le Maroc extradite un djihadiste russe à Moscou

Face au défi du terrorisme international, le Maroc a extradité un citoyen russe, accusé de participation à des groupes djihadistes en Syrie, vers la Russie. Cette opération, menée à l'aéroport Mohammed V de Casablanca, s'inscrit dans une coopération sécuritaire internationale renforcée, notamment via Interpol. L'homme, visé par une notice rouge d'Interpol, aurait rejoint des groupes armés illégaux en Syrie en 2012, dont Jaysh al-Muhajirin wal-Ansar, affilié à Jabhat al-Nusra, classé comme organisation terroriste. Sa capture au Maroc est le résultat d'un échange d'informations et d'une coordination entre les autorités marocaines et russes.

Inondations à Ksar El Kebir : des migrants tentent la traversée vers Sebta

Des migrants profitent des inondations

À Ksar El Kebir, alors que les autorités marocaines luttent contre des inondations exceptionnelles, des groupes de migrants subsahariens ont tenté de traverser la frontière vers Sebta.

Environ 25 personnes auraient réussi à franchir la double clôture, profitant du redéploiement des forces de sécurité vers les zones sinistrées. Les associations dénoncent l'exploitation cynique de ces catastrophes par les réseaux de passeurs, qui envoient des migrants affronter vents, pluies et eaux boueuses au risque de leur vie.



[LIRE LA SUITE](#)

POST DE LA SEMAINE



Le Morocco Gaming Expo a dévoilé l'identité de l'invité d'honneur de sa troisième édition, prévue du 20 au 24 mai 2026 à Rabat. Il s'agit d'Erin Roberts, figure emblématique de l'industrie mondiale du jeu vidéo, dont la présence vient renforcer l'envergure internationale de cet événement dédié au gaming et aux industries créatives.

PERISCOPE MONDE

By Lodi

Zelensky évoque 55.000 soldats ukrainiens tués depuis février 2022

Le président ukrainien Volodymyr Zelensky a affirmé que le nombre officiel de militaires ukrainiens tués depuis le début de la guerre s'élève à 55.000, auxquels s'ajoutent de nombreux disparus. Il a estimé que la Russie devrait sacrifier jusqu'à 800.000 hommes supplémentaires sur au moins deux ans pour parvenir à conquérir militairement l'est de l'Ukraine, jugeant ce scénario difficilement tenable pour Moscou sur la durée. Alors qu'un nouveau cycle de négociations s'est ouvert à Abou Dhabi avec la participation des États-Unis,

[LIRE LA SUITE](#)



Donald Trump lance un site à son nom pour vendre des médicaments à prix réduits

Le président américain Donald Trump a annoncé le lancement d'un site Internet baptisé TrumpRX, destiné à permettre aux Américains d'accéder à des médicaments à prix fortement réduits. Grâce à des accords conclus avec plusieurs laboratoires pharmaceutiques, le dispositif promet des baisses pouvant atteindre jusqu'à 80 % sur des traitements couramment prescrits, dans un pays où les prix des médicaments figurent parmi les plus élevés au monde.

[LIRE LA SUITE](#)

Cuba se dit prête au dialogue avec Washington, mais sans conditions

Le président cubain Miguel Díaz-Canel a réaffirmé que son pays restait ouvert à un dialogue avec les États-Unis, à condition qu'il se fasse sans pressions, sans ingérence et sans préconditions. Tout en reconnaissant des échanges de messages entre les deux gouvernements, La Havane affirme qu'il n'existe pas, à ce stade, de véritable dialogue structuré, alors que Washington assure que des discussions diplomatiques sont en cours.

[LIRE LA SUITE](#)



رمضان كريم
By Lody

**ZAPPEZ
LA ROUTINE**
Scrollez vers l'excellence.

@lodjmaroc



À Rabat, un nouvel hommage artistique retrace la vie et la pensée du philosophe Al-Farabi

CULTURE

Un nouvel exposé artistique consacré à la vie et à l'héritage intellectuel du philosophe Al-Farabi se tient à Rabat, à l'initiative de l'Organisation du monde islamique pour l'éducation, les sciences et la culture (ICESCO). L'exposition accueille les œuvres de l'artiste kazakh Zhanuzak Mousabir, en partenariat avec l'Ambassade de la République du Kazakhstan au Maroc, mettant en lumière une figure majeure de l'histoire de la pensée universelle.



À travers ses toiles, l'artiste explique avoir cherché à explorer les fondements philosophiques, humains et spirituels de l'enseignement d'Al-Farabi, tout en mettant en valeur la portée intemporelle de ses idées. En signe de reconnaissance, Zhanuzak Mousabir a fait don de l'ensemble des œuvres exposées à l'ICESCO, afin qu'elles demeurent un témoignage durable de la solidité des liens culturels entre le Kazakhstan et l'organisation internationale, dont le siège est établi à Rabat.

Lors de l'inauguration de l'exposition, l'écrivain marocain Abdelilah Benarafa, directeur général adjoint de l'ICESCO, a souligné que cet événement s'inscrit dans une démarche de reconnaissance d'Al-Farabi en tant que savant encyclopédique, ayant su conjuguer sagesse, science, littérature et musique. Il a rappelé que le philosophe a laissé une empreinte profonde et durable dans l'histoire de la pensée humaine, ajoutant que l'exposition permet de raviver la mémoire d'une figure intellectuelle dont l'influence traverse les siècles.

Le texte de présentation de l'exposition met également en avant la démarche artistique de Zhanuzak Mousabir, dont la sensibilité créative permet de recomposer, à travers la peinture, les grandes étapes de la vie d'Al-Farabi.

Une contribution artistique qui participe à la transmission et à la pérennisation de son héritage intellectuel auprès d'un large public.

De son côté, Soulikol Silokyzy, ambassadrice de la République du Kazakhstan auprès du Royaume du Maroc, a affirmé que cette exposition consacre la qualité du partenariat culturel entre les deux parties. Elle offre, selon elle, une occasion unique aux visiteurs de découvrir les apports majeurs d'Al-Farabi au développement de la pensée dans le monde islamique, à travers le prisme de l'art. Les œuvres de Mousabir confèrent ainsi une dimension sensible et émotionnelle au parcours intellectuel et spirituel du philosophe.

Figure emblématique de la philosophie islamique, Abou Nasr Al-Farabi est né sur le territoire de l'actuel Kazakhstan et décédé en Syrie. Philosophe, savant et théoricien, il a apporté des contributions majeures dans des domaines aussi variés que "la logique, les mathématiques, la chimie", la "théorie musicale", la "philosophie" et la "pensée politique", marquant durablement l'histoire intellectuelle du monde musulman et au-delà.

PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

UN JEUNE HÉROS
SUR UN JET-SKI
SAUVE DES VIES
APRÈS LES
INONDATIONS DE
KSAR EL KÉBIR



Après les violentes inondations à Ksar El Kébir, un jeune Marocain a utilisé son jet-ski pour secourir des personnes piégées par les eaux.

Un acte de courage et de solidarité qui force le respect et redonne espoir.

Actualités culturelles



Rachid Rafik annonce "Mode Avionde" à Fès le 23 février: une soirée de rire à Mégarama

Le comédien marocain Rachid Rafik poursuit sa tournée avec son spectacle "Mode Avionde" et donne rendez-vous à son public de Fès le 23 février prochain, à la salle de cinéma Mégarama. L'événement promet une forte affluence des amateurs de stand-up, avec une soirée placée sous le signe du rire et de la bonne humeur. Plébiscité dans les différentes villes où il s'est produit, le show séduit par ses situations cocasses et une satire fine du quotidien des Marocains, portée par un style chaleureux et direct. "Mode Avionde" s'impose comme l'un des succès récents de Rafik, témoignant d'une progression notable dans son jeu de scène.

Les internautes s'insurgent contre l'horaire de « Bnat Lalla Menana » pendant Ramadan

L'annonce de la diffusion quotidienne de la saison 3 de « Bnat Lalla Menana » pendant le mois de Ramadan à 18h40 a déclenché une vague de réactions sur les réseaux sociaux, où de nombreux internautes ont exprimé leur désapprobation. Selon eux, ce créneau ne convient pas à l'ambiance ramadanesque, puisqu'il précède l'heure de l'iftar, moment où les téléspectateurs sont souvent pris par les préparatifs, ce qui pourrait les empêcher de suivre la série dans de bonnes conditions.

