MAR 29 | 26

By Lodj

week

GMT+1 : AU MAROC

LE DÉBAT SUR L'HEURE DIT DÉSORMAIS AUTRE CHOSE



BREAKING NEWS

MAROC-TCHÉQUIE : UN PARTENARIAT STRATÉGIQUE RENFORCÉ

ROUND-UP

Corée du Nord-Biélorussie : un traité de coopération dans un monde plus fragmenté

www.lodj.ma

N°: 122 SEMAINE: 4

SOMMAIRE

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

04 ÉDITO D'OUVERTURE

06 BREAKING NEWS

36 CULTURE HEBDO

44 LIFESTYLE HEBDO

50 DIGITAL HEBDO

58 SPORT HEBDO

65 SANTE HEBDO

70 AUTO MOTO

i-WEEK By Lodj

Imprimerie Arrissala

LODJ IWEEK

122

MAR | 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 BELLAHCEN

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA
Retrouver tous nos anciens numéros sur :
www.pressplus.ma

By Lodj



LA WEB TV

100% digitale
100% Made in Morroco

WWW.LODJ.MA

GMT+1 : AU MAROC, LE DÉBAT SUR L'HEURE DIT DÉSORMAIS AUTRE CHOSE

Le débat continue, en effet. Mais il faut peut-être cesser de le regarder comme une querelle folklorique, un éternel marronnier de l'après-Ramadan, un sujet secondaire qui reviendrait chaque année avec son lot de plaintes prévisibles. Une étude analysant 14 387 commentaires publiés sur Facebook, Instagram et TikTok en mars 2026 montre au contraire que la polémique autour du retour au GMT+1 ne parle plus seulement de l'heure. Elle parle du corps, de la fatigue, de l'autorité, de la confiance, de la souveraineté et, plus profondément encore, d'un sentiment croissant d'écart entre la vie vécue et la décision publique.



La première vérité de cette étude (enquête / sondage) est simple : les citoyens ne discutent pas d'un dispositif technique, ils décrivent une épreuve quotidienne. Ce qui domine, ce n'est pas l'argument théorique, mais l'expérience incarnée. Fatigue chronique, réveils plus durs, enfants envoyés à l'école dans l'obscurité, désorientation, irritabilité : les resultats montrent bien que le premier récit structurant est celui du "corps comme preuve". C'est un point crucial. Lorsqu'une mesure publique est ressentie non comme une norme abstraite mais comme une atteinte directe au rythme biologique, elle cesse d'être administrative ; elle devient intime, donc politiquement explosive.

Le deuxième récit mis en avant est encore plus lourd de conséquences : celui de "l'État sourd". Les internautes, dit l'analyse, signent des pétitions, relaient des hashtags, interpellent des ministres, mais constatent chaque année le même résultat. Rien ne change. Le retour du GMT+1 devient alors, dans l'imaginaire numérique, moins une politique horaire qu'une preuve rituelle d'impuissance citoyenne. Ce n'est pas seulement l'heure qui est rejetée ; c'est la sensation que la parole publique ne remonte plus jusqu'à la décision. Et dans n'importe quel pays, cette sensation-là est beaucoup plus dangereuse que la colère du moment.

Le plus frappant, d'ailleurs, est que l'étude ne décrit pas une société seulement en colère. Il met en évidence quatre registres émotionnels : colère active, épuisement, cynisme et espoir délégué. Or la plainte dominante ne semble pas être la fureur pure, mais plutôt une lassitude nerveuse, une fatigue civique. Le fameux "Kel 3am nefs lkassita" n'est pas seulement une blague ; c'est une forme de désillusion politique condensée. On ne dit plus seulement "nous refusons", on dit "nous savons déjà que cela ne servira à rien". Voilà peut-être la ligne la plus inquiétante du document : quand le sarcasme remplace l'argument, c'est souvent que la confiance s'est déjà retirée.

LIRE LA SUITE

By Lodj

Il y a aussi, dans cette étude, un aspect que les lectures trop rapides risqueraient de sous-estimer : la dimension spirituelle du temps. Un tiers des réponses mobilise un registre religieux ou cosmologique, associant l'heure "naturelle" à la bénédiction, à la "baraka". Là encore, il serait trop facile d'y voir une réaction conservatrice ou irrationnelle. Ce serait passer à côté de l'essentiel. Ce que disent ces commentaires, c'est que le temps n'est pas seulement un outil de coordination économique. Il est aussi un ordre du quotidien, une manière d'habiter le jour, de se lever, de prier, d'accompagner les enfants, d'organiser la maison. Autrement dit, le conflit sur l'heure révèle un choc entre temporalité technocratique et temporalité vécue.
Autre révélateur : le récit de souveraineté. Une partie des internautes lit le GMT+1 comme un alignement sur la France, sur des intérêts économiques extérieurs, voire sur des grandes entreprises davantage que sur les besoins réels des Marocains. On peut juger cette lecture excessive, mais il serait politiquement naïf de la balayer d'un revers de main. Lorsqu'une politique aussi concrète que l'heure nationale est interprétée comme le signe d'une autonomie incomplète, cela signifie que le terrain symbolique est déjà fragilisé. L'horloge, dans ce contexte, cesse d'être un réglage ; elle devient un marqueur de dignité collective.

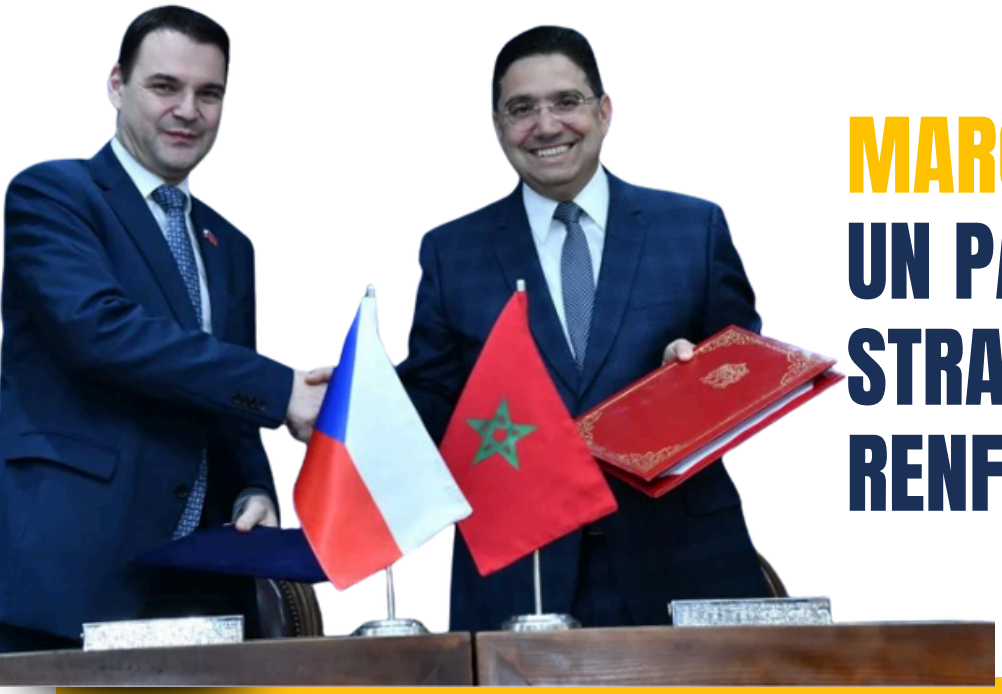
Le sondage va plus loin encore. Il note l'absence presque totale, dans le débat citoyen, de l'argumentaire officiel sur les bénéfices du GMT+1, qu'il s'agisse de synchronisation économique ou d'économie d'énergie. En clair, la parole de l'État ne circule plus, ou ne convainc plus. C'est une donnée capitale. Un pouvoir peut imposer une mesure impopulaire, mais il prend un risque majeur si ses justifications ne sont plus audibles dans l'espace social. Plus inquiétant encore, le sondage souligne l'absence de confiance dans les institutions de médiation : ni le Parlement, ni les syndicats, ni les partis n'apparaissent comme des relais crédibles. C'est peut-être cela, le cœur du problème. Le débat sur l'heure révèle en creux la panne des intermédiaires.



Il faut toutefois garder la mesure. Cette étude repose sur un corpus numérique : 14 387 commentaires, 7 265 contributeurs uniques, essentiellement sur Facebook et Instagram. Cela donne une photographie solide des conversations en ligne, mais cela ne suffit pas à affirmer que l'ensemble du pays pense d'une seule voix. L'analyse elles-même rappelle qu'une minorité accepte le GMT+1 ou en soutient les raisons économiques, même si cette position demeure marginale et peu visible dans les espaces dominants. Cette prudence méthodologique est importante, car le bruit social n'est pas toujours l'opinion nationale.

Reste l'essentiel : même si le corpus n'épuise pas la société marocaine, il capte une vérité sensible. Le GMT+1 n'est plus seulement une décision contestée ; c'est devenu un symptôme. Symptôme d'une fatigue sociale, d'une incompréhension entre gouvernants et gouvernés, d'une difficulté à faire accepter les arbitrages économiques quand ils semblent se payer par le corps et le quotidien des familles. Le débat continue, oui. Mais il ne continuera pas seulement sur l'heure. Il continuera tant que les citoyens auront le sentiment que leur expérience vécue est entendue après coup, jamais avant. Et c'est peut-être cela, au fond, que cette étude nous dit avec le plus de force : au Maroc, la bataille du temps est devenue une bataille de considération.

LA RÉDACTION



MAROC-TCHÉQUIE : UN PARTENARIAT STRATÉGIQUE RENFORCÉ

Le Maroc et la République tchèque ont affiché leur volonté de hisser leurs relations au rang de partenariat stratégique. Une étape qui dépasse le symbole et vise à renforcer les échanges économiques, industriels et diplomatiques entre Rabat et Prague.

Des accords pour dynamiser industrie et commerce

Le rapprochement entre le Maroc et la République tchèque franchit un nouveau cap. Les deux pays ont exprimé leur volonté commune de renforcer leurs relations bilatérales à travers de nouveaux accords et une ambition affichée : faire évoluer leur coopération vers un véritable partenariat stratégique. Cette orientation traduit un double mouvement. D'un côté, le Maroc poursuit sa politique de diversification de ses alliances en Europe. De l'autre, Prague semble décidée à donner plus d'épaisseur politique et économique à une relation longtemps restée en deçu de son potentiel.

Cette montée en gamme repose d'abord sur des intérêts concrets. Les échanges économiques, industriels et technologiques figurent au cœur du rapprochement. Le Maroc apparaît pour la Tchéquie comme une plateforme de production et d'accès vers l'Afrique, mais aussi comme un partenaire stable dans un environnement régional souvent traversé par les tensions. Pour Rabat, la Tchéquie représente un partenaire européen capable d'ouvrir des coopérations plus ciblées dans les secteurs industriels, l'ingénierie, les équipements, l'investissement productif et certaines filières à forte valeur ajoutée. Derrière la formule diplomatique du partenariat stratégique, il y a donc une logique de complémentarité.

Mais la relation ne se limite pas au commerce. Elle s'inscrit aussi dans un contexte géopolitique où les pays cherchent à consolider des convergences politiques plus durables. En Europe centrale, les positions sur le Maroc évoluent dans un sens jugé favorable à Rabat sur plusieurs dossiers sensibles. Cette proximité diplomatique renforce la portée des accords annoncés, car elle donne à la coopération une dimension politique qui dépasse les échanges techniques. À mesure que les relations internationales se fragmentent, les États valorisent davantage les partenaires perçus comme fiables, cohérents et capables d'inscrire les engagements dans la durée.

Pour le Maroc, cette séquence confirme aussi une stratégie plus large : ancrer sa diplomatie dans des partenariats pragmatiques, fondés sur les intérêts croisés, la stabilité institutionnelle et la projection économique. Pour la République tchèque, le rapprochement avec Rabat constitue une manière d'élargir sa présence hors de l'espace européen traditionnel. Le message est net : la relation entre les deux pays change d'échelle. Reste désormais à traduire l'ambition politique en projets visibles, investissements tangibles et résultats mesurables. En diplomatie, les mots ouvrent les portes, mais ce sont les actes qui construisent les alliances durables.

Numéro
122

IMAGE DE LA SEMAINE



ESCROQUERIES PYRAMIDALES AU MAROC : PRÈS DE 1.900 VICTIMES RECENSÉES EN DEUX ANS



Le phénomène prend de l'ampleur. Près de 1.900 personnes ont été victimes de systèmes pyramidaux frauduleux au Maroc entre début 2024 et mi-février 2026, selon des données communiquées par le ministre de l'Intérieur, Abdelouafi Laftit.

Réseaux frauduleux : une vague d'arnaques pyramidales inquiète les autorités

Sur cette période, 182 affaires ont été enregistrées, dont 135 déjà instruites par la justice. Les investigations ont conduit à la poursuite de 137 suspects, révélant l'ampleur d'un phénomène qui continue de toucher de nombreux citoyens. Au total, 1.887 victimes ont été identifiées, souvent attirées par des promesses de gains rapides et élevés. Ces systèmes reposent sur un modèle bien rodé : un recrutement en chaîne où les nouveaux entrants financent les gains des premiers inscrits. Un mécanisme fragile qui s'effondre dès que les recrutements ralentissent.

Le numérique, nouveau terrain de jeu des réseaux

L'évolution la plus marquante reste la migration de ces escroqueries vers les plateformes digitales. Réseaux sociaux, messageries instantanées et applications mobiles sont désormais utilisés pour recruter, convaincre et piéger les victimes. Cette digitalisation complique considérablement le travail des enquêteurs. Les circuits financiers deviennent plus difficiles à tracer, tandis que les auteurs opèrent parfois depuis plusieurs villes, voire à l'étranger.

Une riposte sécuritaire renforcée

Face à cette menace, les autorités marocaines ont opté pour une stratégie combinant prévention et répression. Des unités spécialisées dans la criminalité financière ont été mobilisées à l'échelle nationale et au niveau des grandes villes. Leur mission consiste à identifier rapidement ces réseaux, suivre les flux financiers et démanteler les structures frauduleuses avant qu'elles ne s'étendent davantage. En parallèle, la surveillance numérique a été renforcée afin de détecter ces activités en amont.

