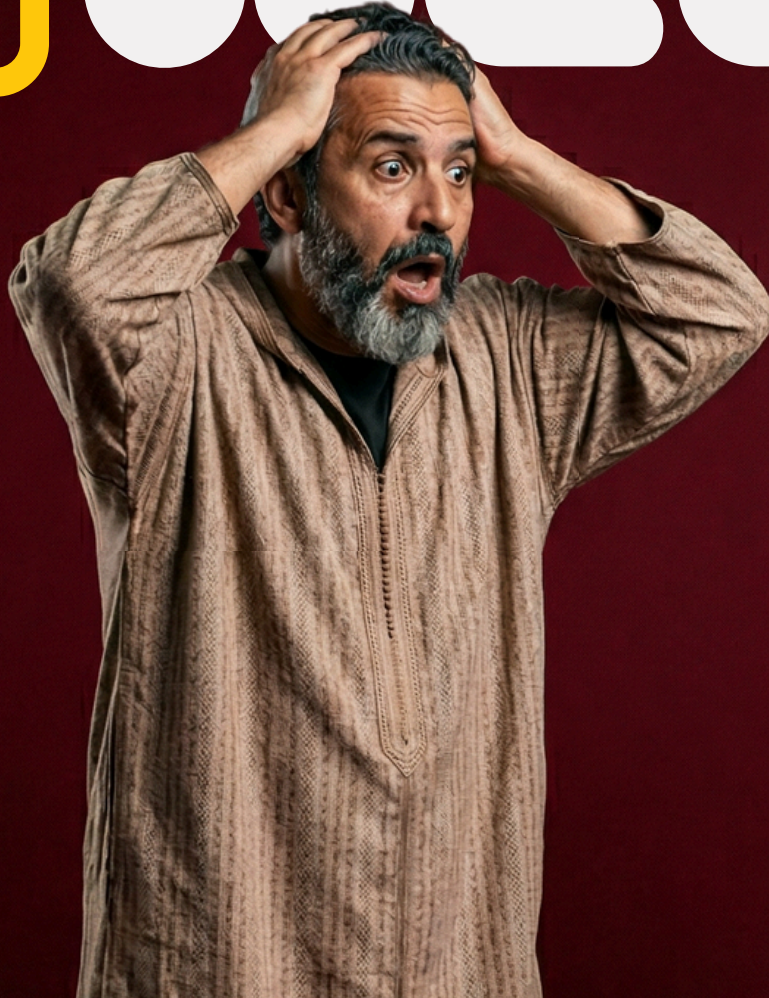




AVR 05 | 26

By Lodi 7week



CAUCHEMAR DU CONSOMMATEUR MAROCAIN

essence à 15, 16, 17... et demain 18 dirhams le litre ?



BREAKING NEWS

TRANSPORT ET LOGISTIQUE :
KAYOUH
À SAINT-PÉTERSBOURG

ROUND-UP

Trump remplace sa
ministre de la Justice :
remaniement d'urgence ou
reprise en main politique ?



www.lodj.ma

N°: 123 SEMAINE: 1

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

SOMMAIRE

04
ÉDITO
D'OUVERTURE

08
BREAKING
NEWS

42
CULTURE
HEBDO

48
LIFESTYLE
HEBDO

54
DIGITAL
HEBDO

62
SPORT
HEBDO

70
SANTE
HEBDO

74
AUTO
MOTO

IWEEK

By Lodj



Imprimerie Arrissala

LODJ IWEEK

123

AVR | 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 Morocco**

WWW.LODJ.MA



EDMO

CAUCHEMAR DU CONSOMMATEUR MAROCAIN: ESSENCE À 15, 16, 17... ET DEMAIN 18 DIRHAMS LE LITRE ?

Le vrai test: protéger le pouvoir d'achat sans mentir au pays

Le choc pétrolier revient par la grande porte, et le Maroc le reçoit de plein fouet. En quinze jours à peine, les prix à la pompe ont déjà fortement grimpé, sur fond de guerre au Moyen-Orient, de tension sur le détroit d'Ormuz et de flambée du Brent. Une nouvelle hausse est désormais annoncée pour la nuit du 30 mars 2026, avec un gasoil qui pourrait tourner autour de 15,20 DH et un super au-dessus de 15,30 DH. Derrière l'angoisse du plein, une question plus grave s'installe: le Royaume a-t-il vraiment les moyens d'amortir un nouveau cycle de pétrole cher, ou découvre-t-il une fois encore sa vulnérabilité énergétique?

Le choc carburants n'est plus une hypothèse, il est déjà là

Il faut partir des faits, rien que des faits. Le 16 mars 2026, les prix des carburants ont déjà connu une forte hausse au Maroc: environ +2 DH par litre pour le gasoil et +1,44 DH pour l'essence : le gasoil est monté autour de 12,80 DH et le super à près de 13,93 DH.

Deux semaines plus tard, de nouvelles anticipations circulent pour le 30 mars à minuit: +2,40 DH sur le gasoil et entre +1,40 DH et +1,54 DH sur le super. Si cette projection se matérialise, on entrerait dans une zone psychologique très lourde, autour de 15 dirhams et plus.

Le problème, pour le consommateur marocain, est simple à comprendre et brutal à vivre. Dans un pays où la voiture reste souvent un outil de travail, où le transport routier irrigue l'essentiel des flux de marchandises, et où les ménages ont déjà absorbé plusieurs vagues d'inflation depuis 2022, la pompe n'est jamais une dépense isolée. Quand le litre grimpe, ce n'est pas seulement l'automobiliste qui paie. Ce sont les légumes au marché, le taxi, la livraison, les matériaux, les tickets de bus, parfois même le prix du pain au bout de la chaîne. Le carburant agit comme un impôt diffus, sans vote et sans débat. Cette fois, il revient avec un parfum de guerre.



Le fond international, lui, ne laisse guère place au confort. Reuters rapportait le 29 mars que le Brent se dirigeait vers une hausse mensuelle record, autour de 60 % sur mars, avec un baril à plus de 115 dollars, dans un contexte d'élargissement du conflit autour de l'Iran, des Houthis et des voies de navigation stratégiques comme la mer Rouge et Bab el-Mandeb. D'autres sources évoquent même un Brent frôlant ou dépassant temporairement les 119 dollars. À ce niveau, il ne faut plus parler d'une simple tension passagère. On est face à un marché paniqué, où la prime de risque géopolitique dévore les calculs habituels.

Maroc, dépendance énergétique et angle mort du raffinage, le constat est sévère. Le Maroc paie aujourd'hui une dépendance presque totale aux importations d'hydrocarbures raffinés. Quand le brut flambe, quand le gasoil raffiné s'envole, quand le fret se tend et que le dirham supporte la conversion, le pays encaisse. Sans grand amortisseur. Plusieurs articles publiés en mars rappellent d'ailleurs que l'arrêt de la Samir a supprimé un pare-chocs industriel important, non seulement en matière de raffinage mais aussi de stockage. Médias24 souligne que la raffinerie de Mohammedia dispose d'une capacité de stockage d'environ 2 millions de m³, soit l'équivalent de 60 jours, ce qui pourrait porter le stock de sécurité national à plus de 80 jours, contre une trentaine de jours ou un peu plus aujourd'hui selon les produits.

C'est là que le débat redevient politique, économique et même presque philosophique. Un pays peut-il se dire stratège s'il laisse son énergie dépendre presque entièrement d'un marché mondial devenu nerveux, fragmenté, militarisé? La question n'est pas idéologique. Elle est comptable. Elle est sociale. Elle est marocaine. Chaque crise internationale vient désormais tester la même faiblesse: nous avons avancé sur les renouvelables, et c'est une réussite réelle du Royaume, mais sur les carburants liquides qui font tourner la logistique quotidienne, la fragilité reste très visible.

Certes, le Maroc n'est pas resté inerte. Le ministère de la Transition énergétique a affirmé début mars qu'il suivait quotidiennement l'état des stocks nationaux pour sécuriser l'approvisionnement, tout en appelant les opérateurs à la responsabilité. Des informations relayées par plusieurs médias assurent aussi que les fournisseurs du Royaume sont diversifiés et que l'approvisionnement immédiat n'est pas menacé. Autrement dit: le risque de pénurie n'est pas, à ce stade, le sujet principal. Le sujet, c'est le prix. Et un prix élevé peut, lui aussi, désorganiser un pays, même quand les cuves ne sont pas vides.