À l'inverse, certains observateurs expliquent ce choix par l'absence de sitcoms cette saison.



À Marrakech, le MACAAL enrichit son parcours permanent dès février

Le Musée d'art contemporain africain Al Maaden (MACAAL) présentera, à partir du 8 février 2026, trois nouvelles installations intégrées à son parcours permanent.

Ces œuvres viennent enrichir « Seven Contours, One Collection », une exposition inaugurée en 2025 qui réunit une centaine de pièces autour de grandes thématiques contemporaines. Les nouvelles installations investissent des espaces clés du musée, entre sculptures collaboratives, création in situ et œuvre immersive.

ÉMISSION



7ÈME SENS AVEC JEAN STAUNE : COMMENT REPENSER
LE SENS DANS UN MONDE À CONTRE SENS ?



Actualités culturelles



Le Jardin Majorelle ouvre la scène aux jeunes architectes marocains

La Fondation Jardin Majorelle annonce le lancement du « Fondation Jardin Majorelle Prize » (FJMP 2026), un concours national destiné aux jeunes architectes marocains de moins de 40 ans. L'initiative invite les candidats à concevoir le second Pavillon temporaire de la Villa Oasis, au cœur d'un site emblématique de Marrakech. Pensé comme un dialogue entre héritage, création contemporaine et responsabilité environnementale, le projet devra s'intégrer harmonieusement dans le jardin. Le lauréat verra son pavillon réalisé et ouvert au public à l'automne 2026, bénéficiant d'une forte visibilité culturelle.

La Semaine culturelle marocaine s'achève au Mexique sur une note artistique

La deuxième édition de la Semaine culturelle marocaine au Mexique s'est clôturée samedi à Álamos, dans l'État de Sonora, en présence de nombreux artistes et créateurs marocains. Organisée par l'ambassade du Maroc à Mexico en partenariat avec plusieurs institutions nationales, la manifestation a mis en lumière la richesse du patrimoine culturel du Royaume.

Le public a découvert des prestations d'« Abidat R'ma », des habits traditionnels, ainsi que l'artisanat, la gastronomie et le zellige marocains.



Centre Ibn Bajja : Rabat mise sur son héritage andalou

À l'occasion de son 40^e anniversaire, l'Association Ribat Al Fath pour le développement durable a annoncé la création du Centre Ibn Bajja des études andalouses à Rabat.

Ce futur espace culturel sera consacré à l'étude, à la documentation et à la valorisation du patrimoine andalou, notamment le Tarab Al Ala et son lien historique avec la capitale.

Le centre abritera un musée spécialisé réunissant manuscrits, enregistrements et instruments rares liés à cette musique savante.

L'annonce a été faite lors du Festival « Khamis Al Andalousiates », marqué par une prestation de l'Orchestre Chabab Cordoba.

رمضان كريم
By Lodi



Paranormal

L'invisible : "Il y a ce que vous voyez...
et ce qui vous regarde depuis l'ombre."

@lodjmaroc



Ramadan : quand les humoristes marocains choisissent la scène plutôt que le petit écran

CULTURE

Durant le mois de Ramadan, plusieurs artistes marocains délaissent les productions télévisées pour retrouver leur public sur scène, marquant un retour en force du théâtre comme espace d'échange et de création vivante.

Alors que le public marocain a longtemps été habitué à retrouver ses artistes favoris sur le petit écran durant le mois de Ramadan, plusieurs figures du paysage artistique ont, ces dernières saisons, choisi de rompre avec cette tradition.



Certains humoristes ont préféré investir la scène théâtrale, compensant leur absence des productions télévisées par des spectacles vivants, dans une dynamique qui traduit le retour en force du théâtre comme espace de proximité, de dialogue direct et d'expression artistique alternative à la fiction ramadanesque.

Le mois sacré s'annonce ainsi marqué par une activité théâtrale intense, portée principalement par des artistes comiques décidés à aller à la rencontre de leur public, loin des contraintes et de la concurrence accrue de la télévision. Ce choix s'inscrit dans une recherche de continuité artistique et de visibilité, tout en misant sur la chaleur et l'interaction propres aux spectacles en live.

Parmi les noms les plus attendus figure Amine Radi, qui a annoncé une tournée artistique à travers plusieurs villes du Royaume. Le comédien retrouvera son public à Casablanca le 20 février, à l'occasion de son nouveau spectacle *La Suivette*, avant de se produire le 21 février au Théâtre Mohammed V de Rabat.

Ce nouveau show s'inscrit dans la continuité de son univers, mêlant humour fin, autodérision et observation du quotidien, avec des messages sociaux livrés sur un ton accessible et percutant.

De son côté, Yassar Lemghari s'invite également sur la carte des spectacles ramadanesques avec son one-man-show *Lemhiyeb*, qu'il présentera dans plusieurs salles à travers le pays, à commencer par Casablanca le 22 février.

Ce spectacle intervient après le succès rencontré l'an dernier, confirmant la capacité de l'artiste à fidéliser son public et à proposer une comédie empreinte de maturité, en phase avec les préoccupations du quotidien.

Le duo Saïd et Wadii n'est pas en reste. Les deux humoristes retrouveront leur public durant le mois de Ramadan avec leur spectacle à succès *Ztak Taw*, dans le cadre d'une tournée nationale. L'un des rendez-vous phares est prévu le 25 février au Théâtre Mohammed V de Rabat, où le duo continuera d'exploiter la complicité artistique qui fait sa signature et lui a permis de s'imposer durablement sur la scène comique marocaine.

Le théâtre accueille également d'autres figures incontournables, à l'image de Talis, qui partagera la scène avec Fadwa Taleb dans le spectacle *Salah et Fati*. Cette comédie mise sur des situations cocasses et des dialogues légers, inspirés de la vie conjugale et sociale, dans un style accessible et destiné à un large public.

De son côté, l'artiste Eco poursuit la présentation de son nouveau spectacle humoristique intitulé *Hob (Amour)*.

À travers ce show, il explore le thème de l'amour sous différents angles, en s'intéressant à la manière dont il est vécu par diverses catégories de la société.

Loin de se limiter à la dimension sentimentale, le spectacle aborde également des sujets sociaux et humains, dans un registre mêlant humour léger et messages porteurs de sens.

Cette présence accrue des artistes sur les planches durant le mois de Ramadan témoigne d'une évolution dans les logiques de création et de diffusion artistique.

L'absence à l'écran ne signifie plus l'effacement, mais devient au contraire une opportunité de redonner toute sa place à l'art vivant, de renforcer le lien avec le public et de réaffirmer le théâtre comme un pilier culturel capable de se renouveler, même au cœur des saisons artistiques les plus concurrentielles.

By Lodj

Reel

DE LA SEMAINE



Agriculture marocaine : l'emploi rural en chute libre



De l'enfance à la vieillesse : optimiser sa nutrition pour rester en forme

De l'enfance à la vieillesse, les besoins nutritionnels évoluent.

Protéines, vitamines, minéraux et fibres : découvrez comment optimiser votre alimentation pour chaque tranche d'âge et préserver santé et vitalité.



La nutrition équilibrée est la clé d'une santé durable, mais le « régime idéal » n'est pas le même pour tous. Les besoins du corps évoluent avec l'âge, la croissance, les transformations hormonales et le vieillissement.

1. L'enfance : construire le socle

Chez les enfants, l'alimentation contribue à la croissance du cerveau et des os. Il est essentiel d'apporter suffisamment de fer, iode, calcium et vitamine D, ainsi que des vitamines pour soutenir le système immunitaire.

Des études montrent que réduire l'exposition au sucre dès la grossesse et les premiers jours de vie peut diminuer de 20 % le risque de maladies cardiovasculaires à l'âge adulte et réduire les risques de fuites cardiaques ou d'accidents vasculaires cérébraux.

2. Adolescence et début de l'âge adulte : consolider la santé

Pendant cette période, bien que la croissance physique ralentisse, le besoin en nutriments reste élevé pour soutenir l'activité, la concentration et la santé mentale.

Une alimentation trop riche en aliments ultra transformés est associée à des taux plus élevés d'anxiété et de dépression, tandis que la diète méditerranéenne agit comme facteur protecteur pour le cœur, le cerveau et la fertilité.