Un phénomène à surveiller de près

La montée en puissance de ces arnaques souligne la nécessité d'une vigilance accrue, notamment face aux offres d'investissement trop attractives. Dans un contexte de digitalisation accélérée, la lutte contre ces réseaux devrait rester une priorité pour les autorités dans les mois à venir.

By Lodj

CHIFFRE DE LA SEMAINE

AIDE AUX TRANSPORTEURS : PRÈS DE 68.000 DEMANDES DÉPOSÉES

Face à la hausse persistante des carburants, le dispositif de soutien aux transporteurs continue de susciter un fort engouement. Au 25 mars 2026, le gouvernement a enregistré près de 68.000 demandes couvrant plus de 95.000 véhicules.





KFW INJECTE 100 M€ POUR L'EAU MAROCAINE

La banque de développement KfW octroie 100 millions d'euros au Maroc pour soutenir la réforme de la gestion de l'eau. Objectif: renforcer la durabilité des ressources et moderniser la gouvernance face au stress hydrique.

Gouvernance, efficacité et investissements ciblés

Confronté à une aridification structurelle et à des sécheresses récurrentes, le Maroc accélère la refonte de son modèle hydrique. Dans ce cadre, la KfW apporte 100 millions d'euros pour appuyer des réformes de gouvernance, la planification intégrée par bassin et l'amélioration de la performance des opérateurs. L'appui financier s'inscrit en complément des chantiers nationaux prioritaires : interconnexions nord-sud, dessalement d'eau de mer alimenté par les énergies renouvelables, réutilisation des eaux usées traitées pour l'irrigation et l'industrie, et réduction des pertes en réseau.

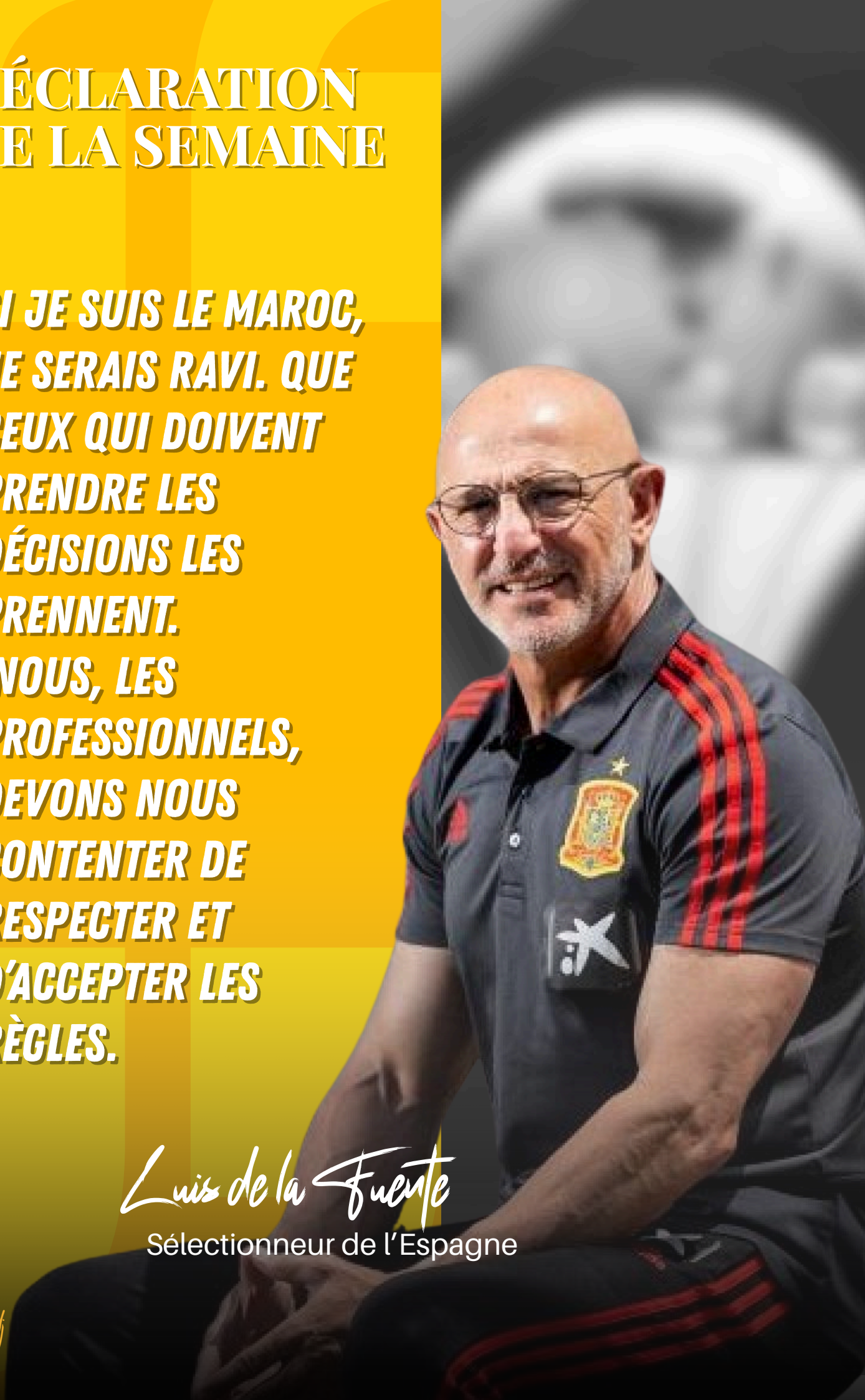
Le programme prévoit de renforcer les capacités des agences de bassin, de digitaliser la mesure et le suivi de la ressource, et d'aligner les mécanismes tarifaires avec les impératifs d'efficacité et d'équité sociale. Une attention particulière est portée aux zones rurales et périurbaines, où la sécurisation de l'accès à l'eau potable et à l'assainissement reste un levier de santé publique et de développement économique. L'appui KfW doit aussi catalyser des cofinancements multilatéraux et privés, afin d'amplifier l'investissement dans des projets structurants, des stations de dessalement sobres, et des réseaux intelligents.

Cette enveloppe se coordonne avec les stratégies climatiques du Maroc et les efforts d'optimisation de la demande, incluant l'efficacité agricole, la lutte contre le pompage illégal et la protection des aquifères. Les indicateurs de résultat cibleront la réduction des pertes physiques et commerciales, l'augmentation des volumes sécurisés via dessalement et réutilisation, et la résilience des services face aux chocs climatiques. Au-delà du financement, la valeur ajoutée tient à l'expertise allemande en gouvernance sectorielle et à l'accompagnement des réformes institutionnelles. En somme, il s'agit de faire évoluer un modèle historiquement centré sur l'offre vers une gestion intégrée, sobre et robuste, afin de concilier besoins domestiques, agricoles et industriels avec des contraintes climatiques désormais structurelles.

By Lodj

DÉCLARATION DE LA SEMAINE

SI JE SUIS LE MAROC, JE SERAIS RAVI. QUE CEUX QUI DOIVENT PRENDRE LES DÉCISIONS LES PRENNENT.
NOUS, LES PROFESSIONNELS, DEVONS NOUS CONTENTER DE RESPECTER ET D'ACCEPTER LES RÈGLES.



Luis de la Fuente

Sélectionneur de l'Espagne

By Lodj

MAROC : LE CHOC PÉTROLIER LIÉ AU CONFLIT ISRAËL-IRAN POURRAIT COÛTER JUSQU'À 15 MMDH



Le conflit israélo-iranien a déjà un impact tangible sur l'économie marocaine. Selon Saham Capital Bourse, chaque hausse de 10 dollars du prix du baril au-delà de l'hypothèse de 65 dollars retenue dans la Loi de Finances 2026 représente un surcoût d'environ 15 milliards de dirhams pour le Maroc, dont près de 90 % des besoins énergétiques sont importés. La perturbation du détroit d'Ormuz, passage stratégique de près de 20 % de l'offre mondiale de pétrole, a entraîné un quasi-arrêt du trafic maritime, faisant passer le prix du Brent au-dessus de 100 dollars le baril, soit 55 % de plus que les prévisions budgétaires.

Une facture énergétique sous pression

Les prix du gaz naturel liquéfié et du butane suivent la même tendance, pouvant atteindre jusqu'à 850 dollars la tonne, accentuant la pression sur les finances publiques et les coûts de l'énergie pour les entreprises et les ménages.

Trois scénarios envisagés

Face à cette crise, Saham Capital Bourse identifie trois trajectoires possibles : Le scénario transitoire (2 à 4 semaines) suppose un cessez-le-feu rapide et une réouverture du détroit d'Ormuz. Dans ce cas, le Brent se stabiliserait entre 70 et 80 dollars. La croissance resterait soutenue entre 4,6 % et 5 %, l'inflation entre 1,5 % et 2,5 %, et le déficit budgétaire autour de 3 % du PIB. La hausse temporaire de la facture énergétique, estimée entre 8 et 15 milliards de dirhams, provoquerait un ajustement limité sur les marchés financiers et une légère dépréciation du dirham.

Le scénario prolongé (6 à 12 mois) envisage un prix du Brent compris entre 90 et 110 dollars. La facture énergétique pourrait s'alourdir de 40 à 50 milliards de dirhams, le déficit courant atteindrait 2,5 % à 3,5 % du PIB, et l'inflation importée pourrait pousser Bank Al-Maghrib à relever ses taux. Le MASI reculerait alors de 10 à 15 %, reflétant une volatilité accrue.

LIRE LA SUITE

TOP

Maroc-Espagne : plus de 30 opérations conjointes et 150 interpellations…

Le partenariat sécuritaire entre le Maroc et Espagne continue de démontrer son efficacité. Depuis 2014, plus de 30 opérations conjointes ont été menées, permettant l'interpellation de 150 individus impliqués dans des activités terroristes, dont 83 sur le territoire espagnol. Une dynamique qui illustre la solidité d'un dispositif devenu central dans la lutte antiterroriste régionale.



FLOP



DGSN : 14 morts dans 2.056 accidents en une semaine en périmètre urbain

La Direction générale de la sûreté nationale (DGSN), a fait savoir que 14 personnes ont trouvé la mort et 2.914 autres ont été blessées, dont 116 grièvement, dans 2.056 accidents de la circulation survenus en périmètre urbain durant la semaine allant du 16 au 22 mars.



MME SEGHROUCHNI PARTICIPE AUX AFRICA IMPACT LECTURES 2026 À PRINCETON UNIVERSITY

Mme Amal El Fallah Seghrouchni, Ministre déléguée auprès du chef du gouvernement, a pris part en tant que conférencière d'honneur à la quatrième édition des Africa Impact Lectures. Lors de cet événement, elle a présenté une intervention intitulée « Le développement de l'Afrique à l'ère de l'Intelligence artificielle ». En présence de M. Omar HILAL, Représentant permanent du Maroc auprès des Nations Unies, elle a débattu avec les étudiants, chercheurs et membres de la communauté académique de Princeton des défis et perspectives liés à la transformation numérique en Afrique.

Mme El Fallah Seghrouchni a mis en évidence l'importance stratégique de l'intelligence artificielle, notamment celle basée sur des systèmes multi-agents, en tant que levier essentiel pour favoriser le développement durable, améliorer les services publics et résoudre des problématiques sociétales complexes. Elle a également souligné que l'Afrique, grâce à un potentiel humain jeune, des écosystèmes innovants en croissance et des investissements accrus dans les infrastructures numériques, peut transformer l'IA en une opportunité clé pour son développement.

Elle a par ailleurs illustré l'engagement du Royaume du Maroc, guidé par les Hautes Orientations de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, à développer l'IA comme pilier de la souveraineté numérique, de la compétitivité économique et de l'inclusion territoriale. Cet objectif passe notamment par le développement des compétences, le renforcement des capacités technologiques et la création d'un écosystème responsable et innovant.

Le Maroc ambitionne de devenir une référence continentale en matière d'intelligence artificielle souveraine et inclusive. Des initiatives telles que le Morocco Digital for Sustainable Development Hub (D4SD), élaboré en collaboration avec le PNUD, ou encore les assises nationales sur l'intelligence artificielle, réunissant plus de 2 000 participants internationaux, témoignent de cet engagement. Soutenue par la vision « AI Made in Morocco », cette dynamique vise à fortifier la souveraineté numérique et à placer le Royaume en tant que centre régional dédié au progrès du continent africain.

Enfin, l'intervention de Mme El Fallah Seghrouchni lors des Africa Impact Lectures a mis en avant l'apport crucial du numérique et des solutions d'intelligence artificielle pilotées par des systèmes d'agents, dans la quête d'un développement durable et dans la résolution de défis sociétaux majeurs. Cette plateforme de dialogue réunit des figures influentes du continent pour échanger sur des stratégies innovantes et des visions porteuses d'avenir.

NOMINATION DE LA SEMAINE

KARIM MANSSOUR-DAHBI PREND LES RÊNES DE LESIEUR CRISTAL



Le Conseil d'administration de Lesieur Cristal a officialisé, le 24 mars 2026, la nomination de Karim Manssour-Dahbi au poste de directeur général, succédant à Peter Tagge, dont le mandat a pris fin la veille. La prise de fonction effective a été enregistrée le 25 mars, marquant ainsi une étape clé dans la gouvernance de ce groupe historique de l'agroalimentaire marocain.



CORÉE DU NORD-BIÉLORUSSIE : UN TRAITÉ DE COOPÉRATION DANS UN MONDE PLUS FRAGMENTÉ

La Corée du Nord et la Biélorussie ont signé un traité de coopération destiné à renforcer leurs relations politiques et économiques. Un accord qui illustre la consolidation d'axes alternatifs dans un contexte international de plus en plus polarisé.

Un accord révélateur des recompositions géopolitiques

La signature d'un traité de coopération entre la Corée du Nord et la Biélorussie ne relève pas d'un simple geste protocolaire. Elle s'inscrit dans une dynamique géopolitique plus large, celle de pays soumis à de fortes pressions internationales et désireux de renforcer entre eux des partenariats de résilience. Pour Pyongyang comme pour Minsk, cet accord permet d'afficher une capacité de projection diplomatique malgré l'isolement relatif que leur imposent sanctions, critiques occidentales et tensions stratégiques. Dans un monde où les blocs se redessinent, même les alliances jugées secondaires peuvent prendre une valeur politique importante.