Mais, Qui et Quoi paie-t-on vraiment dans litre marocain ?

Dans le débat public, la tentation est forte de désigner un seul coupable. Les pétroliers, l'État, la guerre, les marchés, la Samir, la fiscalité. En réalité, le litre payé par le citoyen marocain est un empilement. Il y a d'abord le coût international du produit. Ensuite viennent les frais logistiques et d'importation. Puis la fiscalité, notamment la TIC et la TVA, qui pèsent lourd dans le prix final. Enfin, il y a les marges commerciales. Vouloir comprendre ce prix, c'est accepter cette addition. Vouloir le corriger, c'est décider quelle ligne on touche.

La charge de l'opinion publique contre les distributeurs, le procès n'est pas imaginaire. Le Conseil de la concurrence suit



ce marché de près et a même annoncé, le 27 mars, un renforcement de sa surveillance dans le contexte actuel, pour prévenir toute évolution injustifiée des prix. Ses rapports récents montrent que les marges brutes moyennes pondérées restent significatives: au troisième trimestre 2025, elles tournaient autour de 1,48 DH/l pour le gasoil et 2,10 DH/l pour l'essence. Les données publiées en 2025 faisaient aussi ressortir une marge nette moyenne d'environ 43 centimes par litre sur le gasoil et 61 centimes sur l'essence en 2024. On ne peut donc pas balayer d'un revers de main la question des marges.

Mais e, il faut dire aussi que ces marges ne suffisent pas, à elles seules, à expliquer une flambée de 2 dirhams ou davantage. Quand le Brent bondit de plus de 50 % sur un mois, quand les produits raffinés s'envolent encore plus vite, quand la tonne de gasoil grimpe brutalement sur les marchés internationaux, la majeure partie du choc vient de l'amont. Le débat sérieux ne consiste donc pas à nier les marges; il consiste à éviter le simplisme. Oui, la concurrence doit être surveillée. Non, cela ne supprimera pas magiquement un choc géopolitique mondial.

Faut-il baisser les taxes, encadrer les marges, relancer la Samir ?

Le scénario le plus tentant politiquement est connu: réduire temporairement la fiscalité sur les carburants. D'autres pays s'y sont mis face à l'urgence. Reuters signalait ce 30 mars que l'Australie allait diviser par deux sa taxe sur les carburants pendant trois mois afin de freiner la hausse des prix à la pompe. L'idée séduit, parce qu'elle est visible, rapide, compréhensible. Au Maroc, une telle option soulagerait immédiatement les ménages et les transporteurs. Elle enverrait aussi un signal psychologique puissant: l'État ne regarde pas les citoyens subir seuls la tempête.

Le revers existe, et il est sérieux. Une baisse fiscale coûte très cher au budget, surtout si la crise dure. Elle peut aussi profiter indistinctement à tous, y compris aux consommateurs les plus aisés, sans ciblage fin. Le gouvernement a d'ailleurs choisi, à ce stade, une aide exceptionnelle aux transporteurs routiers pour amortir une partie du choc et préserver le pouvoir d'achat en aval. C'est plus ciblé. C'est aussi moins spectaculaire pour l'automobiliste ordinaire qui voit, lui, le panneau de la station-service grimper sans filet.

L'encadrement des marges, lui, revient mécaniquement dans le débat. Sur le plan politique, c'est une mesure populaire. Sur le plan économique, c'est plus délicat. Trop brutal, il peut décourager l'investissement logistique, compliquer les approvisionnements ou déplacer la pression ailleurs dans la chaîne. En revanche, exiger une transparence publique plus régulière sur la composition du prix, le niveau réel des marges, les délais de répercussion des hausses comme des baisses, voilà une piste raisonnable. Le consommateur marocain n'attend pas des slogans. Il attend de voir, chiffre à l'appui, qui prend quoi sur son litre.

Reste la grande question, presque obsessionnelle désormais: faut-il relancer la Samir? À charge contre l'inaction, le dossier devient difficile à esquiver. Plusieurs voix, y compris syndicales et dans la presse économique, soutiennent que le raffinage national redevient stratégique en période de crise. Des offres de reprise continuent d'apparaître, tandis que le passif admis de la Samir dépasse 30 milliards de dirhams selon une reconstitution de Médias24. La relance n'aurait rien d'un bouton magique. Elle exigerait un montage industriel, financier et juridique extrêmement lourd. Mais ne rien faire, et continuer à subir chaque crise externe en spectateur vulnérable, devient de plus en plus coûteux politiquement.

Le vrai test: protéger le pouvoir d'achat sans mentir au pays

Le litre à 18 dirhams n'est pas encore une réalité au Maroc. À ce jour, c'est un seuil d'alerte brandi les spécialistes si la tendance actuelle se prolonge. Il faut donc garder la tête froide: ne pas transformer une projection en fait accompli. Mais il serait tout aussi irresponsable de faire semblant de ne pas voir le risque. En décembre 2025, le gasoil était repassé sous les 10 dirhams dans certaines stations. Trois mois plus tard, le pays se retrouve à reparler de 15, puis de 16, puis de 18. Cette volatilité dit quelque chose de plus profond que le seul prix du jour: elle dit la précarité énergétique d'un pays importateur.

Au fond, l'affaire dépasse la pompe. Elle oblige à regarder en face plusieurs questions inconfortables :

Notre modèle de sécurité énergétique est-il à la hauteur?

Nos stocks sont-ils suffisants?

La transparence sur la formation des prix est-elle assez robuste pour inspirer confiance?

Et surtout, le consommateur marocain doit-il être le fusible permanent de chaque choc venu du large?

Le Maroc a des atouts. Sa stabilité institutionnelle, la continuité stratégique de l'État, ses avancées dans les renouvelables, sa capacité à arbitrer dans l'urgence. Ce pays sait réagir. Mais il doit maintenant prouver qu'il sait aussi prévenir. Parce qu'un plein à 15 dirhams, on le subit. Un plein à 18 dirhams, on le redoute. Et une économie qui s'habitue à vivre au rythme de ces secousses finit toujours par faire payer l'addition aux plus fragiles.

La vérité, pour une fois, n'a rien de technique. Elle tient dans une scène marocaine très simple: un père de famille devant une pompe, qui regarde les chiffres défiler avant même d'avoir commencé la semaine. À ce moment-là, la géopolitique cesse d'être un mot de plateau télé. Elle devient une affaire de portefeuille, de dignité, et de confiance dans la capacité publique à protéger sans improviser.

**LA
RÉDACTION**



VIDÉO DE LA SEMAINE



Nizar Baraka : Ports, énergie, Afrique.. Le Maroc dessine sa nouvelle stratégie maritime





TRANSPORT ET LOGISTIQUE : KAYOUH À SAINT-PÉTERSBOURG

Le Maroc continue d'étendre sa toile sur la scène logistique internationale. Lors d'un sommet stratégique organisé à Saint-Pétersbourg, le ministre du Transport et de la Logistique a mis en lumière les avancées spectaculaires du Royaume, ouvrant la voie à de nouvelles alliances économiques majeures.

Transport international : L'expertise marocaine séduit en Russie

Le rayonnement international du Maroc franchit une nouvelle étape significative sur le front de la diplomatie économique. À l'occasion du Forum international du transport et de la logistique organisé à Saint-Pétersbourg, le ministre du Transport et de la Logistique, Abdessamad Kayouh, a brillamment exposé les atouts stratégiques du Royaume. Cette offensive de charme sur le sol russe ne relève pas de la simple représentation protocolaire ; elle s'inscrit dans une volonté délibérée de diversifier les partenariats économiques et de positionner le Maroc comme le carrefour logistique incontournable entre l'Europe, l'Afrique et l'Asie. L'expertise marocaine, forgée par des décennies d'investissements colossaux, suscite aujourd'hui un intérêt vif bien au-delà de ses frontières traditionnelles.

Le discours porté par la délégation marocaine s'appuie sur des réalisations tangibles et mondialement reconnues. Le complexe portuaire de Tanger Med, véritable joyau de l'infrastructure nationale, a été présenté comme le modèle de réussite par excellence. Sa capacité à traiter des millions de conteneurs avec une efficacité redoutable en fait une référence absolue en Méditerranée et sur le continent africain. À cela s'ajoute un réseau autoroutier dense et des infrastructures ferroviaires modernes, incluant la première ligne à grande vitesse d'Afrique, qui garantissent une connectivité fluide et rapide à l'intérieur du pays.