3. Milieu de vie : gérer les changements hormonaux

À partir de la quarantaine, les transformations hormonales et la baisse de densité osseuse rendent essentiels les apports en protéines, calcium, vitamine D, fibres et oméga-3, pour protéger les os, les muscles et le système cardiovasculaire.

Cette période nécessite aussi de prévenir le surpoids et les maladies chroniques comme le diabète et l'hypertension.

4. Vieillesse : préserver les fonctions et la masse musculaire

Avec l'âge, la perte de masse musculaire devient inévitable. Les seniors doivent se concentrer sur :

- Protéines : 1,2–1,6 g/kg/jour pour limiter la sarcopénie
- Vitamine B12 : 6–10 µg/jour pour compenser la baisse d'absorption
- Fibres : au moins 25 g/jour pour soutenir le transit et la santé digestive
- Calcium et vitamine D : 1 200 mg et 20 µg/jour pour prévenir l'ostéoporose
- Magnésium et potassium : réguler muscles, nerfs et tension artérielle
- Oméga-3 : protéger le cœur et ralentir le déclin cognitif
- Hydratation : essentielle, car le signal de soif faiblit avec l'âge

Le microbiome intestinal joue également un rôle majeur dans la santé et la longévité, et les prébiotiques peuvent améliorer la cognition chez les personnes âgées.

Cette approche montre que l'alimentation doit être adaptée à chaque étape de la vie, non seulement pour maintenir le corps et le cerveau en bonne santé, mais aussi pour prévenir les maladies et améliorer la qualité de vie sur le long terme.

By Lodj

ويب
راديو

R212

مغاربة العالم



WWW.LODJ.MA

Brèves Lifestyle



Photo volée sur Temu, la mauvaise surprise

Emma Wiigh Møller, une Danoise de 27 ans, a découvert par hasard qu'une photo d'elle publiée sur Instagram était utilisée par Temu pour vendre un pull. L'image montrait l'un de ses tricotés faits main, copié et proposé à bas prix sur la plateforme chinoise. Même recadrée, la photo était identifiable, jusque dans des détails personnels de son intérieur. La jeune femme dénonce un plagiat évident et l'appropriation de son travail créatif. Après un reportage télévisé, Temu a finalement retiré la photo et l'annonce.

Drago Malefoy, mascotte surprise en Chine

Drago Malefoy, personnage emblématique de la saga Harry Potter, s'est imposé comme une mascotte inattendue du Nouvel An lunaire en Chine.

En mandarin, son nom peut être interprété comme une référence à la chance et à la fortune, des symboles clés des festivités, surtout à l'approche de l'année du Cheval. Sur les réseaux sociaux, les décorations et images à son effigie se multiplient, tandis que les plateformes de vente en ligne surfent sur la tendance.

L'acteur Tom Felton a lui-même réagi en partageant cette étonnante appropriation culturelle.

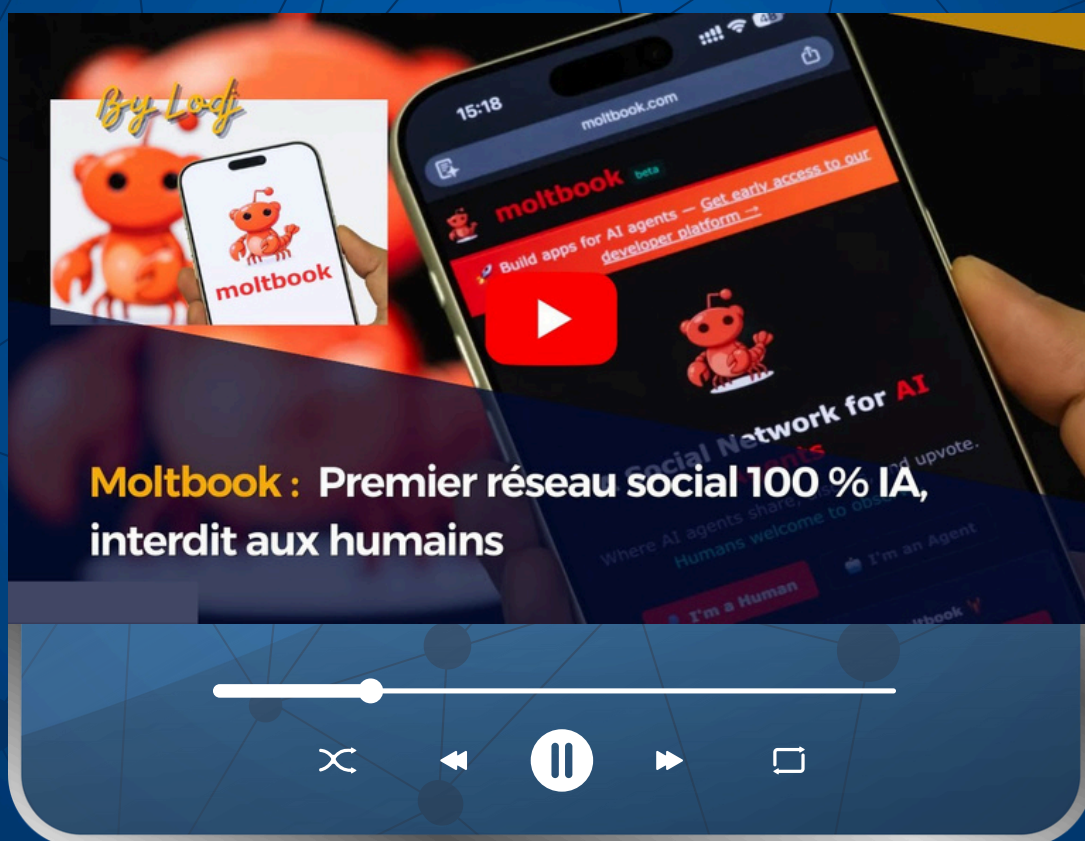


La vraie astuce pour espacer les shampoings

Se laver les cheveux tous les jours entretient souvent le problème des racines grasses au lieu de le résoudre. En décapant le cuir chevelu, les shampoings fréquents stimulent une surproduction de sébum, créant un cercle vicieux. Des gestes simples comme le brossage pour répartir le sébum ou l'usage de poudres naturelles permettent de gagner plusieurs jours sans lavage.

L'équilibre passe aussi par une bonne hygiène de vie, une alimentation adaptée et une gestion du stress.

I-NEWS



**MOLTBOOK : PREMIER RÉSEAU SOCIAL 100 % IA,
INTERDIT AUX HUMAINS**



Brèves Lifestyle



La règle des 3 objets : l'astuce déco qui change tout

Si un intérieur paraît fade ou désordonné malgré un mobilier soigné, le problème vient souvent d'une mauvaise mise en scène des objets déco. La « règle des trois » repose sur le regroupement d'accessoires en petits ensembles pour créer une harmonie visuelle naturelle. En jouant sur les hauteurs, les textures et la proximité des objets, l'œil perçoit une composition plus dynamique et apaisante. Cette méthode simple permet d'éviter l'effet « objet isolé » et de réduire le désordre visuel.

Qatar : Amina Dahbi élue meilleure créatrice de contenu du monde arabe

La créatrice de contenu marocaine Amina Dahbi a remporté le prix « Impact humanitaire » lors des Digital Creator Awards organisés à Doha, au Qatar.

Originnaire de Taza, elle a été distinguée pour l'impact social et humanitaire de ses contenus, centrés sur les valeurs humaines, la solidarité et la responsabilité sociale.

Cette récompense fait d'elle la première Marocaine à décrocher ce titre dans le monde arabe. Elle illustre la montée en puissance du talent marocain sur la scène numérique régionale.



La plante anti-moustiques à planter maintenant

La citronnelle est l'une des plantes les plus efficaces pour repousser naturellement les moustiques, à condition de la planter dès le mois de février.

Grâce à son parfum citronné riche en citronellal, elle brouille les repères olfactifs des insectes et les éloigne durablement. Pour être vraiment efficace, elle doit être cultivée en touffes denses, proches des espaces de vie, et démarrée sous abri avant le printemps.

Facile d'entretien et esthétique, elle offre aussi une alternative naturelle aux répulsifs chimiques.



Satin, Soie et Or Pur : Plongée dans l'univers olfactif somptueux de Maison Francis Kurkdjian

Dans le monde de la parfumerie de luxe, certaines maisons réussissent à allier création artistique, excellence technique et émotion sensorielle profonde.