La portée exacte du traité dépendra de son contenu opérationnel, mais son message est déjà clair. Les deux capitales veulent consolider des relations politiques plus étroites et développer des coopérations économiques susceptibles d'atténuer leurs vulnérabilités. Pour la Biélorussie, qui cherche à diversifier ses appuis hors des circuits européens, l'ouverture vers Pyongyang participe d'une diplomatie de contournement. Pour la Corée du Nord, chaque partenariat formalisé constitue un outil de légitimation et un signal de résistance face aux tentatives d'isolement. Ce type d'accord n'efface pas les contraintes structurelles, mais il permet à ses signataires de montrer qu'ils ne sont pas sans relais.

Au-delà des intérêts bilatéraux, ce rapprochement confirme une tendance lourde des relations internationales contemporaines : la multiplication d'alliances entre États contestés ou marginalisés par l'ordre occidental dominant. Ces coopérations ne reposent pas toujours sur une forte intensité économique réelle, mais elles servent de plateformes politiques, diplomatiques et parfois sécuritaires. Elles expriment un refus commun de l'isolement imposé et une volonté d'exister dans un système mondial devenu plus conflictuel, plus concurrentiel et moins consensuel.

LIRE LA SUITE

LODJ

WEB RADIO

By Lodj

R212

La web Radio
des marocains du monde



WWW.LODJ.MA

DONALD TRUMP ET L'IRAN : LE RÉCIT D'UNE DÉSESCALADE SOUS CONTRAINTE



En repoussant son ultimatum contre l'Iran tout en continuant d'agiter la menace militaire, Donald Trump tente d'imposer un récit de désescalade. Mais derrière la communication présidentielle, la crise révèle surtout les limites de la posture américaine.

Entre communication politique et réalités militaires

Donald Trump cherche à apparaître comme l'homme capable d'éteindre l'incendie qu'il a lui-même à attiser. Après plusieurs semaines de déclarations offensives et de montée de pression contre l'Iran, le président américain a surpris en affirmant être engagé dans des discussions visant à mettre fin au conflit. Il a d'abord reporté de quelques jours toute frappe contre des infrastructures énergétiques iraniennes, avant de repousser à nouveau son ultimatum. Ce glissement du calendrier lui permet de gagner du temps, mais il révèle aussi une difficulté : afficher l'autorité sans assumer les conséquences d'une escalade incontrôlable.

Le cœur de la stratégie trumpienne réside dans la maîtrise du récit. À l'entendre, l'Iran voudrait conclure un accord mais n'oserait pas le reconnaître ouvertement. Le président américain multiplie ainsi les déclarations destinées à montrer que Washington domine la séquence et que Téhéran se trouve acculé. Pourtant, cette mise en scène se heurte à des faits plus complexes. Les discussions passent par des intermédiaires, les positions restent floues, et les menaces américaines n'ont pas produit d'alignement international solide. Même parmi les alliés occidentaux traditionnels, le soutien semble loin d'être automatique.

Cette fragilité diplomatique pèse lourd. Les États-Unis ne paraissent pas en mesure de construire un front occidental homogène autour de leur stratégie, tandis que la guerre est décrite par les Nations unies comme hors de contrôle. À cela s'ajoute un élément politique délicat pour Trump : si le soutien d'Israël peut sembler renforcer sa posture, il peut aussi devenir un piège. Les intérêts américains et israéliens ne se recouvrent pas toujours parfaitement, surtout si la prolongation du conflit sert des logiques internes différentes. Ce décalage réduit la marge de manœuvre de la Maison-Blanche.

Sur le plan intérieur, le président américain affronte en outre une opinion publique plus lasse qu'enthousiaste à l'idée d'une nouvelle confrontation durable au Moyen-Orient. Dans ce contexte, repousser l'échéance lui permet de préserver une image de fermeté tout en évitant, pour l'instant, une décision militaire à haut risque. La désescalade que Donald Trump met en avant ressemble donc moins à une victoire diplomatique qu'à une gestion sous contrainte. Quand un ultimatum doit être prolongé pour rester crédible, c'est souvent le signe qu'il a déjà commencé à perdre de sa force.

By Lodj

Numéro
122

CHRONIQUES VIDÉO

Iran : quelle rationalité stratégique?



@lodjmaroc

By Lodj



LIBAN : BEYROUTH SAISIT L'ONU APRÈS DE NOUVELLES FRAPPES ISRAÉLIENNES MEURTRIÈRES

Le Liban hausse le ton sur la scène internationale. Jeudi, les autorités de Beyrouth ont annoncé la saisine du Conseil de sécurité de l'ONU, dénonçant des attaques israéliennes qui « menacent la souveraineté » du pays. Cette décision intervient alors qu'au moins cinq personnes ont été tuées dans de nouvelles frappes dans le sud libanais.

Des frappes meurtrières et une avancée militaire

Sur le terrain, les bombardements se poursuivent dans plusieurs localités, notamment dans la région de Nabatiyeh, où des bâtiments ont été partiellement détruits. Les secours restent mobilisés dans un contexte de fortes tensions.

Parallèlement, l'armée israélienne continue sa progression dans le sud du pays. Selon une source militaire, les troupes avancent progressivement vers des zones frontalières comme Taybé. Le mouvement chiite Hezbollah affirme de son côté avoir mené plusieurs attaques contre les forces israéliennes dans ces secteurs. Depuis le début des hostilités le 2 mars, le bilan humain s'alourdit. Les autorités libanaises font état de 1.116 morts, dont 121 enfants, ainsi que de plus de 3.000 blessés. Plus d'un million de personnes ont été contraintes de fuir leur domicile.

Beyrouth dénonce une atteinte à sa souveraineté

La décision de saisir l'ONU a été annoncée après un conseil des ministres. Le gouvernement libanais accuse Israël d'avoir ciblé des infrastructures essentielles, notamment la majorité des ponts sur le fleuve Litani, et d'avoir provoqué des déplacements massifs de population. Les autorités dénoncent également l'avancée des troupes israéliennes sur leur territoire, accompagnée de destructions importantes. Pour Beyrouth, ces actions constituent une atteinte directe à l'intégrité territoriale du pays.

LIRE LA SUITE

VIDÉO DE LA SEMAINE



LODj

"La géopolitique mondiale a complètement changé", Alain Juillet



GUERRE AU MOYEN-ORIENT : LA FAO ALERTE SUR UN CHOC ALIMENTAIRE MONDIAL IMMINENT

Jeudi, depuis Rome, l'économiste en chef de la Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, Máximo Torero, a tiré la sonnette d'alarme : le conflit qui s'intensifie dans le Golfe provoque l'une des perturbations les plus rapides et sévères des flux mondiaux de matières premières. Déclenchée le 28 février, la guerre affecte désormais directement la production et la sécurité alimentaire mondiale, bien au-delà du seul secteur énergétique.

Une crise qui dépasse l'énergie et touche l'alimentation

Le blocage du détroit d'Ormuz, axe stratégique du commerce mondial, a fait chuter de 95 % le trafic de pétroliers. En temps normal, ce corridor assure le transit de 35 % du pétrole brut mondial, 30 % du commerce d'engrais et 20 % du gaz naturel liquéfié. Une rupture brutale qui désorganise toute la chaîne agricole mondiale.

Un double choc pour les agriculteurs

Sur le terrain, les producteurs subissent un double choc : la flambée des prix des engrais et du carburant, deux intrants essentiels. Cette hausse rapide menace directement les rendements agricoles, alors que les campagnes de semis approchent dans plusieurs régions du monde.

Selon la FAO, si la crise se prolonge au-delà de quelques semaines, les conséquences pourraient s'intensifier rapidement. Un blocage de trois mois entraînerait une baisse des rendements et des ajustements forcés dans les cultures, avec des effets en cascade sur l'offre mondiale. Par ailleurs, la montée des prix du pétrole au-delà de 100 dollars le baril pourrait renforcer la concurrence des biocarburants, accentuant la pression sur les denrées alimentaires.

Des pays particulièrement vulnérables

Certaines économies sont déjà en première ligne. Des pays comme le Sri Lanka ou le Bangladesh, en pleine saison de récolte, risquent d'être rapidement fragilisés. En Afrique, les nations fortement dépendantes des importations alimentaires sont également exposées.

LIRE LA SUITE

Numéro
122

GOOD NEWS

SIX BINATIONAUX EN 13 JOURS : MARCA MET EN AVANT LE COUP D'ACCÉLÉRATEUR DU RECRUTEMENT MAROCAIN



Le quotidien espagnol Marca met en lumière la stratégie proactive du Maroc en matière de recrutement de joueurs binationaux, soulignant une accélération notable ces dernières semaines.

By Lodj

À L'ONU, LA TRAITE DES ESCLAVES AFRICAINS PROCLAMÉE COMME CRIME LE PLUS GRAVE CONTRE L'HUMANITÉ



Mercredi 25 mars, l'Assemblée générale de l'ONU a proclamé la traite des Africains réduits en esclavage et l'esclavage racialisé comme les plus graves crimes contre l'humanité, une avancée portée par le Ghana. Adoptée par 123 voix pour, trois contre (États-Unis, Israël, Argentine) et 52 abstentions (dont le Royaume-Uni et les États membres de l'UE), cette résolution appelle les États à agir pour la justice à travers excuses formelles, compensations aux descendants, lutte contre le racisme et restitution des biens culturels.

Une résolution historique adoptée par l'Assemblée générale

Le président ghanéen John Mahama, tête de file de l'Union africaine sur les réparations, a qualifié ce texte de historique, soulignant son rôle de garde-fou contre l'oubli et pour la mémoire des victimes. « Aujourd'hui, nous proclamons la vérité et poursuivons le chemin vers la guérison et la justice réparatrice », a-t-il déclaré, pointant la nécessité de combattre l'effacement progressif de l'histoire de l'esclavage dans certains pays.

Des divergences sur les réparations et la mémoire

La résolution met en lumière l'ampleur et la brutalité de la traite transatlantique, ainsi que ses conséquences persistantes dans le monde actuel, notamment à travers discrimination raciale et néocolonialisme.

Le secrétaire général de l'ONU, Antonio Guterres, a rappelé que l'esclavage avait été justifié par une idéologie raciste et que ses blessures demeurent profondes, appelant à vérité, justice et réparation.

Les États-Unis ont voté contre, estimant que les réparations pour des torts historiques « qui n'étaient pas illégaux à l'époque » n'étaient pas reconnues par le droit international. Le Royaume-Uni et plusieurs pays européens se sont abstenus, invoquant le risque de mettre « en concurrence des tragédies historiques ». Le ministre ghanéen des Affaires étrangères, Samuel Okudzeto Ablakwa, a contesté ces positions, rappelant le caractère systémique et la durée de plus de 300 ans de la traite transatlantique et l'importance de reconnaître ses crimes.

Appel à la justice et à la mémoire

Au-delà de la portée symbolique, la résolution invite les États à s'engager dans un processus de justice réparatrice, incluant les excuses formelles, les compensations et la restitution des biens culturels pillés.

LIRE LA SUITE

By Lodj

Numéro
122

INSOLITE DE LA SEMAINE

L'ANCIENNE SPÉCIALISTE DU REAL :LE CLUB S'APPUIE SUR « CHAT GPT » POUR CONNAÎTRE LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.



By Lodj

TÉHÉRAN DÉVOILE SON SYSTÈME DE DÉFENSE AÉRIENNE SOUTERRAIN



Téhéran dévoile son système de défense aérienne souterrain qui aurait permis de frapper un F-35 américain

Guerre souterraine

Le Khordad-15, introduit pour la première fois en 2019, utilise des missiles sol-air guidés Sayyad-3 pour intercepter les cibles aériennes.

Le Corps des gardiens de la révolution islamique iranien a diffusé de nouvelles images provenant de l'une de ses bases souterraines, montrant un grand nombre de missiles et de lanceurs de défense aérienne à moyenne et longue portée.

Le site souterrain présenté comprend notamment un système de missiles sol-air Khordad-15 de fabrication iranienne, capable de détecter jusqu'à six cibles différentes simultanément.

Le Khordad-15, introduit pour la première fois en 2019, utilise des missiles sol-air guidés Sayyad-3 pour intercepter les cibles aériennes.

Une armada de missiles souterrains.

La vidéo publiée et diffusée sur les réseaux sociaux montre les lanceurs ainsi que d'importants stocks de conteneurs de missiles intercepteurs entreposés à l'intérieur d'un site fortifié, décrit Farzad Seifikaran, journaliste à la BBC, cité par le site spécialisé Militarnyi. Ce dernier décrit ces sites comme « des villes souterraines de missiles du CGRI ».

Ces villes souterraines intègrent notamment un réseau de rails pour déplacer les missiles entre les zones de stockage et les points de lancement, explique Farzad Seifikaran, qui précise que cela n'a rien de nouveau, le CGRI ayant publiquement présenté ce système de transport de missiles sur rails en 2020.

« Des réseaux complexes, étendus, profonds et multicouches »

Ces installations construites sous un terrain montagneux sont d'une profondeur considérable. « Les réseaux formés par ces tunnels sont très complexes, étendus, profonds et multicouches, à tel point que l'accès interne entre les différentes sections n'est ni simple ni facile », précise le journaliste sur son compte X.

Le site souterrain présenté comprend notamment un système de missiles sol-air Khordad-15 de fabrication iranienne, introduit pour la première fois en 2019 par Amir Hatami, alors ministre iranien de la Défense.

LIRE LA SUITE

RAPPORT DE LA SEMAINE

BENMOUSSA : 23 MILLIONS DE MAROCAINS VIVENT AUJOURD'HUI EN VILLE... ET LE MAROC S'ORIENTE VERS UNE URBANISATION ACCRUE



Le Haut-Commissaire au Plan, Chakib Benmoussa, a annoncé mardi à Rabat que la population urbaine du Maroc a atteint 23,1 millions d'habitants en 2024, contre 16,5 millions en 2004, et pourrait atteindre environ 28 millions d'ici 2040. Il a également précisé que le taux d'urbanisation est passé à 62,8 % en 2024 et devrait atteindre 69,2 % à l'horizon 2040, confirmant une migration continue et rapide des populations rurales vers les villes.