L'objectif de cette mission à Saint-Pétersbourg est de capter l'attention des investisseurs et des opérateurs logistiques eurasiatiques, en quête de routes commerciales alternatives et sécurisées. Le Maroc offre une proposition de valeur unique : une stabilité politique exemplaire, un cadre réglementaire incitatif et une position géographique privilégiée au bord de deux façades maritimes. En mettant en lumière ces avantages comparatifs, le ministre Kayouh ouvre la voie à des collaborations fructueuses, allant de la gestion portuaire à l'optimisation des chaînes d'approvisionnement internationales.

Cette démarche proactive démontre la maturité du secteur logistique marocain, qui ne se contente plus d'accompagner le commerce extérieur, mais devient lui-même un produit d'exportation. Le savoir-faire accumulé par les ingénieurs et les techniciens marocains est désormais une monnaie d'échange précieuse sur la scène mondiale. En consolidant sa présence dans des forums internationaux stratégiques comme celui de Saint-Pétersbourg, le Maroc confirme son ambition de jouer dans la cour des grands, transformant sa géographie en un atout géopolitique majeur pour les décennies à venir.

IMAGE DE LA SEMAINE



la nouvelle aérogare de l'aéroport de Rabat-Salé

HAUSSE DES PRIX DU TABAC : SANTÉ PUBLIQUE OU RECETTES FISCALES ?

L'augmentation des prix de vente au détail résulte d'une modification de la composante fiscale, notamment la taxe intérieure de consommation. Les autorités publiques justifient cette démarche par l'urgence de santé publique que représente le tabagisme, responsable de nombreuses maladies chroniques et d'un coût exorbitant pour le système de santé national. En frappant directement le portefeuille des fumeurs, le gouvernement espère provoquer une prise de conscience et encourager le sevrage. Cependant, cette politique soulève régulièrement des débats au sein de la société et parmi les économistes.

D'un côté, les associations de lutte contre le cancer et les maladies respiratoires saluent une mesure courageuse et indispensable. De l'autre, certains observateurs pointent du doigt le risque de voir les consommateurs se tourner vers le marché de la contrebande. Le commerce illicite de cigarettes, bien que combattu farouchement par l'Administration des Douanes et Impôts Indirects, pourrait trouver dans cette hausse tarifaire un terreau favorable. Il est donc impératif que cette politique des prix soit accompagnée d'un renforcement des contrôles aux frontières et sur le marché intérieur, afin de ne pas annuler les bénéfices sanitaires escomptés.

Sur le plan purement économique, les recettes générées par la taxation du tabac constituent une manne financière non négligeable pour le budget de l'État.

L'impact direct sur le portefeuille des consommateurs marocains

La date du premier avril marquera une nouvelle étape décisive dans la politique fiscale et sanitaire du Maroc. Loin d'être un poisson d'avril pour les consommateurs, la révision à la hausse des prix des cigarettes entrera bel et bien en vigueur. Cette décision gouvernementale s'inscrit dans une continuité stratégique visant un double objectif complexe : décourager la consommation de tabac au sein de la population tout en optimisant les rentrées fiscales de l'État. En effet, la fiscalité appliquée aux produits tabagiques demeure l'un des leviers les plus efficaces recommandés par les instances internationales de la santé pour lutter contre le tabagisme, particulièrement chez les jeunes.

À compter du 1er avril 2026, les fumeurs marocains devront à nouveau mettre la main à la poche. Une nouvelle révision à la hausse des prix des paquets de cigarettes entre en vigueur, fruit d'une politique fiscale stricte qui navigue entre la protection de la santé publique et l'optimisation des recettes de l'État.

CHIFFRE DE LA SEMAINE



**BAIGNADE AU MAROC : PLUS DE
95 % DES PLAGES RÉPONDENT
AUX STANDARDS OFFICIELS**

Le Maroc affiche un bilan positif pour ses plages : plus de 95 % des eaux de baignade respectent les normes de qualité en 2025, selon le dernier rapport officiel.



LEÏLA BENALI : LE MAROC DISPOSE DE STOCKS DE DIESEL SUFFISANTS POUR 51 JOURS

Dans un contexte de tensions géopolitiques et de flambée des cours, Rabat assure la couverture énergétique à court terme tout en s'efforçant de protéger transporteurs et consommateurs.

La ministre de la Transition énergétique et du Développement durable, Leïla Benali, a confirmé cette semaine que le Royaume dispose de réserves de diesel couvrant 51 jours de consommation et 55 jours pour l'essence une marge jugée essentielle face aux perturbations internationales sur les marchés des hydrocarbures.

Cette annonce intervient alors que les prix du gasoil et de l'essence ont grimpé d'environ 30% depuis fin février, sous l'effet d'une flambée des cours du pétrole liée aux tensions au Moyen-Orient, notamment après les attaques américaines et israéliennes contre l'Iran.

Pour de nombreux Marocains, les files d'attente devant certaines stations-service ou les alertes ponctuelles de rupture montrent à quel point cette situation pèse sur la vie quotidienne. La hausse des prix à la pompe, bien que partiellement filtrée par des mécanismes de fixation bi-mensuels, exerce une pression croissante sur les budgets des ménages.

Face à ces défis, le gouvernement a réintroduit des aides ciblées pour les transporteurs professionnels taxis, bus et camions afin d'atténuer l'impact des hausses sur les coûts logistiques et sur les biens de première nécessité.

Le Maroc reste fortement dépendant des importations de carburants raffinés depuis la fermeture de sa seule raffinerie en 2015, ce qui rend toute volatilité des marchés internationaux particulièrement sensible pour l'économie nationale.

Outre les carburants, le pays a sécurisé ses approvisionnements en charbon et en gaz naturel jusqu'à fin juin, garantissant ainsi une certaine stabilité pour la production électrique et les industries consommant de l'énergie.

Sur le plan stratégique, les autorités insistent sur une diversification des sources d'approvisionnement, en s'ouvrant notamment à des flux depuis l'Europe et les États-Unis, pour réduire les risques liés à la concentration des importations.

Alors que les marchés mondiaux restent sous pression et que le budget 2026 a été construit sur un baril autour de 60\$, bien en deçà des niveaux actuels, l'équation reste complexe. Le défi pour est désormais de transformer ces marges de sécurité en une résilience durable, qui protège à la fois l'économie nationale et le pouvoir d'achat des citoyens marocains.

DÉCLARATION DE LA SEMAINE

**«IL N'Y AURA
PAS DE HAUSSE
DES PRIX DU
GAZ BUTANE
ET DE
L'ÉLECTRICITÉ»**

Aziz Akhannouch

Chéf du Gouvernement du Maroc

FIN DES TAMPONS SUR LES PASSEPORTS : L'ESPACE SCHENGEN BASCULE VERS LE CONTRÔLE BIOMÉTRIQUE



Une transformation majeure est en cours aux frontières européennes. L'espace Schengen s'apprête à abandonner le tamponnage manuel des passeports au profit d'un système de contrôle biométrique automatisé.

Cette évolution marque un tournant dans la gestion des flux migratoires et la sécurisation des frontières, avec des implications concrètes pour des millions de voyageurs.

Une page qui se tourne pour les contrôles aux frontières

C'est la fin d'un rituel familier pour les voyageurs internationaux. Le tampon apposé sur les passeports, symbole du passage d'une frontière, va progressivement disparaître dans l'espace Schengen.

À la place, les autorités européennes déploient un système numérique basé sur la collecte de données biométriques. Ce dispositif vise à moderniser les contrôles tout en renforçant la traçabilité des entrées et sorties du territoire.

Concrètement, les informations relatives aux voyageurs seront désormais enregistrées de manière électronique, éliminant ainsi le besoin de vérifications manuelles répétitives.

Un système pensé pour plus de sécurité et d'efficacité

Ce nouveau modèle repose sur l'identification biométrique, notamment à travers les empreintes digitales et la reconnaissance faciale.

L'objectif est double : améliorer la sécurité tout en fluidifiant les passages aux frontières.

En automatisant une partie du processus, les autorités espèrent réduire les files d'attente et limiter les erreurs humaines.

TOP

Chefchaouen parmi les 20 villes désignées «Zéro Déchet» par l'ONU

Chefchaouen, ville « Zéro Déchet »
Chefchaouen figure parmi les 20 villes sélectionnées par l'initiative « 20 Villes Vers le Zéro Déchet » soutenue par l'ONU, à l'occasion de la Journée internationale du zéro déchet.