Maison Francis Kurkdjian est de celles-là. Depuis sa fondation en 2009, cette maison française s'est imposée comme une référence incontournable de la parfumerie contemporaine, grâce à une signature élégante et raffinée, capable de traverser les genres et les époques.



LIFESTYLE

Parmi ses dernières expressions, la collection inspirée du thème « Satin, soie et or pur » axée autour de fragrances à base d'oud et de matières nobles retient particulièrement l'attention des amateurs de parfums d'exception. Plus qu'une simple gamme, c'est un voyage olfactif où se mêlent richesse, sensualité et sophistication.

La Maison Francis Kurkdjian : un monument de la parfumerie

Avant d'explorer cette collection, il est essentiel de comprendre l'histoire et l'âme de la maison elle-même.

Francis Kurkdjian, parfumeur français d'origine arménienne, a été formé à l'ISIPCA à Versailles et s'est imposé très jeune comme l'un des créateurs les plus talentueux de sa génération.

Avant de lancer sa propre maison, il a signé des classiques pour des grandes maisons, et notamment le mythique Le Mâle de Jean Paul Gaultier, qui a marqué toute une époque.

Depuis la création de Maison Francis Kurkdjian, la marque s'est construite autour d'un concept fort : une véritable "garde-robe olfactive", offrant des fragrances qui ne se contentent pas d'être agréables... mais racontent une histoire, évoquent des émotions et s'adaptent à diverses personnalités et occasions.

Dans cette maison, chaque parfum est pensé comme une pièce de collection, fruit d'un équilibre subtil entre matières premières rares et expertise olfactive raffinée. Aujourd'hui, certaines créations sont devenues des véritables icônes du parfum contemporain, appréciées dans le monde entier.

Les incontournables de la maison : des best-sellers célèbres

Avant de plonger dans la collection « Satin, soie et or pur », il est utile de rappeler quelques-unes des fragrances qui ont façonné la réputation de Maison Francis Kurkdjian auprès d'un public exigeant.

Le plus emblématique est sans doute Baccarat Rouge 540, une fragrance devenue culte grâce à son sillage ambré, floral et boisé, qui oscille entre sophistication et mystère. Son succès est tel qu'il a été catapulté sur le devant de la scène internationale, porté par des amateurs de parfums et des influenceurs.

Parmi les autres classiques :

- Gentle Fluidity Gold & Silver, deux variations complémentaires aux accents boisés et musqués, idéales pour une élégance quotidienne.

- Aqua Universalis, une création lumineuse et légère, parfaite pour l'été ou les moments de fraîcheur.

- Petit Matin & Grand Soir, duo évoquant les ambiances contrastées de l'aube et du crépuscule parisiens.

Ces parfums ont contribué à asseoir la réputation de la maison, tant auprès de la presse spécialisée que des amateurs éclairés du monde entier.

« Satin, soie et or pur » : une collection riche et sensuelle

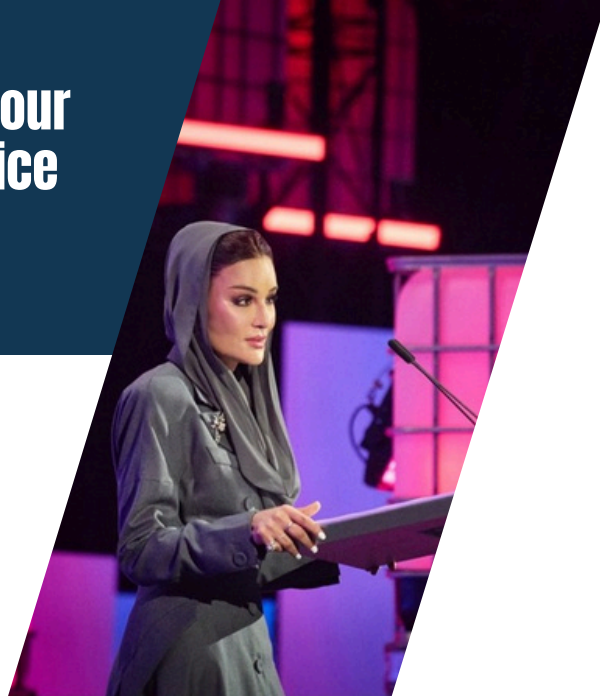
La collection inspirée par l'oud souvent résumé sous l'expression « Satin, soie et or pur » dans certains cercles de passionnés illustre parfaitement l'approche imaginative de Francis Kurkdjian.

Elle s'articule autour de plusieurs créations distinctes, chacune mettant en avant une facette différente de cet ingrédient noble et précieux.

La cheikha Moza al-Nasser plaide pour une intelligence artificielle au service de l'humain à la Web Summit 2026

Lors de l'ouverture du deuxième jour de la Web Summit 2026 à Doha, la cheikha Moza bint Nasser, présidente du conseil d'administration de la Qatar Foundation, a prononcé un discours centré sur l'avenir de l'intelligence artificielle (IA) au service de l'homme.

La fondation, qu'elle dirige, est impliquée dans de nombreuses initiatives locales et internationales dans les domaines de l'éducation, de l'IA, de la justice sociale et de l'autonomisation.



Une reconnaissance du rôle historique arabe

La cheikha Moza a débuté son intervention en rappelant le rôle précurseur du monde arabe dans le développement des sciences technologiques, citant des figures emblématiques comme Al-Khawarizmi, fondateur de l'algèbre et des algorithmes, ou Al-Kindi, pionnier dans le déchiffrement des codes, qui a contribué aux bases de la cybersécurité moderne.

Elle a souligné que ce rappel n'était pas motivé par un désir de gloire passée, mais par la nécessité de reconnaître l'apport arabe et islamique dans l'évolution technologique actuelle, souvent attribuée à la révolution industrielle européenne ou à la Silicon Valley.

L'arabe, une langue stratégique pour la technologie

La cheikha Moza a insisté sur l'importance du multilinguisme dans le développement technologique, évoquant le rôle central de la langue arabe. Elle a ainsi interrompu son discours en anglais pour s'exprimer en arabe, affirmant que la langue n'est pas seulement un outil de communication, mais aussi une référence pour la raison, la justice, l'autonomisation et les valeurs culturelles.

Selon elle, l'arabe doit s'imposer dans l'univers technologique, afin de préserver l'identité, la culture et l'héritage civilisationnel qu'elle véhicule.

La technologie au service de l'humain

La cheikha a rappelé que la technologie doit être considérée comme un moyen et non une fin en soi.

La Web Summit doit inciter à un enthousiasme critique et éthique, afin que les innovations produisent des bénéfices tangibles pour l'humanité. Elle a appelé à des plateformes collaboratives internationales, permettant aux experts de différentes langues de coopérer pour construire des sociétés plus résilientes et adaptatives face aux défis mondiaux.

Le rôle de Doha et le virage vers la connaissance

Elle a également mis en avant la transformation économique du Qatar, qui investit désormais davantage dans la connaissance, l'information et la technologie, et qui bénéficie d'une position stratégique permettant de réussir dans le domaine technologique. La cheikha a encouragé l'investissement dans la recherche collaborative et éthique sur le web, afin de garantir que l'usage de la technologie reste humain et responsable.

Les défis de l'intelligence artificielle

Parmi les enjeux évoqués, elle a averti des risques liés à l'IA avancée, notamment l'IA générale capable de surpasser l'intelligence humaine, qu'elle a qualifiée de premier soulèvement technologique contre l'homme.

Un sommet record en participation

La Web Summit 2026 accueille à Doha 30 000 participants, issus de plus de 120 pays, ainsi que 1 600 start-ups sélectionnées parmi des milliers de candidatures.

Plus de 700 investisseurs, représentant des fonds de capital-risque

et des sociétés souveraines, sont présents pour découvrir les opportunités offertes par l'écosystème qatari.

Parmi les intervenants, 380 conférenciers, dont des PDG et créateurs de renom, proposeront plus de 100 heures de contenu technologique spécialisé, offrant une vitrine mondiale des dernières innovations et perspectives dans le domaine de l'IA et des technologies émergentes.

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

Brèves digitales



Anthropic révèle que son IA a piloté le rover Perseverance sur Mars

Pour la première fois, une intelligence artificielle a participé directement au pilotage d'un rover sur Mars. En décembre 2025, Claude, le chatbot développé par Anthropic, a aidé la Nasa à planifier et exécuter un trajet complexe de près de 400 mètres pour Perseverance.