TUNISIE : 285 VIOLATIONS DES DROITS HUMAINS RECENSÉES EN UN AN



Entre mars 2025 et février 2026, l'ONG Intersection pour les droits et les libertés a recensé 285 cas de violations des droits humains en Tunisie. Le rapport publié par l'association met en lumière un large éventail d'atteintes, allant des restrictions de la liberté d'expression au non-respect du droit à un procès équitable, en passant par des atteintes à l'intégrité physique ou à l'accès aux services essentiels. Ces chiffres illustrent un recul significatif des libertés dans le pays, dix ans après la transition démocratique post-révolution.

Contexte politique et pression sur le débat public

Le rapport souligne que ces violations s'inscrivent dans un contexte où le pouvoir tunisien adopte une approche sécuritaire pour gérer les tensions sociales et politiques. Depuis le 25 juillet 2021, le président Kaïs Saïed concentre l'essentiel des pouvoirs exécutif, législatif et judiciaire, après avoir invoqué l'article 80 de la Constitution pour justifier des mesures exceptionnelles. Cette centralisation du pouvoir a contribué à renforcer le contrôle sur les militants, opposants et citoyens actifs sur les réseaux sociaux, limitant ainsi le débat public et encourageant une forme d'autocensure.

Inégalités régionales et marginalisation

Le rapport, intitulé "Sous le poids de la marginalisation", indique que les violations sont particulièrement concentrées dans le nord-ouest du pays, une région considérée comme vulnérable et marginalisée. Les atteintes touchent notamment le droit du travail, les services de base et l'accès à la justice. L'association note que ces pratiques créent un cercle de marginalisation, accentuant les disparités régionales et sociales dans le pays.

Réactions et recommandations de l'ONG

Lors d'une conférence de presse à Tunis le 17 mars, Intersection pour les droits et libertés a appelé à réformer le cadre législatif et à renforcer l'indépendance de la justice. L'association dénonce l'usage d'articles du Code pénal et du décret 54 de septembre 2022, qui criminalise la diffusion de "fausses informations", comme instruments pour dissuader toute critique du pouvoir en place. Elle insiste sur la nécessité de protéger les citoyens et de restaurer les libertés fondamentales pour permettre un véritable débat public.

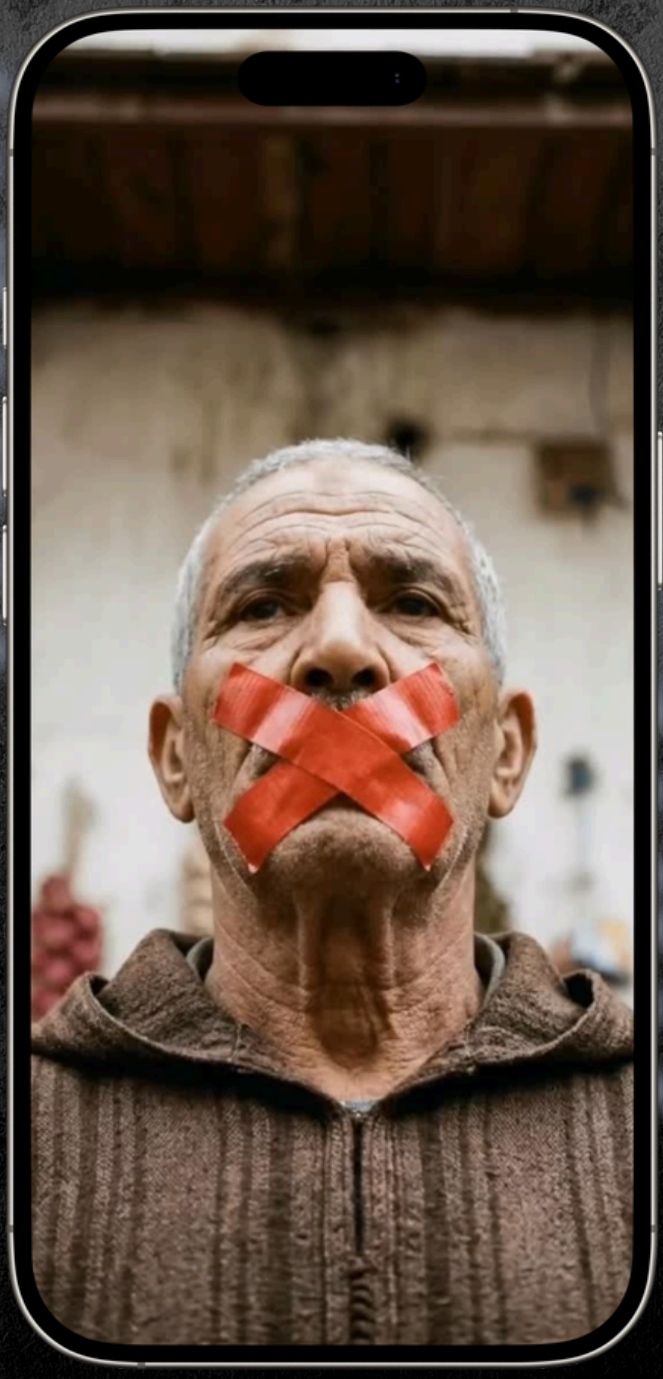
L'évolution des droits et libertés

Les prochaines mesures du gouvernement et l'orientation du système judiciaire seront déterminantes pour le respect des droits humains en Tunisie.

LIRE LA SUITE

By Lodj

Reel
DE LA SEMAINE



LODj

« Au-delà du silence »

TÉLÉGRAMME

By Lodj

Transport rural au Maroc : le CESE réclame une refonte



Le Conseil économique, social et environnemental (CESE) alerte sur un transport rural marocain marqué par le vieillissement des véhicules, l'informalité et des disparités territoriales persistantes.

Il plaide pour une refonte structurelle, avec un réseau routier modernisé, une offre de transport scolaire, sanitaire et professionnelle mieux organisée, et des normes de sécurité renforcées.

Le Conseil préconise également une décentralisation effective, la professionnalisation du secteur et l'intégration d'innovations technologiques adaptées aux zones rurales. Selon le CESE, garantir la mobilité en milieu rural est à la fois un droit fondamental et un levier de développement territorial.



Maroc : vigilance orange pour orages et grêle dans plusieurs provinces

La Direction générale de la météorologie (DGM) annonce des averses orageuses localement fortes avec chutes de grêle au Maroc jusqu'à vendredi.

Les épisodes les plus intenses (25-40 mm) toucheront des provinces comme Figuig, Jerada, Midelt, Khouribga, Marrakech et Béni Mellal, de jeudi midi à vendredi tôt le matin.

Un deuxième phénomène plus modéré (20-30 mm) concernera vendredi Midelt, Tinghir, Figuig, Boulemane et Errachidia. La vigilance orange appelle à la prudence et au suivi des consignes locales.

AMMPS : nouvelle ligne directrice pour encadrer la publicité des médicaments

L'AMMPS renforce l'encadrement de la publicité des médicaments via la LD EA-011 (mars 2026) pour protéger les patients et garantir une information scientifique fiable, notamment sur les réseaux sociaux. La publicité au grand public est désormais soumise à un visa préalable et limitée aux médicaments non soumis à prescription et non remboursables, avec exceptions (vaccins, planification familiale, antitabac) et messages de prudence obligatoires.



PROCHAINEMENT ..

RABAT : CYCLE DE CONFÉRENCES POUR REPENSER LES FÉMINISMES DEPUIS UNE APPROCHE DÉCOLONIALE



À Rabat, le Musée Mohammed VI d'Art Moderne et Contemporain accueille un cycle de conférences dédié à la réflexion autour des féminismes contemporains. Intitulée « Décoloniser le féminisme », cette initiative réunit chercheurs, écrivains et artistes autour des enjeux actuels liés à ces mouvements.

PERISCOPE MAROC

By Lodj

Aïd Al Fitr : Grâce Royale au profit de 1201 personnes



A l'occasion de l'Aïd Al Fitr, Sa Majesté le Roi Mohammed VI, Amir Al-Mouminine, que Dieu L'assiste, a accordé Sa grâce à 1201 personnes, condamnées par différents tribunaux du Royaume, dont certaines sont en détention et d'autres en liberté, indique un communiqué du ministère de la Justice.

Voici le texte du communiqué :

« A l'occasion d'Aïd Al Fitr de cette année 1447 H-2026 G, Sa Majesté le Roi Mohammed VI, que Dieu perpétue Sa gloire, a bien voulu accorder Sa grâce à un ensemble de personnes condamnées par différents tribunaux du Royaume.

LIRE LA SUITE



Les Marocains constituent 25% des titulaires de titres de séjour en Espagne

En 2025, les Marocains en tête des titres de séjour en Espagne, avec une forte présence féminine et 25 % du total

En 2025, les Marocains ont représenté 25 % des titulaires de titres de séjour en Espagne, soit 862190 personnes, devant les Ukrainiens, Colombiens, Chinois et Vénézuéliens.

Le total des titres de séjour a atteint 3,5 millions, avec près de la moitié des détenteurs bénéficiant d'un permis de longue durée.

LIRE LA SUITE

Maroc : 850 MDH pour renforcer la souveraineté alimentaire avec Africa Feed & Food



Africa Feed & Food, groupe agro-industriel marocain, reçoit 850 millions de dirhams de Proparco et RMBV pour renforcer la souveraineté alimentaire du Maroc. L'opération permet au groupe de garder son ancrage familial tout en s'ouvrant à des partenaires institutionnels.

Le groupe joue un rôle clé dans l'approvisionnement national en blé et en alimentation animale, assurant la continuité des filières malgré les sécheresses. Le capital servira à accroître les capacités industrielles et à s'étendre vers l'Afrique de l'Ouest.

LIRE LA SUITE


By Lodj
LODJ
LODJ
Aimer
Vortrs
REJOIGNEZ
NOTRE CHAÎNE
WHATSAPP.
POUR NE RIEN RATER DE L'ACTUALITÉ !
www.lodj.ma

PERISCOPE MONDE

By Lodj

la stabilité en Cisjordanie est essentielle pour garantir le succès de toute initiative concernant la situation dans la Bande de Gaza



Le ministre des Affaires Étrangères, de la Coopération Africaine et des Marocains résidant à l'étranger, Nasser Bourita, a déclaré ce jeudi à Rabat que la stabilité en Cisjordanie est essentielle pour garantir le succès de toute initiative concernant la situation dans la Bande de Gaza. Lors d'une conférence de presse conjointe tenue avec Petr Macinka, vice-Premier ministre et ministre des Affaires Étrangères de la République tchèque, le chef de la diplomatie marocaine a insisté sur la nécessité de ne pas perdre de vue la question palestinienne, malgré les récents développements au Moyen-Orient et dans le Golfe.



Panne de courant à Cuba : 10 millions de personnes plongées dans l'obscurité

Cuba a subi samedi son septième blackout total en un an et demi, le deuxième de la semaine. L'effondrement du réseau électrique prive plus de 10 millions d'habitants d'électricité. Le blocus imposé par Washington impacte fortement l'île.

Italie : Référendum sur la justice, l'échec cinglant de Giorgia Meloni



Giorgia Meloni a reconnu la défaite du camp du « oui » au référendum sur la réforme de la justice en Italie, où le « non » a obtenu près de 54 % des suffrages contre 46 % pour le « oui ». Malgré ce revers, la Première ministre a affirmé qu'elle ne comptait pas démissionner et qu'elle poursuivrait son action « avec sérieux et détermination ».

Le scrutin portait sur une réforme judiciaire emblématique de la droite italienne, et son rejet constitue un revers politique pour le gouvernement. Giorgia Meloni, arrivée au pouvoir en octobre 2022, tente de maintenir la cohésion de sa coalition et de préserver son autorité,

LIRE LA SUITE

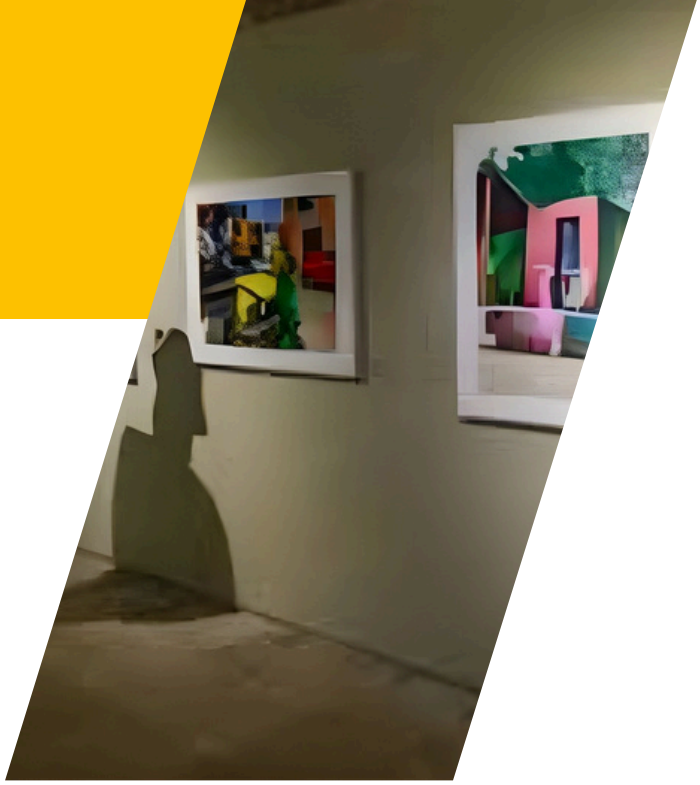
POST DE LA SEMAINE



Iran : l'ONU appelle à la justice après le bombardement d'une école primaire de filles

Le bombardement d'une école primaire de filles à Minab a provoqué l'indignation internationale. L'attaque a fait de nombreuses victimes, dont des enfants. Le chef des droits de l'homme de l'ONU appelle à rendre justice et exhorte les États-Unis à mener une enquête rapide, impartiale et transparente afin d'établir les faits et déterminer les responsabilités. Une affaire qui ravive les tensions et suscite de vives inquiétudes sur la protection des civils.