FLOP

Kénitra : Arrestation d'un transporteur du personnel après la vidéo d'une violente agression

Un chauffeur de transport de personnel a été arrêté, samedi, après une violente agression sur un chauffeur de camion dans la zone industrielle d'Oulad Bourahma à Kénitra. Le suspect a été placé en garde à vue dans le cadre d'une enquête judiciaire, ont rapporté les médias locaux.





MEHDI BENSaid PRÉSENTE LES NOUVEAUTÉS DU PROJET DE LOI PORTANT RÉORGANISATION DU CONSEIL NATIONAL DE LA PRESSE

Cette révision intervient après la suppression de deux membres issus de la catégorie des éditeurs "sages" prévue à l'alinéa (b) de l'article 5 du projet, conformément à la décision de la Cour Constitutionnelle, a-t-il poursuivi, précisant qu'elle s'accompagne également d'une reformulation du même alinéa, consacrant l'attribution d'au moins un siège aux femmes pour chaque organisation professionnelle disposant de plus d'un siège au sein de la catégorie des représentants des éditeurs.

Le Ministre a, par ailleurs, indiqué que la dernière phrase de l'article 4 du projet a été supprimée afin de l'aligner sur la nouvelle rédaction de l'article 5, tout en soulignant la refonte de l'article 49. Celui-ci instaure un système de représentation fondé sur le principe de proportionnalité dans la répartition des sièges, à travers le calcul du quotient électoral obtenu en divisant le total des parts représentatives de l'ensemble des organisations par le nombre de sièges réservés à la catégorie des éditeurs.

Dans le même esprit, les amendements ont également concerné la reformulation du deuxième alinéa de l'article 93, en prévoyant l'exclusion du président et des membres de la Commission de déontologie et des affaires disciplinaires de la Commission d'appel disciplinaire, a-t-il dit.

L'article 96 a, quant à lui, été revu pour instituer une nouvelle commission chargée de superviser les opérations d'élection des représentants des journalistes et de désignation des représentants des éditeurs au sein du Conseil, en remplacement de la commission provisoire arrivée à échéance, a fait savoir M. Bensaid.

Aux termes de l'article 5 du projet de loi, le CNP est composé de 17 membres répartis en trois catégories.

La première, celle des représentants des journalistes professionnels, comprend 7 membres, dont au moins trois femmes journalistes professionnelles, élus par le corps électoral des journalistes.

La deuxième catégorie, celle des représentants des éditeurs, comprend également 7 membres désignés par les organisations professionnelles, avec la garantie d'au moins un siège réservé aux femmes pour chaque organisation disposant de plus d'un siège.

Le Ministre de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication, Mohamed Mehdi Bensaid, a présenté mardi devant la Chambre des Représentants, les nouveautés du projet de loi N° 09.26 portant réorganisation du Conseil National de la Presse (CNP), à la suite de la mise en conformité juridique consécutive à la décision n° 261/26 de la Cour constitutionnelle, ayant conclu à l'inconstitutionnalité de certaines de ses dispositions.

CNP : 17 membres en trois catégories (7+7+3)

Dans ce cadre, M. Bensaid a précisé que la mise en conformité juridique a conduit à l'introduction de modifications substantielles touchant plusieurs dispositions du projet, portant notamment sur la réduction du nombre des membres du Conseil à 17, au lieu de 19.

NOMINATION DE LA SEMAINE

**MAIRIE DE PARIS : LA
FRANCO-MAROCAINE
LAMIA EL AARAJE
NOMMÉE PREMIÈRE
ADJOINTE**



Originaire de Rabat, Lamia El Aaraje a été nommée première adjointe d'Emmanuel Grégoire, nouveau maire de Paris, au sein d'un exécutif municipal composé de 35 adjoints. À 40 ans, celle que certains médias décrivent comme une figure influente du Parti socialiste parisien s'impose comme l'une des personnalités clés de la nouvelle équipe municipale.

SIPORTS 2026 : PORTNET MET LE DIGITAL AU CŒUR DE LA PERFORMANCE PORTUAIRE

son positionnement régional, notamment vers l'Afrique, l'événement épouse pleinement l'ambition de faire du Royaume un hub de référence en matière d'innovation portuaire et logistique.

L'un des temps forts de cette édition sera l'annonce des lauréats du Smart Port Challenge 2026, hackathon international d'innovation ouverte coorganisé par PORTNET S.A. et l'Agence Nationale des Ports.

Organisé du 1er au 25 mars dans un format entièrement digital, ce challenge a mobilisé startups, étudiants, chercheurs et entreprises innovantes autour de problématiques concrètes liées à trois axes majeurs : le développement durable et la transition énergétique, la performance portuaire et la facilitation du commerce.

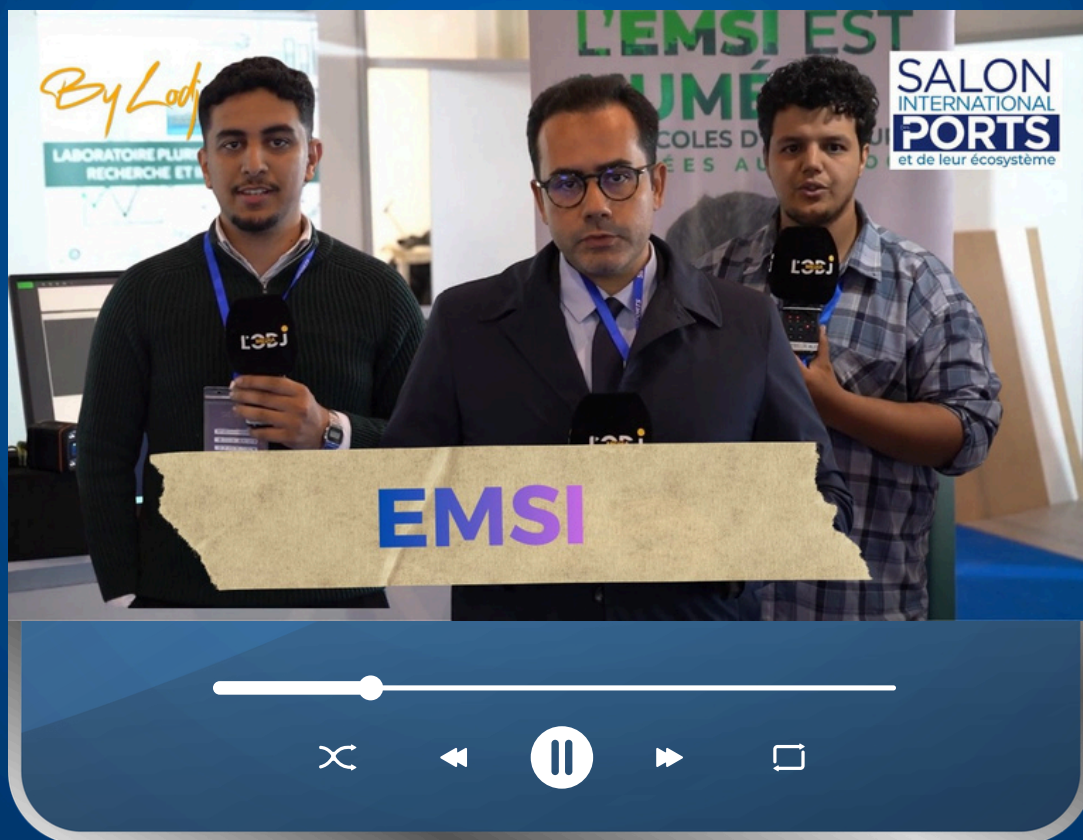
En mettant l'Afrique au centre de la réflexion, cette compétition illustre une orientation de plus en plus affirmée : faire émerger des solutions applicables, adaptées aux réalités portuaires du continent, et capables d'accélérer son intégration logistique et économique. À El Jadida, PORTNET ne viendra donc pas seulement exposer une vision. L'opérateur entend aussi montrer que l'innovation peut déjà produire des réponses tangibles aux défis des ports de demain.



À l'occasion de la première édition du Salon International des Ports et de leur Écosystème, SIPORTS 2026, PORTNET S.A. tiendra du 1er au 3 avril à El Jadida une nouvelle édition des Rencontres du Digital, sous le thème : « Smart Ports, Smart Trade : quand le Digital est au service de la performance portuaire ». Organisé au Parc d'Exposition Mohammed VI, l'événement s'inscrit dans un rendez-vous d'envergure internationale appelé à rassembler plus de 6 000 visiteurs professionnels, 300 exposants venus de quatre continents et des représentants de plus de 45 pays.