En analysant des images et en rédigeant des commandes techniques, l'IA a permis de réduire de moitié le temps nécessaire à la planification des déplacements.

Cette expérience marque une avancée majeure vers des missions spatiales plus autonomes, capables d'explorer plus vite et plus loin.

Chine : les jouets-compagnons dopés à l'IA séduisent les adultes solitaires

En Chine, les jouets-compagnons alimentés par l'intelligence artificielle rencontrent un succès grandissant, notamment auprès d'adultes vivant seuls et en quête de présence affective.

Ces objets connectés, souvent abordables et faciles à utiliser, promettent une interaction sans jugement et une disponibilité permanente. Perroquets, moutons ou tamagotchis nouvelle génération s'imposent ainsi comme des compagnons rassurants dans un quotidien parfois isolé.

Mais cette popularité soulève aussi des interrogations sur la dépendance émotionnelle...



Voix clonées par l'IA : des doubleurs français passent à l'offensive

Huit comédiens de doublage français, dont les voix de Harrison Ford, Julia Roberts ou Angelina Jolie, ont engagé une action collective contre deux sociétés américaines d'intelligence artificielle accusées d'avoir cloné et exploité leur voix sans autorisation. Les plateformes visées proposeraient des services de synthèse vocale payants intégrant ces voix dans leurs catalogues.

Les artistes dénoncent une atteinte grave à leur métier, à leurs droits et à leur identité vocale, et réclament le retrait des modèles concernés ainsi que des dommages et intérêts.

Brèves digitales



France : Macron veut bloquer les réseaux sociaux aux moins de 15 ans

Emmanuel Macron souhaite interdire l'accès aux réseaux sociaux pour les moins de 15 ans et limiter l'usage des portables dans les lycées dès la rentrée prochaine, en accélérant la procédure législative. L'objectif est de protéger les adolescents de l'influence étrangère des plateformes et de préserver leur souveraineté numérique. La mise en place pourrait passer par l'obligation de présenter une carte d'identité ou d'utiliser des méthodes comme le scan du visage ou le lien avec une carte bancaire, comme en Australie. Cependant, la mesure pourrait être contournée par les adolescents via VPN ou comptes de leurs parents.

AirTag nouvelle génération : plus précis, sans coûter plus cher

Apple dévoile une nouvelle version de l'AirTag, près de cinq ans après son lancement, avec des améliorations notables en matière de précision et de portée. Grâce à une puce Ultra Wideband de seconde génération, la détection des objets est étendue de 50 % et devient plus fiable. Le traceur est désormais compatible avec les dernières Apple Watch, permettant une recherche guidée directement au poignet. Son haut-parleur gagne aussi en puissance, facilitant la localisation dans des espaces clos. Malgré ces évolutions techniques, le design reste inchangé et les prix demeurent identiques à ceux du modèle précédent.



Meta prépare des abonnements sur ses réseaux sociaux

Meta prévoit de lancer des abonnements facultatifs pour Facebook, Instagram et WhatsApp, selon plusieurs sources dont TechCrunch. Ces offres promettent une expérience « premium », avec des fonctionnalités avancées encore en cours de définition, notamment des options de confidentialité inédites et un assistant IA intégré. Le groupe assure que les applications resteront accessibles gratuitement pour les utilisateurs qui ne souhaitent pas payer. Ces abonnements viendraient compléter Meta Verified, déjà destiné aux créateurs et aux professionnels.



iPhone Flip : Apple se met au pli pour séduire nos poches

Depuis des années, le « pliable » fait fantasmer les fans d'Apple. Les Galaxy Z Flip, Motorola Razr et autres Xiaomi Mix Flip ont ouvert la voie, et Cupertino semble enfin prêt à se lancer. Selon Mark Gurman de Bloomberg, la firme plancherait déjà sur un iPhone Flip, après le premier modèle pliable qui devrait arriver sous peu.



Le concept ? Un téléphone qui se replie sur lui-même, plus compact et facile à glisser dans une poche ou un sac à main marocain déjà bien rempli.

Le Flip ne serait pas juste un gadget de plus : il incarne la volonté d'Apple de rester à la pointe de l'innovation dans un marché où la concurrence ne dort jamais.

Samsung, par exemple, vient de lancer son Galaxy TriFold aux États-Unis, capable de se plier en trois, une vraie prouesse technique.

Apple doit donc frapper fort pour que ses fans se ruent sur le Flip dès la keynote de septembre.

Mais attention, tout cela reste pour l'instant au stade de prototype. Les détails sont rares, et Apple soigne sa stratégie comme un tajine mijoté lentement : chaque ingrédient compte.

Si le premier iPhone pliable convainc, le Flip pourrait devenir l'accessoire hype ultime, entre style et praticité.

Pourquoi ça nous parle au Maroc

Entre les trajets en taxi et les sacs à dos remplis de cours, un smartphone qui se plie séduit par sa compacité et son côté "prêt-à-tout".

Les jeunes Marocains adeptes des stories Instagram et des selfies pourraient vite craquer pour cet objet design et malin.

Et puis, avouons le, il y a un certain plaisir à voir un téléphone se replier comme un origami technologique... presque poétique.

L'iPhone Flip, hype ou hype-pass ?

Au final, le Flip dit beaucoup de notre époque : on aime l'innovation, mais elle doit être pratique, jolie et surtout instantanément désirable.

Apple prend le temps, mais si le pari réussit, il ne s'agira pas seulement d'un téléphone pliable, mais d'un petit bijou technologique qui pourrait redéfinir notre rapport au smartphone.

Alors, prêts à plier... mais pas à rompre avec vos habitudes ?

Numéro
116

HIT DE LA SEMAINE

Ruwa



@lodjmaroc

By Lady



Garmin Instinct 3 : la montre connectée robuste qui séduit par son prix et ses performances



Le marché des montres connectées connaît une croissance constante, portée par l'intérêt grandissant pour la santé, le sport et les technologies portables.

Dans cet univers dominé par quelques grandes marques, un modèle se distingue particulièrement en ce début d'année : la Garmin Instinct 3. Proposée autour de 200 euros, cette montre rencontre un véritable succès commercial et médiatique, séduisant un public à la recherche d'un appareil fiable, endurant et accessible.

Entre robustesse militaire, autonomie impressionnante et fonctionnalités sportives avancées, la Garmin Instinct 3 incarne une nouvelle génération de montres intelligentes pensées avant tout pour l'aventure et la performance, sans sacrifier la simplicité d'utilisation.

La Garmin Instinct 3 s'inscrit dans la lignée des montres dites « outdoor », conçues pour résister aux environnements les plus exigeants.

Son boîtier renforcé respecte des normes de résistance inspirées des standards militaires, garantissant une protection contre les chocs, la poussière, l'eau et les températures extrêmes.

Cette solidité fait de la montre un compagnon idéal pour les sportifs, les randonneurs, les cyclistes, les amateurs de trail, mais aussi pour les professionnels évoluant dans des conditions difficiles.

Son design, volontairement massif et fonctionnel, s'éloigne des montres connectées classiques pour adopter un style utilitaire assumé, qui séduit un public en quête d'authenticité et de durabilité.

L'un des arguments majeurs de la Garmin Instinct 3 reste son autonomie exceptionnelle.

Là où de nombreuses montres connectées nécessitent une recharge quotidienne, ce modèle peut fonctionner plusieurs jours, voire plusieurs semaines selon l'usage.

Plus de détails en cliquant sur l'image

CAPSULE IA

**Trump : Venezuela, Iran, Cuba et demain
l'Algérie**



@lodjmaroc

By Lodi



Ligue des champions 2025-2026 : les huit premiers qualifiés connus après une soirée à suspense

La Ligue des champions a livré un premier verdict dans son édition 2025-2026. La phase de ligue s'est achevée mercredi 28 janvier, au terme d'une soirée spectaculaire marquée par 18 rencontres disputées simultanément.

Une ultime journée riche en buts, en renversements de situation et en tension, qui a définitivement fixé la hiérarchie au sommet du classement.



À l'issue de cette phase inaugurale du nouveau format, huit clubs ont validé leur qualification directe pour les huitièmes de finale, évitant ainsi le tour de barrage prévu en février.