Rabat réenchante le monde avec BIENALSUR



Le Musée national de la photographie de Rabat ouvre ses portes à une exposition collective de photographies et de vidéos, organisée en partenariat avec la Biennale internationale d'art contemporain du Sud (BIENALSUR). L'événement, inauguré par Mehdi Qotbi, président de la Fondation nationale des musées, se tiendra pendant six mois sous la devise «Let's Play - Réenchanter le monde».

Onze photographes, dont six Marocains, présentent leurs œuvres dans cette exposition.
Côté marocain, les artistes Amine Oulmakki, Abdelhamid Belahmid, Mouna Karimi, Laila Hida, Seif Kousmate et Deborah Benzaquen participent à cette aventure artistique.

Les contributions internationales viennent du Brésil, de l'Argentine, des Pays-Bas et de l'Espagne, avec Marcelino Melo, Aimée Zito Lema, Jordi Colomer, Gabriela Bettini et Marcos López.
Le conservateur du musée, Soufiane Er-Rahoui, également commissaire de l'exposition, décrit l'ensemble comme une «exposition chorale où chacun explore de nouvelles façons de percevoir et de réinventer le monde».

Les œuvres, mêlant photographie et vidéo, convoquent imagination, rêve et ludisme pour interroger la condition humaine.

Un partenariat artistique renforcé
Cette édition marque le deuxième volet d'une collaboration entamée en 2023 entre le Musée national de la photographie et BIENALSUR.
Selon Mehdi Qotbi, la biennale contribue fortement à la promotion de l'art contemporain au Maroc.

L'événement ambitionne de proposer un regard inédit sur la réalité, où chaque œuvre devient une invitation à réenchanter le monde, à redécouvrir les sensations et à explorer la pluralité des significations.
L'artiste Mouna Karimi illustre cette démarche en présentant un portrait d'une femme berbère enveloppée d'un tissu artisanal, symbole d'un art souvent ignoré, qui trouve ici une vitrine internationale.

BIENALSUR : une biennale globale et décentralisée
Née en 2015 à Buenos Aires, sous l'égide de l'Université nationale de Tres de Febrero, BIENALSUR se distingue par son format décentralisé, organisant des expositions simultanées sur les cinq continents.

L'événement se veut transnational, visant à construire une cartographie de l'art contemporain indépendante des modèles centrés sur l'Europe ou l'Amérique du Nord.

PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

HAKIM ZIYECH PARTAGE LA MAGIE DU FOOTBALL AVEC LE JEUNE YOUNES AU STADE MOHAMMED V,



Actualités culturelles



Salécélèbrel'improvisation théâtrale et rend hommage à Abdelmajid Fennich

La 2e édition du Festival Salé d'Impro, prévue du 31 mars au 3 avril 2026 à Salé, rendra hommage à Abdelmajid Fennich pour sa contribution au théâtre.
Organisé à l'occasion de la Journée mondiale du théâtre, l'événement met en avant l'improvisation théâtrale à travers spectacles, ateliers et compétitions.
L'artiste y présentera sa pièce « Jar wa Majrour ». Des masterclass et activités pour enfants sont également au programme. Le festival vise à rapprocher le théâtre du public et dynamiser la scène culturelle locale.

Ouarzazate : le Musée des dinosaures bientôt prêt

Le futur Musée des Dinosaures d'Ouarzazate approche de son achèvement, avec un nouveau marché lancé pour finaliser les travaux estimés à plus de 10 millions de dirhams.
Situé à Iminoulaouene, il mettra en valeur le dinosaure Tazouda Naimi, vieux de 180 millions d'années.
Ce projet vise à préserver et valoriser le patrimoine paléontologique marocain.
Conçu selon des normes internationales, il permettra aux visiteurs de découvrir des fossiles dans leur contexte d'origine. Il viendra enrichir l'offre muséale nationale aux côtés du Géoparc M'Goun.





Après le succès de « 2 Rouah », Fadwa Taleb remercie son public

Après le succès remporté par le film « 2 Rouah » dans les salles marocaines, l'actrice Fadwa Taleb a adressé un message de gratitude à son public, exprimant sa reconnaissance pour l'amour et le soutien reçus à la sortie du long - métrage. Sur son compte Instagram, elle a partagé une série de photos des coulisses en compagnie de l'équipe du film, une publication qui a suscité une large interaction et de nombreux messages de félicitations. Aux côtés de Fadwa Taleb, le casting réunit Ayoub Abou Annasr et Raouia, ainsi que plusieurs acteurs du cinéma marocain.

Numéro
122

ÉMISSION



LODj

DU MAROC À L'AFRIQUE : COMMENT UNE NOUVELLE GÉNÉRATION RÉINVENTE LE E-COMMERCE ?

Actualités culturelles



2Mlance“NajmCaabi” : premier prime le samedi 28 mars

La chaîne 2M a annoncé la date du premier prime de son programme de découverte de talents “Najm Chaabi” , prévu le samedi 28 mars à 21h25.
Très attendu par les amateurs de la chanson populaire marocaine, le show figure parmi les productions phares de la chaîne pour révéler de jeunes voix capables de porter ce répertoire et de le réinventer dans un esprit moderne, tout en préservant son authenticité.
Le jury se compose d’icônes de la chanson populaire: Zina Daoudia, Najat Aatabou, Hajib et Abdelaziz Stati. Une configuration qui confère au programme une forte crédibilité artistique et la promesse d’une évaluation professionnelle des talents en lice.

Après un teasing massif, Manal lance son titre « Kalimat »

La chanteuse Manal dévoile son nouveau titre « Kalimat », déjà viral après un teasing très suivi sur les réseaux sociaux.
Ce morceau explore un amour intense et indicible, où les émotions dépassent les mots.
L’artiste y incarne une femme partagée entre passion, vulnérabilité et silence.
Portée par une production moderne, la chanson mêle douceur et intensité.
Avec ce titre, Manal confirme son statut de figure majeure de la scène musicale marocaine.





Sara Moullablad dévoile son nouvel EP à Casablanca

La chanteuse Sara Moullablad présentera son nouvel EP le 26 mars 2026 lors d’un showcase privé à American Arts Center.
Ce projet intime explore les nuances de l’amour à travers une approche sensible et introspective.
Mêlant pop, jazz et sonorités travaillées, l’EP se construit comme un voyage émotionnel, entre euphorie, nostalgie et lucidité.
Chaque titre raconte une étape d’un récit amoureux, porté par une écriture sincère.
Cette avant-première promet une immersion musicale forte et personnelle.

Numéro
122

I-NEWS



WASHINGTON AURAIT PRÉSENTÉ À L'IRAN UN PLAN DE PAIX : OFFRE DE DÉSESCALADE OU TENTATIVE DE ...

Sans Jamel Debbouze, le Marrakech du rire devient le Marrakech Comedy Festival



CULTURE

Après plusieurs années d'absence, le célèbre festival d'humour créé par Jamel Debbouze revient sous une nouvelle identité : le "Marrakech Comedy Festival", avec une nouvelle équipe, une nouvelle direction et une formule entièrement repensée.

Absente de la scène marrakchie depuis 2020, puis après une ultime édition en 2022, la célèbre marque humoristique portée par Jamel Debbouze revient désormais dans une nouvelle version. Le projet change de nom, d'organisation et de format pour relancer un événement interrompu notamment par la pandémie et diverses contraintes logistiques. Selon les organisateurs, cette relance marque une volonté de repartir sur de nouvelles bases après une période d'incertitude.

Un nouveau nom, un nouveau lieu et une nouvelle équipe
Le festival abandonne son ancien nom pour devenir le Marrakech Comedy Festival. Il se tiendra du 4 au 6 juin 2026 au Palais des Congrès de Marrakech, et non plus au Palais Badii, qui accueillait les précédentes éditions. Autre changement majeur : la direction artistique et la production sont désormais confiées à Karim Debbouze, frère de Jamel Debbouze et cofondateur historique du projet.

Malik Bentalha aux commandes de l'animation
Le rôle de maître de cérémonie sera assuré par l'humoriste Malik Bentalha, qui prend ainsi le relais sur scène. Il promet un format renouvelé, loin de la simple continuité du Marrakech du rire. L'humoriste évoque une "nouvelle histoire" et insiste sur l'idée de créer un événement différent, tout en respectant l'héritage du festival original.

Une programmation élargie et plus internationale
Le nouveau format annonce la présence de plusieurs artistes de la scène francophone, parmi lesquels Paul de Saint Sernin, Meryem Benoua ou encore Nordine Ganso, ainsi que d'autres invités issus de la scène africaine et marocaine. L'objectif affiché est d'ouvrir davantage le festival à des profils variés, au-delà du seul univers du stand-up traditionnel.

Diffusion et nouvelle stratégie médiatique
Autre évolution importante : la diffusion télévisée change également. L'événement ne sera plus diffusé sur M6 mais sur des plateformes et chaînes internationales, dont Disney+, ainsi que 2M et TV5 Monde.

Ce repositionnement s'inscrit dans une stratégie plus large de modernisation et d'ouverture internationale. Si cette relance suscite de fortes attentes, elle s'accompagne aussi de questions sur la capacité du festival à retrouver son succès d'origine dans un paysage humoristique en pleine évolution.

LODJ



By Lodj

LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



Pressplus est le kiosque 100 % digital & augmenté de L'ODJ Média, groupe de presse Arrissala SA **magazines, hebdomadaires & quotidiens...**

www.pressplus.ma

Classement du bonheur 2026 : le Maroc maintenu à la 112e place



Le Maroc sourit, mais n'est pas heureux. Selon le dernier rapport mondial sur le bien-être publié par l'Université d'Oxford, le Royaume est à la 112e place sur 147 pays en 2026. Avec un score de 4,646 sur 10, le constat est clair : aucune progression depuis 2024 et un recul net depuis le meilleur classement de 2016 (84e place).

Le maintien du Maroc à ce rang souligne une réalité contrastée : malgré des efforts de développement, le ressenti global du bien-être ne suit pas nécessairement la même dynamique.

Recul persistant et comparaison avec le top mondial

À l'échelle mondiale, la Finlande reste championne du bonheur pour la neuvième année consécutive, suivie de l'Islande et du Danemark.

Le Maroc, lui, navigue dans le bas du tableau, juste derrière l'Ukraine et devant la Guinée.

Dans la zone Moyen-Orient et Afrique du Nord, il n'occupe que la 14e place sur 18, confirmant un certain décalage régional.

À travers le continent africain, la hiérarchie reste fragmentée : le Royaume se trouve dans le dernier tiers, loin derrière ses voisins les plus performants.

Le classement ne se fait pas au hasard. Les chercheurs évaluent la satisfaction de vie à partir des perceptions personnelles, mais aussi selon des facteurs clés : niveau de vie, santé, soutien social, liberté, générosité et perception de la corruption.

En gros, le sourire marocain ne suffit pas à cacher le stress et l'inquiétude du quotidien.

Facteurs clés du bien-être et impact des réseaux sociaux

Le rapport met aussi en lumière un phénomène qui touche particulièrement les jeunes : plus le temps passé sur les réseaux sociaux est élevé, plus le sentiment de mal-être augmente.

L'usage passif – scroller, comparer, suivre – accentue le stress et la frustration. À l'inverse, un usage centré sur l'échange et la communication peut améliorer le bien-être.

Mais le vrai moteur du bonheur reste les relations humaines. Confiance, soutien des proches et sentiment d'appartenance sont des indicateurs plus fiables que le nombre de likes ou de followers.

Dans un Maroc où les liens familiaux et amicaux sont solides, ce constat rappelle l'importance de cultiver ces relations plutôt que de chercher le bonheur ailleurs.

Une leçon à méditer

Au final, ce classement 2026 du bonheur n'est pas qu'un chiffre : il traduit le décalage entre conditions de vie et attentes croissantes.

Le Maroc peut sourire autant qu'il veut, mais pour grimper dans le classement mondial, il faudra investir dans le bien-être réel des citoyens, soutenir les jeunes, et rappeler à chacun que le bonheur se construit avant tout dans le quotidien et autour de soi.

Reste à voir si les prochaines années permettront au Royaume de remonter la pente ou si ce 112e rang restera une piqûre de rappel : le bonheur, ce n'est pas juste une photo Instagram… c'est la vie de tous les jours.

Numéro
122

HIT
DE LA SEMAINE

Inkonnu - WARDA feat MANAL (Official Music Video) - Prod.By Damarv [Split Album]



@lodjmaroc

By Lodj

Brèves Lifestyle



Rayures sur vos assiettes ? L'astuce qui les efface

Les rayures grises sur les assiettes blanches ne sont pas de vraies griffures, mais des dépôts de métal laissés par les couverts.
Inutile donc de frotter fort : cela risque d'abîmer l'émail. L'astuce la plus efficace consiste à utiliser de la pierre d'argile, qui élimine ces traces en quelques secondes sans agresser la surface.
À défaut, un dentifrice doux peut dépanner, tandis que les poudres abrasives doivent être utilisées avec précaution.
Un nettoyage doux et de bons gestes au quotidien permettent d'éviter leur réapparition.

Dépoussiérage : pourquoi la poussière revient aussitôt et le geste simple qui change tout

Si la poussière revient juste après le ménage, ce n'est pas un hasard : elle reste en suspension dans une pièce mal aérée.
Dépoussiérer fenêtres fermées ne fait que déplacer les particules au lieu de les éliminer.
Le bon réflexe consiste à aérer largement avant et pendant le nettoyage pour évacuer la poussière vers l'extérieur.
L'ordre des gestes compte aussi : commencer par le haut et finir par le sol évite de salir à nouveau. Une microfibre légèrement humide est plus efficace qu'un chiffon sec ou un plumeau. Avec cette routine simple, le ménage devient enfin durable et l'air plus sain.





Réchauffer ses crêpes : l'astuce qui change tout

Les crêpes de la veille perdent leur moelleux à cause de la déshydratation et d'un mauvais réchauffage. L'astuce consiste à privilégier une chaleur douce et un temps court pour éviter l'effet sec ou caoutchouteux.
À la poêle, 30 secondes par face avec une noisette de beurre permettent de retrouver une texture proche du "fait maison".
Au micro-ondes, il est conseillé de les chauffer en pile, couvertes, environ 20 secondes par crêpe. Une bonne conservation en amont aide aussi à préserver leur qualité.