À travers cette initiative, PORTNET confirme sa volonté de faire du numérique un levier structurant pour la transformation des ports, de la logistique et du commerce extérieur. Les Rencontres du Digital veulent réunir décideurs, opérateurs, experts et innovateurs autour des nouveaux enjeux de compétitivité, d'efficacité et de fluidité des échanges. Au-delà de la communication institutionnelle, le message est clair : la bataille portuaire se joue désormais aussi sur le terrain de la donnée, de l'automatisation, de l'interconnexion des procédures et de la simplification des flux. Dans un contexte où le Maroc cherche à consolider

REPORTAGE



**EMSI : Le laboratoire de recherche & innovation
au SIPOrts 2026 – Salon international des ports**



LA TOUR MOHAMMED VI OFFICIELLEMENT LIVRÉE À LA CAPITALE

Symbole de la transformation urbaine de Rabat, la tour Mohammed VI est désormais achevée et officiellement livrée. Édifice phare de la vallée du Bouregreg, elle incarne l'ambition architecturale, économique et environnementale de la capitale.

Une performance architecturale et durable

Avec la livraison officielle de la tour Mohammed VI, Rabat se dote d'un repère urbain qui reconfigure sa skyline et catalyse de nouvelles dynamiques d'investissement. Implantée dans la vallée du Bouregreg, au cœur d'un vaste programme d'aménagement, la tour combine espaces de bureaux, hôtellerie, services et zones d'observation, dans une logique de mixité favorisant l'animation tout au long de la journée.

Elle s'inscrit en synergie avec les équipements culturels voisins, les berges réaménagées et les liaisons de transport qui maillent désormais plus finement les rives de Rabat et Salé.

Sur le plan technique, l'ouvrage illustre un haut niveau d'ingénierie : optimisation structurelle, résistance sismique et traitement aérodynamique pour garantir stabilité et confort. Les choix énergétiques et environnementaux participent d'une démarche de performance durable, avec des dispositifs de réduction des consommations, d'optimisation de l'éclairage naturel et de gestion intelligente des installations. Cette approche vise à minimiser l'empreinte carbone d'un bâtiment de grande hauteur, tout en assurant des standards de qualité d'usage et de sécurité élevés pour les occupants.

Au-delà de l'architecture, l'impact attendu se mesure à l'aune de l'attractivité. La tour représente un signal fort pour les sièges d'entreprises, les services à haute valeur ajoutée et le tourisme d'affaires. Elle contribue à repositionner Rabat sur la carte des métropoles régionales, aux côtés de ses atouts historiques, culturels et institutionnels. Pour les autorités locales, la livraison marque une étape clé : elle concrétise des années de planification, mobilise une filière du bâtiment montée en compétence et ouvre la voie à des opérations complémentaires, du réemploi des friches aux espaces publics de qualité.

Les prochains mois seront décisifs pour la montée en charge des activités et l'intégration fine dans la vie urbaine : accessibilité, flux, intermodalité, services de proximité. Si la gouvernance de site maintient ses ambitions de durabilité et d'inclusion, la tour Mohammed VI pourrait devenir non seulement un emblème architectural, mais aussi un catalyseur d'emplois, d'innovation et de rayonnement pour la capitale.

LODJ

 **WEB RADIO**
By Lodj

R212

La web
Radio
des
marocains
du monde



WWW.LODJ.MA

TRUMP REMPLACE SA MINISTRE DE LA JUSTICE : REMANIEMENT D'URGENCE OU REPRISE EN MAIN POLITIQUE ?

Pourquoi Donald Trump a-t-il brutalement remplacé Pam Bondi au ministère de la Justice ? Pourquoi ce changement intervient-il maintenant, dans un climat déjà saturé de tensions politiques, judiciaires et médiatiques ? En nommant Todd Blanche, ancien avocat personnel devenu figure centrale de son dispositif, le président américain soulève plus de questions qu'il n'apporte de réponses. S'agit-il d'un simple ajustement de casting au sommet de l'État, ou d'un signal plus profond envoyé à l'appareil judiciaire américain ? Derrière ce remplacement, c'est la question de l'indépendance du ministère de la Justice, de la gestion du dossier Epstein et du rapport de Trump au pouvoir qui revient au premier plan.

Trump change-t-il simplement un visage, ou reprend-il encore plus fermement la main sur la justice américaine ? La question s'est imposée brutalement le 2 avril 2026, lorsque Donald Trump a évincé sa ministre de la Justice, Pam Bondi, pour la remplacer provisoirement par Todd Blanche, son vice-ministre et ancien avocat personnel. S'agit-il d'un simple remaniement technique ? D'un aveu d'échec ? Ou d'un nouveau signal envoyé à Washington, à l'appareil judiciaire et à ses adversaires ?

Pourquoi Pam Bondi est-elle tombée ? Officiellement, la rupture semble liée à la perte de confiance du président dans sa gestion, en particulier sur le dossier Jeffrey Epstein. Pourquoi ce dossier est-il devenu si explosif ? Parce qu'il concentre à la fois la pression médiatique, la colère d'une partie de l'opinion et les critiques sur la capacité du département de la Justice à dire toute la vérité. Trump reprochait-il seulement une mauvaise communication ? Ou une incapacité plus profonde à contrôler les retombées politiques d'un dossier devenu toxique ? Reuters rapporte aussi une frustration de Trump face au manque d'empressement supposé de Bondi à poursuivre certains de ses adversaires politiques. La faute de Bondi était-elle alors judiciaire, politique, ou les deux à la fois ?

Mais ce départ ne raconte-t-il pas autre chose qu'un simple désaccord sur Epstein ? Durant son mandat, Pam Bondi a incarné une ligne dure, accusée d'avoir brouillé la frontière entre justice et fidélité présidentielle. Son passage a été marqué par des licenciements massifs, des critiques sur la politisation du département et des accusations de ciblage d'ennemis présumés de Trump. Dès lors, son remplacement doit-il être lu comme une correction ?

[LIRE LA SUITE](#)

CHRONIQUES VIDÉO

L'IA un vrai problème existentiel des
COMEX des entreprises marocaines



LIMOGEAGES AU PENTAGONE: PETE HEGSETH PRÉPARE-T-IL L'OPTION TERRESTRE CONTRE L'IRAN ?

International



Le signal est brutal, et il tombe au pire moment. Pete Hegseth, secrétaire américain à la Défense, a écarté le 2 avril 2026 trois hauts responsables de l'armée de terre américaine: le chef d'état-major Randy George, le général David Hodne et le général William Green Jr. L'information, révélée par Reuters, a immédiatement nourri une lecture politique: ces officiers auraient payé leur hostilité à une opération terrestre en Iran. Problème: à ce stade, cette explication circule, mais elle n'est pas établie publiquement. Reuters confirme les évictions, pas leur mobile.

Ce que l'on sait, en revanche, c'est que cette décision intervient dans un contexte de très forte tension militaire. Washington a renforcé sa présence au Moyen-Orient, notamment avec le déploiement d'éléments de la 82e Airborne, présentés comme pouvant servir à des opérations de sécurisation ou, si la crise s'aggravait, à des actions terrestres limitées. Dans le même temps, Reuters souligne qu'aucun motif officiel n'a été donné pour ces départs et qu'aucun signe public de conflit ouvert n'avait été relevé auparavant entre Hegseth et Randy George.

C'est précisément ce silence qui alimente les soupçons. Dans une administration en guerre, limoger d'un coup le chef de l'armée de terre et deux autres généraux n'a rien d'un simple ajustement technique. Cela ressemble à une reprise en main. Pas forcément la preuve d'un plan d'invasion, mais au minimum l'indication qu'au Pentagone, Hegseth veut une hiérarchie plus alignée, plus rapide à exécuter, et peut-être moins encline à freiner une escalade. C'est une lecture politique, pas un fait officiellement documenté, mais elle s'impose presque naturellement au vu du calendrier.

Depuis plusieurs jours, le ton de Hegseth va d'ailleurs dans le même sens. Le 31 mars, après une visite auprès des troupes américaines au Moyen-Orient, il a affirmé que les États-Unis étaient "juste en train de commencer" et que les prochains jours seraient "très décisifs". Plus tôt, le 5 mars, il disait encore que Washington n'élargissait pas officiellement ses objectifs militaires en Iran. Autrement dit, le discours public oscille entre prudence formelle et montée assumée de la pression.