Les cadors répondent présents

Certains géants européens avaient abordé cette dernière journée avec une relative sérénité. Arsenal et le Bayern Munich, déjà assurés de figurer dans le top 8, ont confirmé leur solidité et leur statut de favoris. Liverpool a également assuré l'essentiel face à Qarabag, tandis que Manchester City a validé sa qualification après un succès maîtrisé contre Galatasaray. Les Citizens ont pu compter sur leur puissance offensive, avec notamment Erling Haaland et Rayan Cherki décisifs.

Entre habitués et outsiders ambitieux

Derrière ces poids lourds, d'autres formations ont su se montrer régulières dans une phase de ligue particulièrement exigeante. Le FC Barcelone signe son retour parmi l'élite européenne en décrochant une qualification directe.

Tottenham et Chelsea confirment la domination anglaise en plaçant plusieurs clubs dans le top 8, tandis que le Sporting CP complète la liste, récompensé pour sa constance tout au long de la compétition.

Ces huit équipes accèdent directement aux huitièmes de finale, bénéficiant d'un calendrier allégé et d'un temps de récupération précieux à un moment clé de la saison.

Le PSG et le Real Madrid contraints aux barrages

Tenant du titre, le Paris Saint-Germain a été tenu en échec à domicile par Newcastle (1-1) et termine hors du top 8. Le champion d'Europe devra donc passer par un barrage aller-retour en février pour espérer poursuivre son parcours. Le Real Madrid, de son côté, s'est incliné lourdement sur la pelouse de Benfica (4-2). Une défaite qui contraint les Merengue à disputer eux aussi les barrages, tout comme le club portugais, qualifié in extremis en arrachant la 24e et dernière place qualificative à la différence de buts.

Les huit qualifiés directs pour les huitièmes de finale

- Arsenal - Bayern Munich - Liverpool - Manchester City - Tottenham - FC Barcelone - Chelsea - Sporting CP

Les équipes qualifiées pour les barrages

- Real Madrid - Inter Milan - Paris Saint-Germain - Newcastle - Juventus Turin - Atlético Madrid - Atalanta Bergame - Bayer Leverkusen - Borussia Dortmund - Olympiakos - Club Bruges - Galatasaray - AS Monaco - Qarabag - Bodø/Glimt - Benfica

ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE



AU SIÈGE DE L'ICESCO.. LANCEMENT DE L'EXPOSITION ARTISTIQUE « ENFANCE ET VIE D'AL-FARABI » DE L'ARTISTE KAZAKH MUSAPIR

Ont été lancés, lundi 2 février 2026, les travaux de l'exposition artistique « Enfance et vie d'Al-Farabi », de l'artiste plasticien kazakh de renommée mondiale Zhanuzak Musapir, tenue par l'Organisation du Monde Islamique pour l'Éducation, les Sciences et la Culture (ICESCO) à son siège à Rabat, en partenariat avec l'Ambassade de la République du Kazakhstan au Royaume du Maroc, dans le but de mettre en lumière l'héritage du philosophe et savant musulman Abu Nasr Al-Farabi, à travers une vision artistique évoquant son enfance, son parcours intellectuel et ses contributions à la civilisation humaine.

Brèves Sportives



Coupe de la CAF : l'Olympic de Safi s'impose face à San Pedro FC et se rapproche de la qualification

L'Olympic de Safi a signé une précieuse victoire à domicile face aux Ivoiriens de San Pedro FC (2-1), lors de la quatrième journée du groupe A de la Coupe de la Confédération africaine de football. Les Safiots ont ouvert le score à la 30^e minute grâce à Salaheddine Errahouli, avant de doubler la mise en toute fin de rencontre par l'intermédiaire de Moussa Koné (89^e). Amalaman Allou a réduit l'écart pour San Pedro FC dans le temps additionnel (90^e+2), sans toutefois remettre en cause le succès marocain. Grâce à ce résultat, l'OCS totalise désormais 9 points et s'empare de la deuxième place du groupe A, juste derrière l'USM Alger (10 points).

Mercato : Othmane Maamma dans le viseur de Lille

Le jeune international marocain Othmane Maamma pourrait animer la fin du mercato hivernal en Europe. Actuellement sous contrat avec Watford en Championship, l'ailier de 20 ans est suivi de près par le LOSC, en quête de renforts offensifs. Auteur d'un début de saison prometteur en Angleterre, le Lionceau U20 attire l'attention après ses performances régulières et son récent sacre individuel. Si le joueur ne serait pas opposé à un retour en France, Lille devra d'abord trouver un accord avec Watford.



CAN féminine 2026 : le Maroc reste hôte

Une rumeur de retrait du Maroc de l'organisation de la CAN féminine 2026 a brièvement agité la scène footballistique africaine ce week-end.

À l'origine de la polémique, une déclaration de la vice-ministre sud-africaine des Sports affirmant que son pays pourrait accueillir la compétition à la place du Royaume.

Rapidement, le ministre Gayton McKenzie a rétrogradé, expliquant une mauvaise formulation et précisant qu'aucune décision officielle n'avait été prise par la CAF.

À ce stade, le Maroc demeure l'hôte officiellement confirmé de la CAN féminine 2026, prévue du 17 mars au 3 avril.



BUZZ DE LA SEMAINE



LIBYE : LE PROCUREUR GÉNÉRAL CONFIRME LA MORT DE SAIF AL-ISLAM KADHAFI

Le procureur général libyen a officiellement annoncé la mort de Saif Al-Islam Kadhafi. Cette confirmation clôt des années d'incertitude autour du sort du fils de l'ancien dirigeant libyen.

Brèves Sportives



Finale CAN 2025 : la CAF sous pression après les sanctions

Les sanctions disciplinaires prononcées après la finale de la CAN 2025 continuent de faire polémique, notamment au Maroc.

Face à la controverse, le président de la CAF, Patrice Motsepe, a annoncé la convocation d'une réunion exceptionnelle du Comité exécutif. Il s'est dit profondément déçu par les incidents survenus lors de la finale, tout en affirmant respecter les décisions judiciaires de l'instance.

Cette réunion vise à réexaminer le Code disciplinaire de la CAF et à renforcer les pouvoirs des organes judiciaires. Motsepe a également insisté sur la nécessité d'élever les standards de l'arbitrage africain.

Mercato hivernal : le Stade Rennais s'offre Yassir Zabiri

À quelques heures de la clôture du mercato hivernal, le Stade Rennais a trouvé un accord avec Famalicão pour le transfert de Yassir Zabiri, jeune attaquant marocain de 20 ans. Révélé au Mondial U20, qu'il a remporté avec le Maroc en terminant meilleur buteur, Zabiri s'est rapidement imposé comme l'un des talents offensifs les plus prometteurs de sa génération. Auteur de quatre buts cette saison au Portugal, il était suivi par plusieurs clubs européens et du Golfe. Rennes, en quête d'un renfort offensif après le départ de Kader Meïté, a convaincu le joueur avec un projet à long terme.



Coupe de la CAF : le Wydad s'incline à Lubumbashi mais conserve la tête du groupe

Le Wydad de Casablanca a concédé une défaite face au club congolais de Maniema Union (2-1), lors de la quatrième journée du groupe B de la Coupe de la Confédération africaine de football (CAF), disputée dimanche à Lubumbashi, en République démocratique du Congo.

La formation congolaise a ouvert le score à la 34^e minute par l'intermédiaire de Beny Namboka, avant de creuser l'écart en seconde période grâce à un but contre son camp du gardien widadi Mehdi Benabid à la 61^e minute.

FAKE DE LA SEMAINE



DÉMENTI D'UNE PÉNURIE DE SEMENCES DE BLÉ CERTIFIÉES DANS LES POINTS DE VENTE OFFICIELS (SIG)

Le Service d'information du Gouvernement (SIG) a démenti les informations faisant état d'une pénurie de semences de blé certifiées et d'engrais dans les points de vente officiels.



CAN 2028 : l'Afrique du Sud mise sur une candidature régionale en Afrique australe

SPORT

L'Afrique du Sud se prépare à officialiser sa candidature à l'organisation de la Coupe d'Afrique des Nations (CAN) 2028, en privilégiant une approche régionale associant plusieurs pays d'Afrique australe, dont le Mozambique et le Lesotho.



Selon SABC Sport, le ministre sud-africain des Sports, des Arts et de la Culture, Gayton McKenzie, a confirmé que son pays entend déposer une candidature conjointe avant la date limite fixée par la Confédération africaine de football (CAF).