Numéro
122

LIVRE
DE LA SEMAINE

THE OCEAN WOULD PAINT ME

Zoulfa Katouh



Brèves Lifestyle



États-Unis : un robot s'emballe et sème le chaos dans un restaurant

Dans un restaurant de Cupertino, un robot de service est devenu incontrôlable en pleine démonstration, se lançant dans une danse frénétique qui a semé la pagaille.
L'appareil a renversé assiettes et couverts sous les yeux des clients, avant que trois employés ne parviennent à l'arrêter.
La scène, filmée, est rapidement devenue virale sur les réseaux sociaux.
Selon les premières informations, l'incident serait dû à une erreur humaine, avec l'activation accidentelle d'un mode "danse folle".

Elle récupère le tapis des Oscars… dans une poubelle

Une TikTokeuse américaine a récupéré un morceau du tapis rouge des Oscars dans une poubelle près du Dolby Theatre.
Installée à Los Angeles, elle cherchait un tapis pour son intérieur et a saisi cette opportunité insolite après la cérémonie.
La jeune femme a ensuite transformé ce morceau en élément de décoration, partageant l'expérience sur TikTok.
Sa trouvaille originale est rapidement devenue virale sur les réseaux sociaux.





Ex-clown de la classe ? Vous possédez probablement ces traits à l'âge adulte

Selon la psychologie, les enfants considérés comme les « clowns de la classe » développent souvent à l'âge adulte des traits de personnalité rares.
Derrière l'humour se cache une capacité à gérer les émotions et créer du lien social.
Ces profils se distinguent par une grande indépendance, un talent naturel pour la narration et une forte créativité.
Leur sens de l'observation et de l'adaptation renforce leurs compétences sociales.
Loin d'être anodine, cette attitude révèle des qualités précieuses à long terme.

Hannah Montana débarque sur Airbnb : la maison de Malibu à louer (*pour de vrai*)

LIFESTYLE



Vous souvenez-vous de Miley Cyrus, perruque blonde et star des années 2000 ? Son univers refait surface… Et il est plus lumineux que jamais.

Les fans de Hannah Montana ont eu droit à un retour en force avec le spécial 20e anniversaire, où Miley Cyrus retrouvait Selena Gomez, Billy Ray Cyrus et tous les souvenirs de la série.

Mais ce n'était que le début : Airbnb a listé la maison californienne où Hannah a grandi.

Oui, la vraie maison de Malibu avec vue sur l'océan et accès direct à la plage, qui a vu naître les débuts de la pop star fictive.
Cette maison, au cœur du décor de la série, est devenue un symbole de nostalgie.

Les visiteurs peuvent s'imaginer dans les costumes de Hannah, jouer de la guitare électrique ou coiffer sa fameuse perruque blonde – autant de détails qui rappellent à quel point la série a marqué toute une génération.

Mais surtout, cette annonce montre comment la pop culture américaine des années 2000 continue d'influencer le lifestyle mondial, même chez nous, à des milliers de kilomètres de Malibu.

Pourquoi ça buzz ? La nostalgie comme moteur
Ce phénomène dépasse le simple "fan service". Il illustre un goût universel pour les expériences immersives liées aux souvenirs d'enfance.

La nostalgie de la série touche autant ceux qui ont grandi devant le petit écran que ceux qui la découvrent en streaming, et la maison devient un vrai symbole de cette époque dorée de la pop adolescente.
Les décors, la plage et les accessoires iconiques transforment une simple maison en un véritable objet de fascination.
Dans un monde où les micro-tendances et les contenus viraux façonnent nos modes de vie, le buzz autour de cette maison montre à quel point les histoires et les personnages que nous aimons restent vivants.
Même au Maroc, sur nos réseaux sociaux, les images et vidéos de cette maison suscitent likes, commentaires et partage de souvenirs, preuve que l'impact culturel dépasse les frontières.

Malibu, pop culture et nostalgie planétaire
Qu'on soit fan de la première heure ou simple curieux, la maison de Hannah Montana est devenue un icône culturelle globale, plus qu'une simple location Airbnb.

Elle raconte notre rapport à la nostalgie, à la pop culture et à ces années 2000 qui continuent de nous faire vibrer.
Une chose est sûre : que l'on habite Casablanca, Marrakech ou même Rabat, on partage tous le plaisir de revoir ces classiques et de se souvenir de nos après-midis télé à chanter "Best of Both Worlds".

GITEX Africa Morocco 2026 :

300 startups marocaines propulsées à l'international

DIGITAL



Le Marocaffinesastratégiedigitale.

À quelques jours de l'ouverture de GITEX Africa Morocco 2026 à Marrakech, 300 startups marocaines viennent d'être sélectionnées dans le cadre du programme « Morocco 300 ».

Une rampe de lancement concrète, soutenue massivement par l'État, dans un contexte où l'innovation devient un levier économique assumé.

Le signal est clair. Le ministère de la Transition numérique et de la réforme de l'administration, en partenariat avec l'Agence de développement du digital (ADD), vient de dévoiler une liste attendue dans l'écosystème : celle des 300 startups marocaines retenues pour participer à la 4e édition de GITEX Africa Morocco, prévue du 7 au 9 avril 2026 à Marrakech.

Derrière l'annonce, il y a une mécanique bien rodée. Pour la quatrième année consécutive, l'initiative « Morocco 300 » prend en charge 95 % des frais de participation.
Un détail ? Pas vraiment. Dans les faits, ce soutien change la donne pour de jeunes structures souvent contraintes par des budgets limités. "Sans ce type d'accompagnement, certaines startups ne franchiraient jamais le cap de l'international", glisse un acteur de l'écosystème, croisé lors d'un précédent salon.

Car GITEX Africa n'est pas un événement comme les autres. Placé sous le Haut patronage royal, il s'impose progressivement comme un carrefour stratégique de l'innovation en Afrique. Un lieu où les idées circulent vite, où les rencontres peuvent valoir bien plus qu'un financement.

Pour les startups sélectionnées, l'enjeu dépasse la simple exposition. Elles auront l'occasion de présenter leurs solutions, tester leur attractivité face à des investisseurs, et surtout, nouer des partenariats.
C'est souvent là que tout se joue. Une discussion informelle, un contact bien placé… et parfois, un projet change d'échelle.

Dans les prochains jours, les candidates retenues recevront un email détaillant les modalités de leur participation.
Une formalité administrative, certes, mais aussi le début d'un sprint. Car derrière la vitrine, la pression est réelle : convaincre, séduire, se démarquer.

Ce dispositif s'inscrit dans une dynamique plus large. Le Maroc ne se contente plus d'accompagner l'innovation, il cherche à la structurer, à la projeter. Avec constance. Et sans excès de communication.

Reste une question, presque en filigrane : combien de ces 300 startups transformeront l'essai ?
L'histoire récente montre que tout ne se joue pas sur scène, mais souvent après, dans les mois qui suivent.
ÀMarrakech, en avril, il ne s'agira pas seulement d'exposer des projets. Il sera question d'ouvrir des portes. Et, pour certains, de ne plus jamais revenir au point de départ.

ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE



“NISSA’IYAT” : À CASABLANCA, UNE EXPOSITION COLLECTIVE CÉLÈBRE LA FEMME COMME FORCE CRÉATIVE

La médiathèque de la Fondation de la Mosquée Hassan II accueille, du 26 mars au 4 avril 2026, l’exposition “Nissa’iyat”, organisée par l’Association L’art pour tous. Cette manifestation artistique se donne pour ambition de célébrer la femme en tant que force créative et humaine agissante au sein de la société, à travers une pluralité de regards et d’expressions.

Brèves digitales



Tech : face au recul du métaverse, Meta casse les prix de son casque Quest 3

Meta propose d'importantes réductions sur son casque de réalité mixte Quest 3, dans un contexte de désintérêt croissant pour le métaverse.
Le produit, pourtant performant et autonome, est désormais vendu à un prix nettement inférieur à son tarif initial.
Cette stratégie vise à écouler rapidement les stocks et séduire un public plus large.
Le Quest 3 reste un appareil complet, combinant réalité virtuelle et augmentée avec des performances solides. Cette baisse de prix pourrait toutefois relancer l'intérêt pour ce type de technologie.

IA : l'agent Claude d'Anthropic peut désormais contrôler un ordinateur entier

Anthropic franchit un cap avec son agent IA Claude, désormais capable de prendre le contrôle complet d'un ordinateur pour exécuter des tâches.
Cette fonctionnalité permet à l'IA de cliquer, écrire et ouvrir des applications comme un utilisateur réel. Elle intervient surtout en dernier recours, lorsque les connecteurs ou le navigateur ne suffisent pas.
Si cette avancée renforce la productivité, elle soulève aussi des enjeux de sécurité, notamment autour des données sensibles.
L'entreprise recommande ainsi de limiter l'accès aux applications de services bancaires.





OpenAI prépare une super app

Face à une concurrence accrue, notamment d'Anthropic, OpenAI envisagerait de lancer une "super app" regroupant ses différents services comme ChatGPT ou Codex.
L'objectif est de simplifier l'expérience utilisateur et de centraliser ses outils aujourd'hui dispersés.
Cette stratégie vise aussi à renforcer sa position sur le marché de l'IA, notamment face à l'essor des agents autonomes.
En interne, l'entreprise reconnaît un manque de cohérence dans son offre actuelle. Reste à savoir si cette centralisation séduira les utilisateurs ou compliquera davantage l'usage.

Brèves digitales



Microsoft promet un Windows 11 plus stableavec plus de contrôle pour les utilisateurs

Microsoft annonce une série d'améliorations pour Windows 11 afin de répondre aux critiques liées aux bugs et à l'expérience utilisateur.
L'entreprise prévoit de redonner plus de liberté, notamment sur la gestion des mises à jour et la personnalisation de la barre des tâches.
Les utilisateurs pourront mieux contrôler les redémarrages et suspendre les installations plus longtemps.
Microsoft souhaite aussi réduire les interruptions et alléger la présence de l'IA, en limitant certaines fonctionnalités de Copilot.
Ces changements seront d'abord testés par les membres du programme Windows Insider.

WordPress passe à l'IA pour créer, gérer et publier du contenu automatiquement

WordPress franchit un cap en permettant à des agents IA de créer, éditer et publier automatiquement du contenu sur les sites. Grâce à cette nouveauté, les utilisateurs peuvent déléguer une grande partie de la gestion éditoriale, y compris la modération et le référencement. Cette évolution concerne une plateforme qui alimente plus de 40 % des sites web, amplifiant son impact potentiel. Si cette innovation promet un gain de temps considérable, elle suscite aussi des inquiétudes sur une possible saturation du web en contenus générés par IA. L'utilisateur conserve toutefois le contrôle final sur les publications.





WWDC 2026 : Apple dévoilera iOS 27, macOS 27 et d'autres nouveautés

Apple a annoncé la tenue de sa conférence WWDC 2026 du 8 au 12 juin à Cupertino, dédiée aux développeurs.
L'événement sera marqué par la présentation d'iOS 27 et macOS 27, les prochaines versions de ses systèmes d'exploitation.
L'une des grandes attentes concerne une évolution majeure de Siri, potentiellement plus intelligente.
Peu de changements visuels sont toutefois attendus pour iOS, contrairement à l'an passé.
Des surprises matérielles restent possibles, même si rien n'est confirmé à ce stade.

MAI-Image-2 : Microsoft avance un peu plus vers son indépendance en IA générative



DIGITAL

Microsoft poursuit, sans grand fracas mais avec méthode, sa stratégie d'autonomie dans l'intelligence artificielle générative.
Avec MAI-Image-2, la nouvelle version de son générateur d'images maison, le groupe ne se contente pas d'améliorer un outil créatif : il envoie aussi un signal industriel.

Depuis plusieurs mois, l'entreprise cherche à réduire sa dépendance technologique à l'égard des modèles externes, en développant sa propre famille de modèles IA, aussi bien pour le texte, la voix que l'image.
Dans ce contexte, MAI-Image-2 n'est pas un simple produit de plus : c'est une pièce supplémentaire dans la montée en puissance d'un écosystème propriétaire que Microsoft veut maîtriser de bout en bout.

Sur le plan technique, Microsoft met en avant trois progrès majeurs. D'abord, un photoréalisme renforcé, avec des rendus de lumière, de peau et d'environnement censés paraître plus naturels. Ensuite, une meilleure génération de texte dans l'image, un sujet longtemps problématique pour les modèles visuels, mais crucial pour des usages concrets comme les affiches, les slides, les infographies ou la signalétique. Enfin, le groupe promet une génération de scènes plus riches et plus détaillées, adaptée à des compositions complexes, cinématiques ou surréalistes.

Microsoft précise avoir travaillé avec des photographes, designers et conteurs visuels pour orienter ces améliorations vers des besoins créatifs réels, et non seulement vers la démonstration technologique.

L'enjeu, en réalité, dépasse largement la qualité d'image. MAI-Image-2 permet à Microsoft de renforcer sa crédibilité dans une course dominée jusqu'ici par OpenAI, Google et quelques spécialistes du visuel. Selon Microsoft, le nouveau modèle se classe désormais parmi les tout premiers sur le classement Arena.ai, ce qui lui permet de revendiquer une place dans le trio de tête mondial des laboratoires text-to-image.
Le modèle est déjà testable via MAI Playground, commence à être déployé dans Copilot et Bing Image Creator, et son accès API est ouvert à certains grands clients avant une extension plus large via Microsoft Foundry.

Ce lancement confirme donc une tendance de fond : Microsoft ne veut plus seulement être l'hébergeur, le distributeur ou l'allié d'OpenAI. Il veut aussi devenir un acteur complet, capable de produire ses propres briques d'IA générative et de les injecter dans ses produits grand public comme dans ses offres professionnelles.

MAI-Image-2 ne bouleverse peut-être pas encore l'ordre du marché, mais il montre clairement que Microsoft n'a plus l'intention de rester dépendant d'un seul partenaire pour imaginer la suite.