Donald Trump, lui, entretient l'ambiguïté stratégique. Le 1er avril, il a déclaré à Reuters que les États-Unis seraient "out of Iran pretty quickly" et n'y reviendraient que pour des frappes ponctuelles si nécessaire. Cette phrase va plutôt contre le scénario d'une occupation durable à grande échelle, mais elle n'exclut nullement des incursions, des raids, ou une montée en puissance terrestre limitée sous un autre nom. Dans la guerre moderne, les mots changent plus vite que les moyens.

La vraie question est donc moins de savoir si une invasion totale est déjà décidée que de comprendre ce que traduisent ces limogeages.

[LIRE LA SUITE](#)

ÉMISSION OUTDOOR



Ports marocains : la sûreté devient un levier
stratégique de compétitivité





RDC : KIGALI DANS LE VISEUR AMÉRICAIN

Les États-Unis ont imposé des sanctions inédites contre l'ensemble de l'armée rwandaise et plusieurs de ses hauts responsables, une mesure qui pourrait bouleverser les équilibres sécuritaires et économiques dans la région des Grands Lacs.

Les restrictions visent notamment quatre généraux, dont le chef d'état-major, et s'inscrivent dans un durcissement de la position américaine face à l'implication présumée de Kigali dans le conflit de l'est de la République démocratique du Congo (RDC).

Une escalade amorcée en 2024

Les tensions entre Washington et Kigali se sont accentuées dès mai 2024, après des attaques contre des camps de déplacés près de Goma. Après la prise de Goma en janvier 2025 par le M23, soutenu par le Rwanda selon les États-Unis, des sanctions avaient déjà ciblé le général à la retraite James Kabarebe, conseiller du président Paul Kagame, ainsi que le porte-parole du M23, Lawrence Kanyuka.

Le 6 mars 2026, des restrictions de visas ont également été annoncées contre des responsables rwandais, accusés de « alimenter l'instabilité » et de violer l'accord de paix de décembre 2025 entre Kigali et Kinshasa.

Enjeux stratégiques et miniers

Au-delà du volet sécuritaire, ces sanctions interviennent dans un contexte de compétition mondiale pour l'accès aux minerais stratégiques cobalt, coltan et lithium ; présents en RDC.

Les États-Unis cherchent à sécuriser leurs chaînes d'approvisionnement et à réduire leur dépendance aux importations critiques. L'instabilité persistante dans l'est congolais est perçue comme un obstacle direct aux intérêts économiques et stratégiques américains.

Une atteinte à la diplomatie rwandaise

L'armée rwandaise joue un rôle clé dans les opérations de maintien de la paix de l'ONU et dans des missions bilatérales régionales. La sanction de l'ensemble de l'institution militaire touche ainsi un pilier majeur de la stratégie diplomatique de Kigali.

[LIRE LA SUITE](#)

LE GOUVERNEMENT MAINTIENT LA SUBVENTION DU GAZ BUTANE ET DE L'ÉLECTRICITÉ FACE À LA FLAMBÉE MONDIALE DES PRIX DE L'ÉNERGIE



Réuni à Rabat, le comité ministériel chargé de suivre les répercussions des tensions géopolitiques au Moyen-Orient a décidé de maintenir les subventions du gaz butane et de l'électricité, afin de préserver le pouvoir d'achat des ménages face à la hausse des prix à l'international.



ORMUZ BLOQUÉ LA CHINE MET EN GARDE

La Chine désigne les opérations militaires des États-Unis et d'Israël contre l'Iran comme la cause principale du blocage du détroit d'Ormuz et appelle à un cessez-le-feu immédiat pour rétablir le trafic maritime vital pour l'économie mondiale et les importations de pétrole vers la Chine

Une crise maritime qui impacte la Chine

Depuis le début de l'offensive israélo-américaine le 28 février, le détroit d'Ormuz est partiellement bloqué perturbant le transport de pétrole vers l'Asie et l'Europe. La Chine, qui importe plus de la moitié de son brut via ce passage stratégique, subit directement les conséquences. Plusieurs compagnies aériennes chinoises comme Air China, China Southern et Xiamen Air annoncent une hausse des surcharges carburant sur les vols domestiques sous l'effet de l'incertitude régionale

Pékin réclame un cessez-le-feu immédiat

Mao Ning, porte-parole du ministère chinois des Affaires étrangères, déclare que les opérations militaires illégales menées par les États-Unis et Israël sont à l'origine des perturbations dans le détroit. Elle insiste sur la nécessité d'un cessez-le-feu pour garantir la sécurité et la fluidité du trafic maritime international. La Chine se dit prête à jouer un rôle constructif et coordonne déjà le passage de certains bateaux chinois

Impacts économiques

Face à la crise, Pékin limite les répercussions sur sa deuxième économie mondiale avec des mesures temporaires de plafonnement des prix du carburant. Les experts préviennent que si le conflit se prolonge la Chine pourrait subir des perturbations plus sévères sur son commerce international

Diplomatie et équilibre stratégique

La Chine entretient des liens étroits avec l'Iran tout en préservant ses relations avec les pays du Golfe. Pékin condamne les frappes américano-israéliennes mais évite un soutien militaire direct à Téhéran et cherche à stabiliser la région via la diplomatie

INSOLITE DE LA SEMAINE

**12 TONNES DE
KITKAT VOLÉES :
L'AFFAIRE
CHOCOLATÉE QUI
FAIT LE BUZZ**



LONDRES POUSSE POUR UNE COALITION INTERNATIONALE



La ministre britannique des Affaires étrangères, Yvette Cooper, a plaidé pour l'urgente réouverture du détroit d'Ormuz, lors d'une réunion virtuelle rassemblant plus de 40 pays. Cette voie maritime stratégique, essentielle au transport mondial de pétrole et de gaz, reste quasi bloquée depuis le déclenchement des frappes israélo-américaines contre l'Iran fin février.

Une réunion diplomatique exceptionnelle

Organisée à l'initiative du Premier ministre britannique Keir Starmer, la rencontre a réuni des ministres et représentants internationaux pour discuter des conséquences économiques et sécuritaires de la fermeture du détroit. Yvette Cooper a insisté sur la nécessité de garantir la liberté de navigation et sur la volonté collective de rouvrir le passage dès que possible.

L'initiative, lancée mi-mars par six pays : Royaume-Uni, France, Allemagne, Italie, Pays-Bas et Japon vise à coordonner une réponse commune, même si plusieurs participants ont rappelé qu'aucune action concrète ne pourrait être envisagée tant que le conflit se poursuit.

Un impact économique mondial

Le blocage du détroit d'Ormuz a provoqué une flambée des prix du pétrole et du gaz naturel, touchant directement les marchés internationaux. En temps normal, ce passage concentre un cinquième du transport pétrolier mondial. Seuls quelques navires iraniens, émiratis, indiens, chinois et saoudiens continuent de transiter, l'Iran ayant déclaré que le détroit resterait fermé à ses « ennemis ».

La paralysie du trafic menace de ralentir la chaîne d'approvisionnement énergétique mondiale et d'aggraver l'inflation sur les marchés de l'énergie.

Vers une coordination militaire

La réunion diplomatique sera suivie d'une session regroupant les planificateurs militaires des mêmes pays. L'objectif est d'examiner comment mobiliser leurs capacités pour rendre le détroit accessible et sûr une fois les combats terminés, selon Keir Starmer. Cette étape souligne l'importance stratégique du détroit et la volonté de la communauté internationale d'éviter un blocage prolongé.

RAPPORT DE LA SEMAINE

LA SITUATION ÉCONOMIQUE NATIONALE AU QUATRIÈME TRIMESTRE 2025



L'arrêté des comptes nationaux du quatrième trimestre 2025 fait ressortir une décélération de la croissance économique nationale, qui s'est établie à 4,1% contre 4,2% à la même période de l'année 2024. Les activités non agricoles ont enregistré un ralentissement, avec une croissance de 4% au lieu de 4,8%, tandis que celles du secteur agricole ont connu une hausse de 4,7%, après une baisse de 4,8%.