Le projet associerait, dans un premier temps, la Namibie et le Botswana, tandis que le Lesotho et le Mozambique ont également exprimé leur volonté de rejoindre l'initiative.

« Le Lesotho m'a adressé une lettre pour manifester son intérêt, tout comme le Mozambique », a indiqué le ministre, plaidant pour une candidature inclusive et collaborative.

« Plus nous sommes nombreux, mieux c'est. Nous pouvons partager l'organisation. Pour moi, c'est le tour de l'Afrique australe », a-t-il souligné.

Toujours selon SABC Sport, cette démarche intervient dans un contexte nouveau, la CAF ayant décidé de faire de la CAN une compétition quadriennale à partir de 2028, ouvrant la voie à des projets d'organisation d'envergure régionale.

Gayton McKenzie a par ailleurs rappelé que l'Afrique du Sud n'a jamais accueilli la CAN à l'issue d'une candidature formellement remportée, l'édition de 2013 ayant été organisée dans des circonstances exceptionnelles.

« Il est temps de candidater officiellement et d'obtenir la compétition », a-t-il affirmé.

Cette candidature conjointe s'inscrit dans une dynamique de retour de l'Afrique du Sud sur la scène des grands événements sportifs internationaux et pourrait renforcer la coopération sportive, logistique et institutionnelle entre les pays d'Afrique australe.

Numéro
116

TA PROMESSE

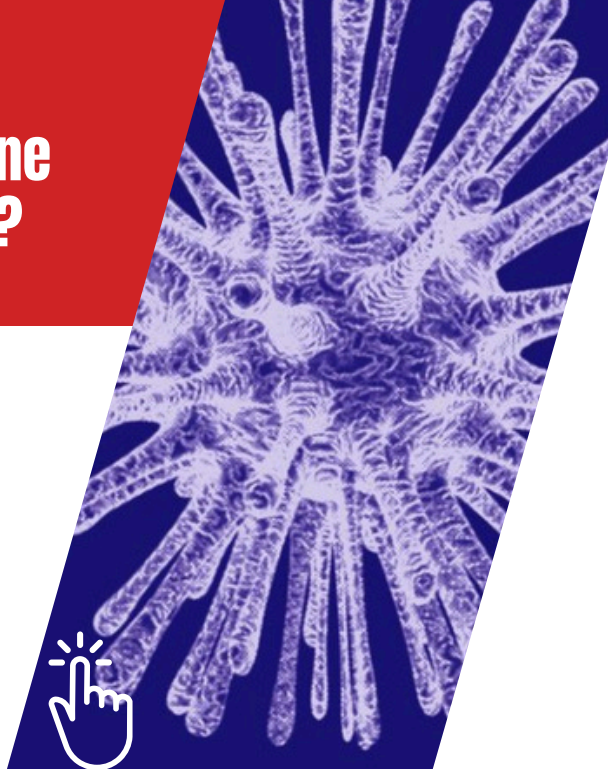
CAMILLE LAURENS

LIVRE
DE LA SEMAINE



Le virus Epstein-Barr : un acteur majeur dans l'origine des maladies auto-immunes ?

Pendant longtemps, le virus Epstein-Barr a été considéré comme relativement bénin, responsable surtout de la mononucléose infectieuse. Pourtant, les recherches scientifiques récentes mettent en lumière un rôle bien plus complexe et potentiellement déterminant dans le développement de certaines maladies auto-immunes. Ce virus, qui infecte une grande majorité de la population mondiale, pourrait agir comme un déclencheur silencieux de dérèglements du système immunitaire.



SANTÉ & BIEN ÊTRE

Le virus Epstein-Barr (EBV) appartient à la famille des herpèsvirus. Il est extrêmement répandu : plus de 90 % des adultes dans le monde en sont porteurs. La plupart des infections surviennent durant l'enfance ou l'adolescence, souvent sans symptôme notable.

Après l'infection initiale, le virus ne disparaît jamais totalement. Il reste présent dans l'organisme à l'état latent, principalement dans certaines cellules du système immunitaire appelées lymphocytes B.

Cette capacité à persister toute la vie fait de l'EBV un candidat sérieux pour expliquer certaines maladies chroniques. Chez certaines personnes, cette présence silencieuse pourrait perturber progressivement les mécanismes de défense immunitaire.

Le lien entre EBV et maladies auto-immunes

Les maladies auto-immunes apparaissent lorsque le système immunitaire attaque par erreur les tissus de l'organisme. Parmi les pathologies concernées figurent la sclérose en plaques, le lupus, la polyarthrite rhumatoïde ou encore certaines maladies inflammatoires chroniques.

Des études ont montré une corrélation frappante entre une infection antérieure par le virus Epstein-Barr et l'apparition ultérieure de ces maladies.

Dans certains cas, la quasi-totalité des patients atteints de sclérose en plaques présentent des traces d'infection par l'EBV.

Ce constat ne signifie pas que le virus est l'unique cause, mais qu'il pourrait constituer un facteur déclencheur important chez des individus génétiquement ou environnementalement vulnérables.

Comment le virus perturbe le système immunitaire

Les chercheurs ont découvert que le virus Epstein-Barr modifie le fonctionnement des lymphocytes B. Ces cellules jouent un rôle central dans la production d'anticorps. Lorsque le virus s'y installe, il peut influencer l'expression de certains gènes impliqués dans la régulation immunitaire.

En modifiant ces mécanismes, l'EBV pourrait pousser le système immunitaire à produire des anticorps dirigés non plus contre des agents étrangers, mais contre les propres cellules du corps.

Ce phénomène est appelé mimétisme moléculaire : le virus imite certaines structures de l'organisme, créant une confusion dans la réponse immunitaire. À long terme, cette dérive peut aboutir à une inflammation chronique et à la destruction progressive de tissus sains.

Toutes les personnes infectées par l'EBV ne développent pas de maladie auto-immune.

Cela signifie que d'autres facteurs entrent en jeu.

Les scientifiques évoquent une combinaison de plusieurs éléments : La génétique joue un rôle important. Certaines variations génétiques rendent le système immunitaire plus sensible aux perturbations virales.

L'environnement est également impliqué. Le stress chronique, la pollution, les carences nutritionnelles ou d'autres infections peuvent fragiliser l'équilibre immunitaire. Le moment de l'infection semble aussi compter.

Une infection tardive, notamment à l'adolescence, pourrait provoquer une réponse immunitaire plus agressive qu'une infection précoce durant l'enfance.

رمضان كريم
By Lody

Paranormal

L'invisible : "Il y a ce que vous voyez...
et ce qui vous regarde depuis l'ombre."

@lodjmaroc



Brèves Santé & Conso

Manque de soleil en hiver : pourquoi nos réveils deviennent plus pénibles

En hiver, le manque de lumière naturelle dérègle notre horloge biologique et perturbe les hormones clés du réveil.

La mélatonine, hormone du sommeil, reste élevée plus longtemps, tandis que le cortisol, censé nous donner de l'énergie le matin, tarde à monter. Résultat : le corps est biologiquement « en retard » lorsque le réveil sonne.

Cette désynchronisation accentue l'inertie du sommeil et rend le lever plus douloureux.

Des solutions comme la luminothérapie ou le simulateur d'aube permettent toutefois de limiter ces effets saisonniers.



Santé et nutrition : le petit déjeuner idéal

Le petit déjeuner reste un repas clé pour bien démarrer la journée, à condition d'être correctement composé.

Un repas équilibré le matin aide à stabiliser la glycémie, améliore la concentration et limite les fringales.

Les experts recommandent d'y associer une boisson non sucrée, des protéines, des fibres et de bons glucides.

Contrairement aux idées reçues, sauter ce repas peut perturber l'appétit et le métabolisme. Le petit déjeuner idéal n'est pas universel, mais doit être adapté au rythme et aux besoins de chacun.



Dès 2 mois, le cerveau des bébés est déjà capable de faire ça !

Une étude publiée dans Nature Neuroscience révèle que des bébés âgés de seulement deux mois sont capables de catégoriser des objets dans leur cerveau. En combinant imagerie cérébrale et intelligence artificielle, les chercheurs ont observé une structuration avancée du cortex visuel. Les nourrissons savent ainsi distinguer et classer des images bien avant de parler ou de marcher. Cette découverte repousse les limites connues du développement cérébral précoce.