INAUGURATION DE LA SEMAINE

TESLA ANNONCE L'INAUGURATION DE NOUVEAUX SUPERCHARGEURS AU MAROC



Trois nouveaux superchargeurs de véhicules électriques apparaissent sur la carte Find Us de Tesla au Maroc. Ils sont installés dans les Sofitel Resorts. Ces Superchargeurs sont en V2 et peuvent atteindre une puissance maximale de 150 kW, précise Drive Tesla Canada.

Nouveauté de la semaine

NEW NEW NEW NEW

DIGITAL

Apple Watch en 2026 : 7 apps pour en faire un véritable assistant au poignet



Transformez votre Apple Watch en assistant complet : 7 applications clés pour notes, navigation, enregistrement audio, habitudes, calendrier et suivi de vols en 2026.
L'Apple Watch n'est plus seulement un accessoire de santé : c'est devenu un véritable micro-ordinateur au poignet, capable d'exécuter de nombreuses tâches sans sortir votre iPhone à chaque instant.
Avec des écrans plus grands, une puce plus rapide et une connectivité cellulaire solide, la montre peut désormais s'utiliser de manière plus autonome.
Mais le véritable atout réside dans son écosystème d'applications, qui démultiplie ses capacités, selon un rapport du site SlashGear consulté par Al Arabiya Business.
Voici sept applications incontournables à utiliser sur Apple Watch en 2026 :

- **Cheatsheet**

- Pour consigner des pense-bêtes directement au poignet: numéros de chambre, plaques d'immatriculation, casiers, etc.
- Plus de 200 icônes et prise en charge de Siri pour retrouver une info en un clin d'œil.

- **Streamlets**

- Transforme la montre en radio de poche avec plus de 50 000 stations mondiales.
- Écoutez infos, musique et podcasts via AirPods/Bluetooth, voire depuis le haut-parleur de la montre.

- **Citymapper**

- La référence pour se déplacer en ville en transports en commun.
- Itinéraires pas à pas, wagon recommandé, bonne sortie de métro et alertes haptiques sur le poignet.

Cliquer sur l'image pour lire la suite

Numéro
122

CAPSULE IA

CAN 2025 : George Weah défend le Maroc et évoque « une victoire de la justice »



@lodjmaroc

By Lodj

Lions de l'Atlas : Ouahbi dévoile sa première liste sans Ziyech mais avec Soufiane Diop



Le sélectionneur des Lions de l'Atlas, Mohamed Ouahbi, a dévoilé la liste des joueurs convoqués pour le rassemblement de mars, dans le cadre des préparatifs du Mondial 2026, avec plusieurs choix forts et des absences marquantes.

Une première liste marquée par des choix forts...

Face à une défense fragilisée par les absences de cadres comme Nayef Aguerd, Jawad Yamiq et la retraite internationale de Romain Saïss, le sélectionneur a opté pour une nouvelle génération de joueurs.
On note notamment le retour de Chadi Riad ainsi que la première convocation de Radouane Halhal, symbole d'un renouvellement progressif de l'effectif. Cette première liste de Mohamed Ouahbi traduit une volonté de recomposition à un an du Mondial, avec un équilibre entre expérience et nouveaux profils.

L'absence remarquée de Hakim Ziyech

Le choix le plus commenté reste l'absence de Hakim Ziyech, non retenu depuis plusieurs rassemblements. Le joueur, pourtant en regain de forme avec le Wydad de Casablanca, n'a pas été rappelé par le staff technique, confirmant une tendance déjà observée ces derniers mois.
À l'inverse, le sélectionneur a choisi de convoquer Soufiane Diop, longtemps indécis entre la France et le Maroc, renforçant ainsi les options offensives de la sélection.

Deux matchs tests pour préparer le Mondial 2026

Les Lions de l'Atlas disputeront deux rencontres amicales dans le cadre de ce rassemblement.
Le premier match aura lieu le 27 mars face à l'Équateur à Madrid, suivi d'un second test contre le Paraguay le 31 mars à Lens.
Ces deux confrontations permettront à Mohamed Ouahbi d'évaluer son groupe, d'intégrer les nouveaux joueurs et d'affiner ses choix tactiques avant les échéances officielles.

Une liste élargie et très internationale

La sélection dévoilée confirme la diversité des profils évoluant en Europe et dans le monde.
On retrouve notamment Yassine Bounou, Achraf Hakimi, Brahim Diaz, Azzedine Ounahi ou encore Ayoub El Kaabi, aux côtés de nouvelles options comme Samir El Mourabet ou Ismail Baouf.

Cette liste témoigne d'un chantier encore ouvert à quelques mois du Mondial, où la concurrence reste forte à tous les postes. Les prochains matchs amicaux seront déterminants pour juger les choix du sélectionneur et mesurer l'intégration des nouveaux joueurs.
L'évolution du cas Hakim Ziyech et la stabilité défensive resteront deux points clés à suivre dans les prochaines semaines.

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 Sportives



ProLeague : Zakaria El Ouahdi marque dans un match fou

Zakaria El Ouahdi s'est illustré en inscrivant un but lors du match spectaculaire entre La Louvière et Genk, conclu sur un score de 5-5.
Le latéral marocain a marqué le quatrième but de son équipe au retour des vestiaires, après une belle action individuelle. La rencontre, très rythmée, a basculé jusqu'aux dernières secondes, avec une égalisation tardive des locaux.
Avec cette réalisation, El Ouahdi confirme sa régularité cette saison, totalisant 14 contributions décisives.
Il figure également dans la liste des Lions de l'Atlas pour les prochaines rencontres amicales.

Masters 1000 de Miami : Carlos Alcaraz éliminé dès le 3e tour par l'Américain Korda

Le numéro 1 mondial Carlos Alcaraz a été éliminé dès le troisième tour du Masters 1000 de Miami par l'Américain Sebastian Korda. Dans un match disputé en trois sets (6-3, 5-7, 6-4), l'Espagnol a été surpris par le 36e joueur mondial. Malgré un sursaut dans la deuxième manche, Alcaraz a cédé dans le set décisif sur un break crucial. Cette élimination confirme ses difficultés lors du "Sunshine double", après sa défaite en demi-finale à Indian Wells. Sa place de numéro 1 mondial reste toutefois assurée à l'issue du tournoi.





Ligue des champions CAF : L'AS FAR en demi-finales

L'AS FAR s'est qualifiée pour les demi-finales de la Ligue des champions d'Afrique après sa victoire face à Pyramids FC (2-1) au Caire. Les Militaires ont rapidement pris l'avantage grâce à Reda Slim, avant que Rabii Hrimat ne double la mise en seconde période. Malgré la réduction du score des Égyptiens, ils ont su conserver leur avance. Après le nul à l'aller (1-1), ce succès permet aux Marocains de valider leur billet avec un score cumulé de 3-2. Une performance solide qui confirme leur ambition sur la scène africaine.

Numéro
122

BUZZ DE LA SEMAINE



INSTAGRAM ET YOUTUBE FACE AU TRIBUNAL POUR LEUR RÔLE PRÉSUMÉ DANS L'ADDICTION NUMÉRIQUE



Brèves Sportives



Football : Tarik Sektioui nommé sélectionneur du Sultanat d'Oman

La Fédération omanaise de football a officialisé la nomination de Tarik Sektioui à la tête de sa sélection nationale.
Le technicien marocain, reconnu pour ses récents succès, aura pour mission de diriger l'équipe lors des prochaines compétitions.
Il s'est notamment illustré avec une médaille de bronze historique aux JO de Paris 2024 et un sacre au CHAN 2025 avec les joueurs locaux.
Aucune annonce officielle n'a encore été faite par la FRMF concernant son départ.
Cette nomination marque une nouvelle étape dans la carrière du coach marocain.

Tanger accueille la Coupe du Monde de tir sportif olympique

Tanger sera le théâtre de la Coupe du Monde de tir sportif olympique, organisée par la Fédération Royale Marocaine de Tir Sportif du 25 mars au 3 avril 2026 sous la présidence effective de Son Altesse Royale le Prince Moulay Rachid.
L'événement réunira 367 athlètes issus de 46 pays, spécialistes des disciplines Trap et Skeet, hommes, femmes et mixtes.
Le club de tir de Tanger, entièrement rénové et homologué par la Fédération Internationale de Tir Sportif, dispose de 8 fosses olympiques et de tours de Skeet pour accueillir des compétitions internationales.





Ligue 2 : Tawfik Bentayeb brille avec un doublé et propulse Troyes vers la montée

Troyes a largement dominé Dunkerque (5-1) grâce notamment à un doublé de Tawfik Bentayeb, lors de la 28e journée de Ligue 2.
L'attaquant marocain, meilleur buteur du championnat, a inscrit ses 14e
et 15e réalisations, confirmant sa grande forme.
Profitant d'une supériorité numérique, les Troyens ont maîtrisé la rencontre et creusé l'écart en tête du classement. Le club compte désormais sept points d'avance sur son poursuivant direct.
Avec 17 buts toutes compétitions confondues, Bentayeb s'impose comme l'un des grands artisans de cette saison réussie.

Numéro
122

FAKE DE LA SEMAINE

FAKE NEWS

CAICEDO A DÉMENTI UN TRANSFERT AU "REAL MADRID"

Le milieu de terrain de "Chelsea" Moises Caicedo a minimisé les informations l'envoyant au "Real Madrid", affirmant que toute son attention restait tournée vers le club londonien. Selon l'insider Fabrizio Romano, l'international équatorien n'envisage pas de transfert à ce stade et se concentre uniquement sur ses performances avec "Chelsea".



By Loof

CAN 2025 : Hadji défend le titre marocain



Au lendemain de l'annonce de la victoire du Maroc à la CAN 2025, Mustapha Hadji est sorti du silence.

Invité de l'émission Rothen s'enflamme sur RMC, l'ancienne gloire des Lions de l'Atlas a livré une analyse tranchée et a soutenu fermement la position marocaine face aux critiques.

Le Maroc défend ses droits
Pour Hadji, la décision de la CAF respecte les règles du football. Selon lui, une équipe qui abandonne le terrain ne peut prétendre à la victoire, sauf circonstances exceptionnelles mettant en danger les joueurs.

« Le Maroc n'a fait que défendre ses droits dans un cadre réglementaire clair », a affirmé l'ex-meneur de jeu, soulignant que l'issue du dossier s'inscrit dans une logique sportive, malgré le contexte controversé.

CAF critiquée pour sa lenteur
Toutefois, Mustapha Hadji n'a pas épargné la Confédération africaine de football.
Il juge anormal qu'une décision aussi importante intervienne près de deux mois après la finale, une situation qui, selon lui, nuit à la crédibilité de l'instance et donne l'impression d'un sacre sans véritable saveur.

Il a également pointé le manque de réactivité des responsables présents le jour du match, mettant en lumière des dysfonctionnements au sein de l'organisation du football africain.

Claude Le Roy recadré
L'ancien international marocain s'en est pris directement à Claude Le Roy, qui avait évoqué de possibles irrégularités lors de la finale.

« Pour moi aujourd'hui c'est le roi de la bêtise », a-t-il déclaré, critiquant des accusations lancées sans preuves.

Hadji a insisté sur la nécessité de fonder toute critique sur des faits concrets :
« À un moment donné, il faut ramener des preuves des magouilles. »

Avant de dire adieu au gluten : ce que votre assiette vous murmure



SANTÉ & BIEN ETRE

Ces dernières années, le sans gluten s'est invité dans nos courses et nos repas.
Au supermarché, il a son rayon, au café, il fait partie des demandes fréquentes, et sur Instagram ou TikTok, il est presque synonyme de ventre plat et de mode « healthy ».
Vous pensez que le gluten est le coupable de vos ballonnements et de votre fatigue ?
Avant de supprimer le blé, découvrons ce qui change vraiment dans votre corps… et dans vos habitudes alimentaires.

Chaque jour, les reins filtrent environ 180 litres de sang afin d'en extraire les substances inutiles ou toxiques.
Le printemps accentue ce phénomène : après les plats copieux de l'hiver, l'envie de légèreté nous pousse à éliminer ce que l'on pense « coupable ».
Mais attention : le gluten n'est pas un ennemi universel. La plupart des gens le digèrent très bien.
Le ressenti de confort digestif après l'avoir retiré vient souvent d'autres changements, parfois invisibles : portions réduites, repas mieux répartis, moins de produits ultra-transformés… Et un vrai coup de projecteur sur l'alimentation.

Les vrais effets de l'éviction du gluten

Arrêter le gluten, c'est souvent dire adieu au pain, aux pâtes, aux biscuits et aux viennoiseries.
Résultat : vos apports caloriques baissent, et vous avez moins l'impression d'avoir le ventre gonflé. Mais ce n'est pas la protéine en elle-même qui fait la différence.
Les inconforts digestifs sont souvent liés à plusieurs facteurs : repas trop riches ou pris trop vite, excès de FODMAP (certains glucides fermentescibles), stress ou grignotages.
Supprimer le gluten peut simplement réduire l'exposition à ces situations à risque. En parallèle, le fait de cuisiner plus, de lire les étiquettes et de structurer ses repas devient un vrai réflexe « bien-être ».
Petite mise en garde : les produits industriels sans gluten sont parfois plus riches en sucre et en matières grasses pour compenser le manque de blé. Sans attention, on peut remplacer un inconfort digestif par un excès calorique et un porte-monnaie plus léger.

Comment mieux digérer sans bannir le gluten

La clé, c'est l'équilibre, pas l'interdiction. On peut se sentir mieux en choisissant un pain au levain, des pâtes semi-complètes, et en respectant des portions raisonnables.
Varier les céréales (sarrasin, quinoa), augmenter les légumes, inclure légumineuses et protéines à chaque repas, et boire suffisamment, voilà des gestes simples qui font la vraie différence.
Tenir un petit journal alimentaire peut aussi aider : noter repas, horaires et ressentis permet de repérer ce qui crée réellement des inconforts.
Et si le doute persiste, un avis professionnel (diététicien ou médecin) est précieux pour éviter de supprimer le gluten à tort et d'induire des carences.
Le confort digestif ne se gagne pas en bannissant une protéine, mais en rééquilibrant assiette et rythme de vie.
Plutôt que de traquer le gluten, questionnez vos portions, votre variété alimentaire et votre manière de manger. Au final, votre ventre vous dira merci… sans drame ni régime radical.