TRAFIC TRANSFRONTALIER : UN TUNNEL CLANDESTIN SOPHISTIQUÉ DÉCOUVERT ENTRE LE MAROC ET L'ESPAGNE



Une opération d'envergure menée par les autorités espagnoles a permis de démanteler un réseau de trafic de drogue particulièrement structuré.

Au cœur de cette affaire, un tunnel souterrain équipé de rails reliant le Maroc à l'Espagne, utilisé pour acheminer d'importantes quantités de haschich.

Une découverte qui illustre l'évolution des méthodes employées par les réseaux criminels.

Une infrastructure clandestine digne d'un réseau organisé

Les forces de l'ordre espagnoles ont récemment mis au jour un dispositif souterrain d'une rare sophistication.

Ce tunnel, creusé entre le nord du Maroc et le sud de l'Espagne, servait de voie de passage discrète pour le transport de drogue à grande échelle.

Contrairement aux méthodes classiques de trafic, cette installation reposait sur une logistique élaborée.

Le passage souterrain était équipé de rails, permettant de faire circuler des charges importantes de manière rapide et efficace, à l'abri des contrôles frontaliers traditionnels.

Cette découverte met en évidence un niveau d'organisation avancé, révélant l'implication de réseaux structurés capables de mobiliser des moyens techniques conséquents..

Une saisie massive révélatrice de l'ampleur du trafic

Au cours de l'opération, les autorités ont saisi près de 17 tonnes de haschich.

Une quantité considérable qui témoigne de l'ampleur des activités du réseau démantelé. Cette saisie représente non seulement un coup dur pour les trafiquants, mais aussi un indicateur clair du volume de drogue circulant entre les deux rives de la Méditerranée.

Les enquêteurs estiment que ce tunnel n'était pas utilisé de manière ponctuelle, mais constituait un véritable axe logistique, probablement actif depuis plusieurs mois, voire davantage

By Lodj

Reel
DE LA SEMAINE



Bien-être Familial : La Passion au Cœur de Notre Espace





ISRAËL COUPE SES ACHATS D'ARMES EN FRANCE

Le duel Netanyahu-Macron change de nature

La crise diplomatique entre Benyamin Netanyahu et Emmanuel Macron ne se joue plus seulement dans les discours, les communiqués ou les forums internationaux. Elle entre désormais dans le dur : celui des contrats, des chaînes d'approvisionnement et des signaux stratégiques. Mardi 31 mars 2026, le ministère israélien de la Défense a annoncé qu'il allait ramener à zéro ses achats de défense effectués en France, en réorientant ces dépenses vers l'industrie israélienne ou vers des pays considérés comme alliés. La formule est brutale. Elle vise moins un simple fournisseur qu'un partenaire politique devenu, aux yeux d'Israël, de plus en plus hostile.

Cette décision s'inscrit dans une séquence de tensions accumulées depuis des mois. Le point de rupture politique remonte à la reconnaissance par la France de l'État de Palestine. Emmanuel Macron avait annoncé en juillet 2025 son intention de franchir ce pas, avant de l'officialiser le 22 septembre 2025 à l'ONU. Pour Paris, il s'agissait de redonner une perspective diplomatique à la solution à deux États. Pour le gouvernement israélien, c'était au contraire un geste perçu comme hostile, dans un contexte de guerre régionale et de polarisation maximale. Cette divergence n'était pas seulement symbolique : elle a progressivement contaminé l'ensemble de la relation bilatérale.

Mais l'étincelle la plus récente est venue d'un dossier beaucoup plus opérationnel. Selon Reuters, la France a refusé le week-end dernier que son espace aérien soit utilisé pour le transfert vers Israël d'armes américaines destinées à la guerre contre l'Iran. L'Élysée a confirmé qu'il n'y avait pas eu de changement de doctrine et que Paris appliquait depuis le début du conflit une ligne restrictive sur ce type de demandes. C'est un point essentiel : on ne parle pas d'une fermeture générale du ciel français, mais d'un refus ciblé dans un dossier sensible. La nuance est importante, car elle montre que Paris cherche à tenir une ligne de contrôle politique sans assumer officiellement une rupture totale.

[LIRE LA SUITE](#)

POST DE LA SEMAINE



Le célèbre tampon apposé sur les passeports, véritable symbole de nos voyages, va progressivement disparaître dans l'espace Schengen.



TÉLÉGRAMME

By Lodi

Marrakech : incendie maîtrisé sur le chantier du Morocco Mall

Un incendie s'est déclaré jeudi après-midi sur la façade du chantier du Morocco Mall à Marrakech, alors que le centre commercial approche de sa phase finale de construction.

Les flammes ont été rapidement maîtrisées par la Protection civile, et aucun blessé n'a été signalé. Les dégâts matériels restent mineurs.

Les autorités ont ouvert une enquête pour déterminer les causes de l'incident. L'ouverture du Morocco Mall reste prévue dans les semaines à venir.



Crise au Moyen-Orient : le Maroc garantit 51 à 55 jours de diesel et d'essence

Le Maroc assure des stocks de diesel et d'essence pour couvrir respectivement 51 et 55 jours, malgré la flambée des prix due aux tensions au Moyen-Orient.

Les approvisionnements en charbon et en gaz sont garantis jusqu'à fin juin, grâce à la diversification des sources, notamment en Europe et aux États-Unis. La consommation de gaz a baissé de 11% au premier trimestre grâce à une production hydroélectrique accrue.

Le gouvernement a réintroduit des aides pour les professionnels du transport afin d'atténuer l'impact de la crise. Aziz Akhannouch a confirmé que les prix du gaz butane et de l'électricité resteront stables.



Les « chenaqa » sous surveillance

À l'approche de Aïd Al-Adha, le marché des moutons affiche une offre suffisante et des prix en baisse, entre 1.500 et 5.000 dirhams. La demande reste toutefois modérée. Cette situation pourrait encourager les achats anticipés avant la hausse habituelle. Mais la présence des « chenaqa » inquiète, ces intermédiaires pouvant perturber le marché. Prudents après les tensions passées, ils hésitent à spéculer, laissant espérer une relative stabilité des prix.



PROCHAINEMENT ..

ARTICLE OUAZZANE FÊTE LE 7E ART : 2E FESTIVAL PRINTEMPS DU CINÉMA AFRO-ASIATIQUE



Du 9 au 12 avril, Ouazzane accueille la 2e édition du Festival afro-asiatique: compétition longs métrages, jury international, Chine invitée, master class et panorama.

PERISCOPE MAROC

By Ladj

Affaire « Moulinex » : six ans de prison ferme et à une amende d'un million de dirhams

Ce mercredi, la Cour d'appel de Tanger a condamné le TikToker « Moulinex » ainsi que la mère d'Adam Benchakroun à six ans de prison ferme et à une amende d'un million de dirhams chacun. Les deux prévenus ont été reconnus coupables de traite d'êtres humains, d'exploitation sexuelle de mineur et de diffusion de contenus pornographiques.

L'affaire repose sur le témoignage d'Adam Benchakroun, qui a décrit un système de prostitution organisé au Maroc et en Turquie alors qu'il était encore mineur.

[LIRE LA SUITE](#)



Abdellatif Hammouchi reçoit l'ambassadeur du Sultanat d'Oman au Maroc

Hammouchi rencontre l'ambassadeur omanais
Abdellatif Hammouchi a reçu à Rabat l'ambassadeur du Sultanat d'Oman, Khalid Salim Bamkhalif, pour discuter du renforcement de la coopération sécuritaire entre les deux pays.

Les échanges ont porté sur la lutte contre le terrorisme, le crime organisé transnational et l'échange d'informations et d'expertises. Les discussions ont également abordé les répercussions des situations sécuritaires internationales et régionales.