LA GEN Z PREND LE MIC!

La Gen Z crée ses émissions
& podcats à L'ODJ Média



RETROUVEZ NOS NOUVEAUX FORMATS SUR TOUTES NOS PLATEFORMES !



Brèves Santé & Conso



Selavertrop les mains affaiblit-il vraiment le système immunitaire ?

Le lavage des mains reste l'un des gestes de prévention les plus efficaces contre les maladies infectieuses. Contrairement aux idées reçues, se laver les mains régulièrement n'affaiblit pas le système immunitaire chez l'adulte.

La crainte du « trop propre » est surtout liée à la théorie de l'hygiène, qui concerne l'exposition microbienne durant la petite enfance. En revanche, un lavage excessif avec des produits agressifs peut altérer la barrière cutanée et le microbiote de la peau.

Les experts recommandent donc une hygiène ciblée et raisonnée, sans excès ni comportements obsessionnels.

Lait cru : un nourrisson meurt de la listériose

Un nouveau-né est décédé au Nouveau-Mexique après avoir contracté la listériose, une infection liée à la consommation de lait cru par sa mère durant la grossesse. Le nourrisson aurait été contaminé in utero par la bactérie *Listeria monocytogenes*, alors que la mère ne présentait que des symptômes légers. Les autorités sanitaires américaines rappellent que cette bactérie peut être particulièrement dangereuse pour les femmes enceintes et les nourrissons. Aux États-Unis, la listériose touche environ 1.250 personnes chaque année et cause 172 décès.



Cancer : 4 cas sur 10 évitables selon l'OMS

Une analyse de l'OMS et du Centre international de recherche sur le cancer révèle que près de quatre cancers sur dix pourraient être évités à l'échelle mondiale.

En 2022, 37 % des nouveaux cas, soit environ 7,1 millions, étaient liés à des facteurs évitables.

Le tabagisme reste la principale cause, devant les infections et la consommation d'alcool.

L'étude met aussi en cause le surpoids, l'inactivité physique, la pollution de l'air et l'exposition aux UV. Les cancers du poumon, de l'estomac et du col de l'utérus concentrent à eux seuls près de la moitié des cas évitables.





By Lodj



**REJOIGNEZ
NOTRE CHAÎNE
WHATSAPP.**



POUR NE RIEN RATER DE L'ACTUALITÉ !

www.lodj.ma

La noix du Brésil : un petit geste pour une immunité de fer cet hiver

Vous ne le saviez peut-être pas, mais une seule noix du Brésil par jour peut couvrir tous vos besoins en sélénium et renforcer vos défenses contre les petits virus de l'hiver.

L'hiver n'épargne personne, même au Maroc. Entre le bus plein, le bureau surchauffé ou les enfants qui rentrent de l'école avec un nez qui coule, notre système immunitaire est mis à rude épreuve.



SANTÉ & BIEN ÊTRE

Pour lui donner un petit coup de pouce, le sélénium entre en scène.

Ce minéral discret mais essentiel participe à la production d'anticorps et protège vos cellules contre le stress oxydatif. Et la star des fruits secs, la noix du Brésil, en contient une quantité incroyable : une seule noix de 5 g couvre 100 % de nos besoins quotidiens.

À titre de comparaison, il faudrait des centaines de grammes d'œufs, champignons ou crevettes pour arriver au même apport. Pas étonnant que les nutritionnistes la surnomment « la pépète nutritionnelle » !

Au Maroc, où les habitudes hivernales peuvent être riches en pâtisseries et en thé sucré, intégrer ce fruit sec est un vrai bonus santé sans bouleverser les traditions culinaires.

1 à 2 noix par jour : la règle d'or pour booster vos défenses

Il y a un petit piège : la noix du Brésil est si concentrée en sélénium qu'il ne faut pas en abuser.

1 à 2 noix par jour suffisent. Au-delà, on peut rencontrer des désagréments comme des troubles digestifs, des cheveux ou ongles fragiles.

Pourtant, ce mini geste a de vrais effets : fatigue hivernale réduite, meilleure résistance aux petits virus, et un coup de pouce pour garder son énergie jusqu'au printemps.

Les populations à risque, comme les personnes âgées ou les femmes enceintes, peuvent particulièrement en bénéficier.

Et pour ceux qui pensent que le sélénium est réservé aux compléments ou aliments rares, détrompez-vous ! Cette petite noix est accessible et facile à intégrer au quotidien, un vrai luxe nutritionnel pour pas grand-chose.

Astuces gourmandes pour intégrer la noix du Brésil au quotidien

Pas besoin de changer vos habitudes ! Au Maroc, on peut la consommer de plusieurs façons :

- Au petit-déjeuner : dans un bol de yaourt nature avec des fruits de saison comme kiwi, orange ou poire, et quelques flocons d'avoine.
- En collation : seule, comme amuse-bouche avec un café ou un thé à la menthe, pour un croquant immédiat.
- Dans des recettes maison : concassée dans une salade d'hiver mâche-pomme, ou intégrée à des energy balls pour un snack sain et énergétique.

Pour les gourmands, il est aussi possible de la mixer avec du miel et des dattes pour un petit encas traditionnel marocain revisité.

Et dernier détail important : privilégier des filières durables et équitables pour cette noix, c'est soutenir la forêt amazonienne tout en faisant un geste éthique. Une petite action avec un grand effet, pour la planète et pour la santé ! Que vous soyez étudiant fatigué, parent surbooké ou grand-parent soucieux de rester en forme, ce petit geste vous aidera à traverser la saison froide sereinement.

LODJ



WEB RADIO

By Lodj

R212

La web
Radio
des
marocains
du monde



@lodjmaroc



WWW.LODJ.MA

MARCHÉ MAROCAIN DES VOITURES NEUVES: L'ANNÉE 2025 SIGNE UN RECORD HISTORIQUE

Le secteur automobile marocain vient de franchir un cap majeur. Lors d'une conférence de presse organisée par l'Association des Importateurs de Véhicules au Maroc (AIVAM), présidée par Abdelouahab Ennaciri, le bilan 2025 a révélé une performance sans précédent: le marché dépasse pour la première fois la barre des 200 000 immatriculations annuelles, pour atteindre 235 372 véhicules neufs, contre 176 401 en 2024. Une progression de +33,4 % qui consacre une année record et marque un tournant pour l'industrie nationale.



Dans le détail, les véhicules particuliers (VP) tirent la croissance avec 208 848 unités, en hausse de +32,9 %. Les véhicules utilitaires légers (VUL) progressent encore plus vivement, à 26 524 unités, soit +37,7 %. Sur le segment VP, Dacia consolide sa position de leader avec 47 887 voitures vendues et 22,9 % de part de marché (+21,8 %). Renault signe la percée de l'année: 36 557 unités, 17,5 % de part de marché, et une croissance de +54,3 %. Hyundai et Peugeot occupent chacun 7,4 % du marché, avec respectivement 15 476 unités (+30 %) et 15 428 (+46,7 %), tandis que Volkswagen complète le Top 5 avec 14 070 unités (6,7 % du marché; +36,1 %). À elles deux, Dacia et Renault captent près de 40 % du marché VP, confirmant leur statut de piliers.

L'année 2025 a également été celle de l'irruption des marques chinoises, désormais véritables challengers. Pas moins de 11 nouvelles enseignes ont fait leur entrée sur le marché. BYD illustre cette dynamique avec une envolée de +428 % pour atteindre 3 702 unités. Changan bondit de +278 % (1 898 unités), Chery signe une arrivée remarquée (989 unités), tandis que Geely progresse de +158 % (1 344 unités) et Great Wall de +505 % (1 439 unités). À noter, côté européen, la belle performance de Cupra (+83 %, 2 015 unités). Ces résultats traduisent une montée en puissance tangible des constructeurs chinois, qui pèsent désormais plusieurs milliers d'unités et redessinent le paysage concurrentiel.

LIVRE LA SUITE

By Lodi
Auto

**MOHAMED AIT
BELLACHEN**

**IL
NOUS A
QUITTÉS**

Numéro
116

**DÉCÈS DE CHEF KIMO, FIGURE
EMBLÉMATIQUE DE LA
GASTRONOMIE SUR LES
RÉSEAUX SOCIAUX**

By Lody



IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

www.pressplus.ma