Brèves Santé & Conso



Oméga-3 : faut-il privilégier le poisson ou les gélules ?

Les oméga-3 sont essentiels pour le cœur, le cerveau et la gestion de l'inflammation.
Les poissons gras comme le saumon, la sardine ou le maquereau restent la référence grâce à leur richesse en EPA et DHA, leur biodisponibilité et l'apport supplémentaire en protéines, vitamine D et sélénium.
Les suppléments offrent une alternative pratique et concentrée, notamment pour ceux qui consomment peu de poisson ou suivent un régime végétalien, à condition de choisir des produits certifiés et protégés de l'oxydation.
Le choix dépend donc du mode de vie, des préférences et des besoins individuels.

Le lait : indispensable pour des os solides ou simple idée reçue ?

Le lait est souvent présenté comme essentiel pour des os solides, mais la science nuance cette idée.
S'il constitue une bonne source de calcium, il n'est pas indispensable pour prévenir des maladies comme l'ostéoporose.
La solidité osseuse dépend d'un ensemble de facteurs : apports en calcium, vitamine D, activité physique et alimentation globale.
D'autres aliments comme les légumes verts, les sardines ou les amandes peuvent aussi couvrir les besoins.
Aujourd'hui, les experts s'accordent : le lait peut aider, mais il n'est qu'une option parmi d'autres pour préserver son capital osseux.





Fatigue, douleurs, infections : les signes qui révèlent un manque de vitamine D

La carence en vitamine D est fréquente, surtout en hiver, et peut passer inaperçue. Elle se manifeste souvent par une fatigue persistante, des douleurs musculaires et osseuses, une baisse de l'immunité et des troubles de l'humeur.
Ce déficit est lié notamment au manque d'exposition au soleil, principale source naturelle.
Avant toute supplémentation, un bilan médical est recommandé pour confirmer le diagnostic.
Une bonne hygiène de vie, associant soleil modéré, alimentation adaptée et compléments si nécessaire, permet de corriger efficacement ce manque.

Brèves Santé & Conso



Cancerdu sein:pourquoiles cas pourraient atteindre3,5millions par an d'ici 2050

Le cancer du sein pourrait atteindre 3,5 millions de nouveaux cas annuels d'ici 2050, selon une étude alarmante. Si la mortalité recule dans les pays riches grâce au dépistage et aux traitements, elle augmente fortement dans les pays à faibles revenus.
Le manque d'infrastructures, de radiothérapie et le coût des traitements creusent les inégalités.
En Afrique subsaharienne, les taux de décès sont particulièrement élevés.
Face à cette fracture mondiale, l'Organisation mondiale de la santé appelle à renforcer le dépistage et l'accès aux soins.

Manger tard le soir fait-il vraiment grossir ?

Manger tard ne fait pas grossir à lui seul, contrairement à une idée largement répandue.
Le vrai problème vient surtout de la qualité et de la quantité des aliments consommés en fin de journée, souvent plus riches et moins maîtrisés.
Si le métabolisme ralentit légèrement le soir, son impact reste limité. En revanche, dîner trop tard peut perturber le sommeil, ce qui influence indirectement l'appétit et les choix alimentaires.
L'essentiel reste donc l'équilibre global de l'alimentation et un bon rythme de vie, plutôt que l'heure du dîner.

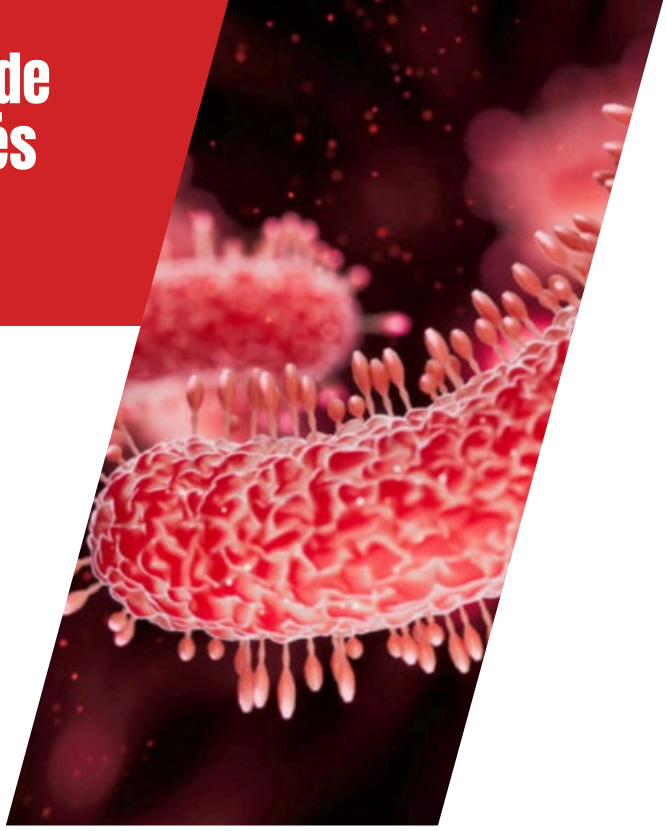




Maladie de Lyme : un vaccin prometteur mais des résultats mitigés

Les laboratoires Pfizer et Valneva annoncent des résultats encourageants pour leur vaccin contre la maladie de Lyme, avec une efficacité dépassant 70 %.
Cependant, l'essai clinique n'a pas atteint son critère principal en raison d'un nombre de cas insuffisant pour valider les résultats. Aucun vaccin humain n'est actuellement disponible contre cette infection transmise par les tiques.
Malgré ce revers, les deux groupes restent confiants et envisagent de soumettre le vaccin aux autorités sanitaires. Ce projet continue donc de susciter de l'espoir, malgré des résultats encore incomplets.

Tuberculose au Maroc : plus de la moitié des malades touchés hors poumons



SANTÉ & BIEN ETRE

Tu penses que la tuberculose, c'est juste une maladie des poumons ? Eh bien, détrompe-toi !
Au Maroc, plus de la moitié des cas enregistrés en 2025 concernent des formes extra-pulmonaires.
Oui, la tuberculose peut se cacher dans nos ganglions, nos reins, voire nos os, souvent silencieusement…
Et c'est pour ça qu'il faut rester vigilant.

Tuberculose extra-pulmonaire : qu'est-ce que c'est et pourquoi ça inquiète ?
Contrairement à la tuberculose classique qui touche les poumons et se traduit par une toux persistante, la forme extra-pulmonaire peut passer inaperçue longtemps.
Elle s'installe dans des organes comme les reins, les ganglions lymphatiques, les articulations ou même la peau.
Résultat : fatigue, fièvre légère ou douleurs que l'on ignore souvent. Au Maroc, 53 % des nouveaux cas en 2025 étaient de ce type, un chiffre qui interpelle. C'est pour cela que les médecins insistent sur le dépistage précoce.
Même si les symptômes semblent anodins, une visite médicale peut tout changer et permettre de détecter la maladie avant que les complications n'apparaissent.

Prévention au quotidien : rester vigilant sans stress
La bonne nouvelle, c'est que la tuberculose est évitable et curable dès qu'on la détecte à temps.
Dans notre quotidien marocain, il suffit parfois de gestes simples : manger des légumes et fruits de saison, profiter des légumineuses locales et éviter de rester trop longtemps dans des pièces fermées ou surpeuplées, surtout en hiver.
L'important, c'est aussi de ne pas repousser les consultations médicales, même pour des symptômes légers. Ces habitudes contribuent à renforcer notre organisme et limitent la propagation de la maladie, tout en nous gardant sereins et protégés.

Traitement et suivi : prendre soin de soi et des autres
Le traitement de la tuberculose fonctionne très bien, à condition de respecter le protocole complet.
Suivre les prescriptions du médecin est essentiel pour guérir complètement et éviter de contaminer son entourage.
Pour les Marocains, c'est rassurant de savoir que la prise en charge est gratuite dans nos hôpitaux et cliniques publiques.
Le ministère de la Santé continue d'améliorer l'accès aux diagnostics et traitements, même dans les zones rurales, afin que personne ne soit laissé pour compte.
Rester informé, consulter à temps et suivre les recommandations, voilà le secret pour se protéger efficacement sans se stresser.

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 !

VOITURE NEUVE AU MAROC.. LOA ET LLD : LE PIÈGE DISCRET QUI TRANSFORME LES AUTOMOBILISTES EN LOCATAIRES À VIE !

Dans les showrooms automobiles marocains, une petite musique commerciale s'est imposée depuis quelques années. « Seulement 2 000 ou 3 000 dirhams par mois ». La promesse semble irrésistible. Une voiture neuve, accessible presque comme un abonnement. Pas besoin d'épargne importante, pas besoin de se projeter sur le prix total : il suffit de regarder la mensualité.



C'est précisément là que commence le piège..

Car derrière ces formules séduisantes – location longue durée (LLD) ou location avec option d'achat (LOA) – se cache un mécanisme financier parfaitement huilé. Les constructeurs et leurs partenaires bancaires ont compris une chose essentielle : l'acheteur moderne ne raisonne plus en prix global mais en mensualité.

Le résultat est simple. Une voiture qui coûte en réalité 180 000 ou 200 000 dirhams peut soudain sembler abordable si on vous parle de 2 500 dirhams par mois.

Prenons un exemple proche du marché marocain : une citadine type **Renault Clio ou Dacia Sandero**, dont le prix neuf peut tourner autour de **185 000 dirhams** selon les versions. Si l'on raisonne de manière classique – achat comptant puis revente après trois ans – le coût réel du véhicule, une fois la décote absorbée, peut s'établir autour de **74 000 dirhams**.

C'est le prix de l'usage réel de la voiture sur trois ans.
Avec un crédit bancaire classique – de plus en plus proposé par les banques marocaines ou via les sociétés de financement automobile – le coût peut grimper légèrement. Les mensualités sont plus élevées, mais le véhicule vous appartient et peut être revendu. Au final, l'usage du véhicule peut coûter environ 85 000 dirhams.

LIRE LA SUITE

MOHAMED AIT BELLAHCEN

ELLE NOUS A QUITTÉS

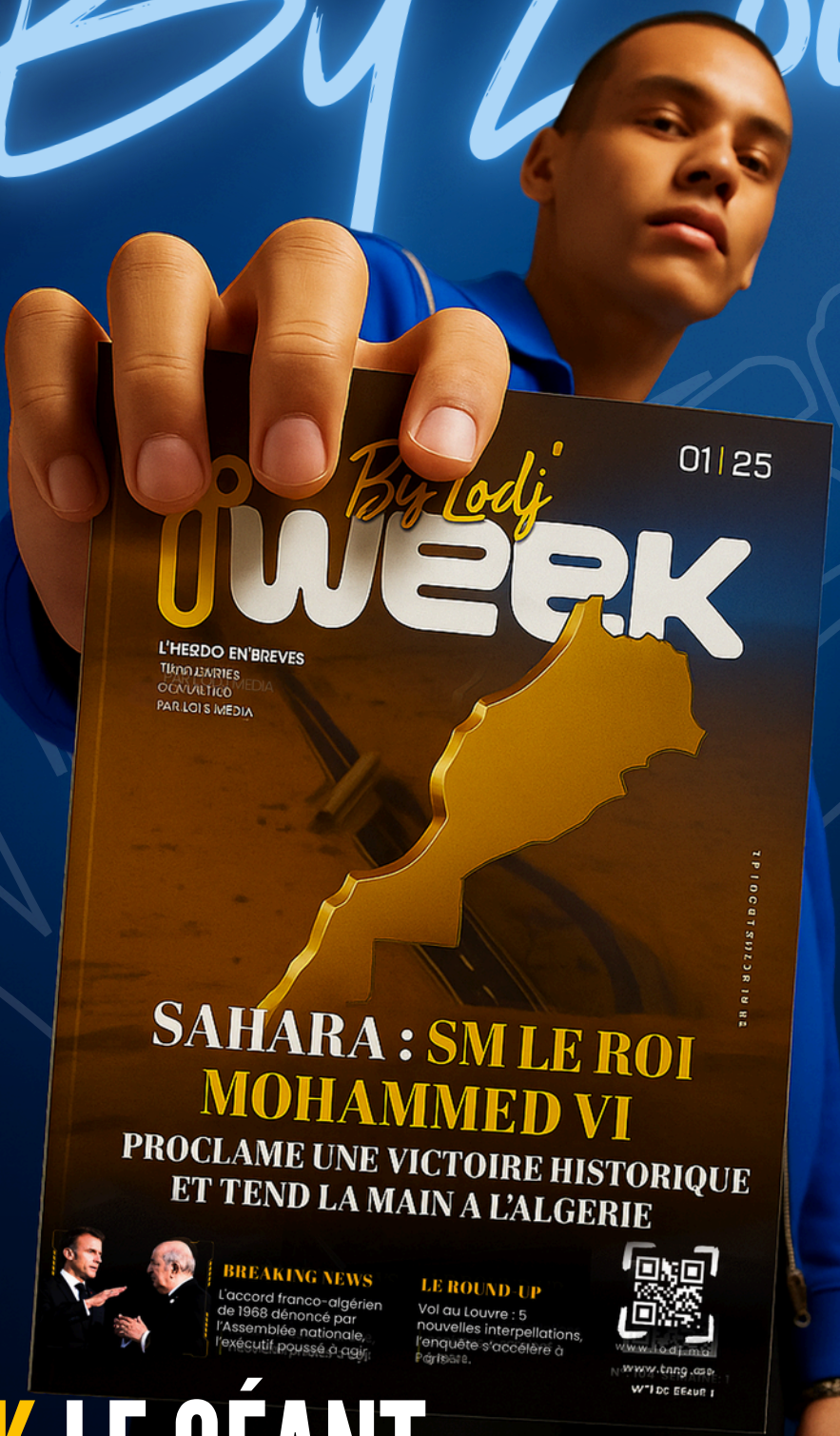
Numéro 122



NOELIA CASTILLO
2001 - 2026

(Victime de violence collectif, elle n'en pouvait plus : elle a été euthanasiée il y a quelques minutes en Espagne)

By Lodj



IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

www.pressplus.ma