[LIRE LA SUITE](#)

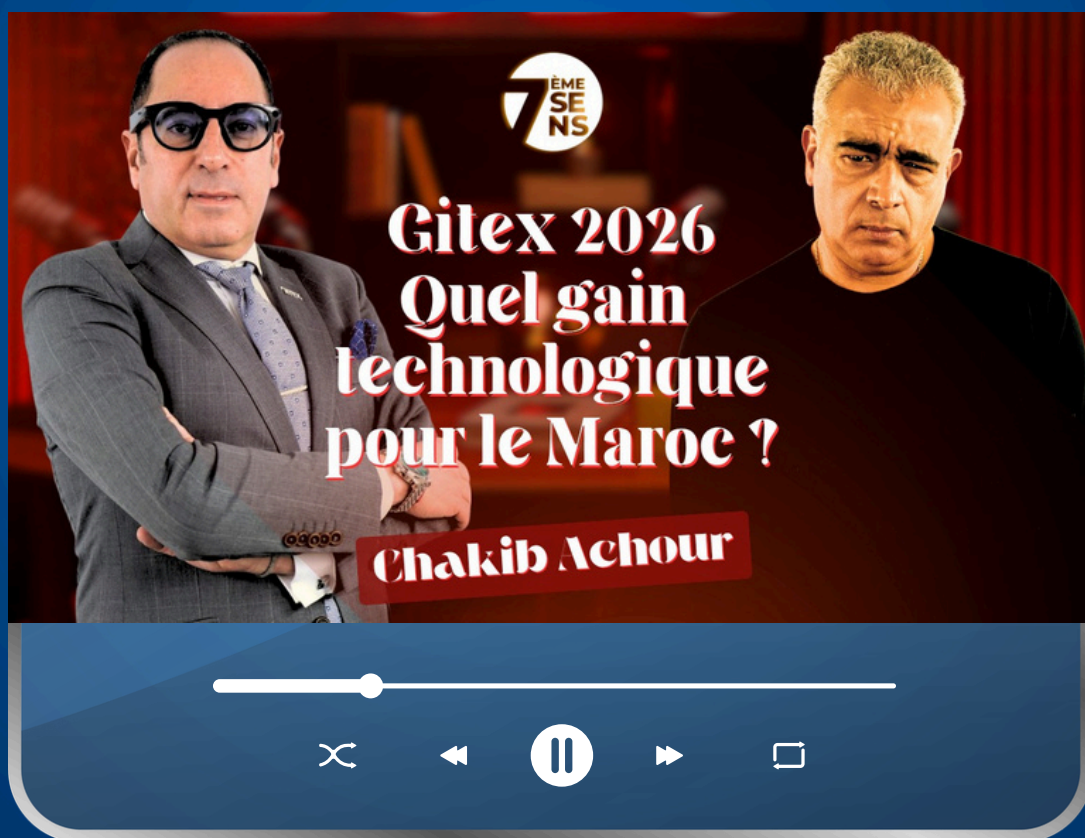
Chefchaouen parmi les 20 villes désignées «Zéro Déchet» par l'ONU

Chefchaouen, ville « Zéro Déchet »
Chefchaouen figure parmi les 20 villes sélectionnées par l'initiative «20 Villes Vers le Zéro Déchet» soutenue par l'ONU, à l'occasion de la Journée internationale du zéro déchet.

Elle rejoint un cercle mondial comprenant Accra, Bologne, Kuala Lumpur, San Francisco et Yokohama. Cette reconnaissance souligne ses efforts en réduction des déchets, recyclage et pratiques urbaines durables. Pilotée par le PNUE et ONU-Habitat, l'initiative valorise le leadership des villes et encourage l'échange de bonnes pratiques pour accélérer la transition vers le zéro déchet.



ÉMISSION



7ÈME SENS AVEC CHAKIB ACHOUR : GITEX 2026 /
QUEL GAIN TECHNOLOGIQUE POUR LE MAROC ?



PERISCOPE MONDE

By Lodi

Les États-Unis projettent un centre de formation aux drones au Maroc

Les USA préparent un centre de drones au Maroc
Les États-Unis envisagent de créer au Maroc un centre de formation destiné aux opérateurs africains de drones, dont la première phase débutera lors de l'exercice Africa Lion 2026.

Quinze participants bénéficieront d'un module de formation initial, avec l'objectif de développer des capacités durables pouvant être étendues à d'autres régions du continent. Le centre servira également à identifier et résoudre les défis sécuritaires africains via le partage d'expériences et d'innovations.

Cette initiative s'inscrit dans le cadre d'une coopération stratégique renforcée entre Rabat et Washington. Le Maroc pourrait également accueillir un futur quartier général dédié aux opérations américaines en Afrique.



148000 étrangers et 50000 régularisations

Lors de sa participation aux instances internationales à Genève, le Conseil National des Droits de l'Homme (CNDH) a réaffirmé l'engagement du Maroc en faveur d'une gouvernance migratoire fondée sur les droits humains. Les chiffres présentés — 148 000 étrangers résidents et plus de 50 000 régularisations — témoignent de l'évolution de la Stratégie Nationale d'Immigration et d'Asile (SNIA), lancée en 2013 sous l'impulsion de Sa Majesté le Roi Mohammed VI.

Cette démarche marque une rupture historique, transformant le Royaume d'un pays de transit en une véritable terre d'accueil et d'installation.

[LIRE LA SUITE](#)

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](#)



PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

**HICHAM LAHLOU
DÉCORÉ
CHEVALIER DE
L'ORDRE DU
MÉRITE DE LA
RÉPUBLIQUE
ITALIENNE**



Héritages amazighs et textile : des artistes marocains marquent Art Basel Hong Kong

Art Basel Hong Kong a offert une scène de premier plan aux artistes marocains, qui y ont affirmé des récits singuliers ancrés dans le textile, la mémoire et les héritages amazighs, dans un marché fortement tourné vers l'Asie-Pacifique.



Parmi eux, Sara Ouhammadou présente des œuvres à l'intersection du textile, de la céramique et de la mosaïque, questionnant les circulations culturelles et la transformation des objets selon leurs contextes. Dans un autre registre, Saoudi Ait Khay compose des abstractions à partir de laine marocaine, investiguant les notions de mémoire et de paysage.

La relève est incarnée par Youssra Raouchi, dont la participation s'inscrit dans une stratégie de structuration d'une trajectoire internationale. Représentée par la galerie Catinca Tabacaru, elle puise dans des références amazighes pour inscrire ces héritages dans les réseaux contemporains mondiaux.

Asie-Pacifique : un tremplin stratégique

Avec 240 galeries de 41 pays au Hong Kong Convention and Exhibition Centre, Art Basel Hong Kong se confirme comme un point nodal du marché.

La majorité des exposants étant basée en Asie-Pacifique, la foire ouvre un accès direct aux collectionneurs, institutions et réseaux curatoriaux du continent. Pour les galeries qui défendent des artistes marocains et, plus largement, de la région MENA, c'est l'occasion de tisser des relations durables et de diversifier les débouchés.

MENA : une visibilité internationale amplifiée

La présence marocaine s'insère dans une montée en puissance plus large des artistes du Moyen-Orient et d'Afrique du Nord sur la scène internationale. Les œuvres montrées à Hong Kong explorent des thèmes transversaux : mémoire, patrimoines matériels, transmissions culturelles entre générations et territoires. Cette dynamique est consolidée par la participation croissante d'artistes de la région à des biennales et expositions phares en Asie, au-delà des circuits européens et nord-américains.

Art Basel : un écosystème de diffusion global

Au-delà des stands, la foire déploie un programme étendu mêlant projections, dispositifs numériques et collaborations avec des institutions locales, affirmant son rôle de plateforme mondiale.

Le lancement en Asie du programme digital Zero 10, dédié aux pratiques liées aux technologies émergentes, témoigne des transformations en cours dans la création et la diffusion de l'art contemporain.



By Lodj



**REJOIGNEZ
NOTRE CHAÎNE
WHATSAPP.**



POUR NE RIEN RATER DE L'ACTUALITÉ !

Actualités culturelles



Essaouira accueille la 4e édition de "La Dolce Vita à Mogador"

Du 15 au 18 avril 2026, Essaouira vibrera au rythme de la 4e édition du festival "La Dolce Vita à Mogador", consacré au cinéma italien.

L'événement propose une programmation variée entre avant-premières, hommages et activités pédagogiques, avec un accent particulier sur les jeunes publics.

Des rencontres professionnelles, débats et ateliers, dont un encadré par Amal El Atrache, enrichiront cette édition. La présence de personnalités comme André Azoulay confirme l'importance du festival.

Soutenu par plusieurs institutions marocaines et italiennes, il vise à renforcer les échanges culturels. Ouvert à tous, il offrira des projections gratuites à la Médiathèque d'Essaouira.

La Zahria de Marrakech célèbre la fleur d'oranger et le renouveau jusqu'au 12 avril

La 14e édition de la Zahria se tient à Marrakech jusqu'au 12 avril, célébrant la fleur d'oranger comme symbole de renouveau.

Organisé par l'Association Al Muniya, l'événement propose un programme culturel riche dans un contexte marqué par des pluies abondantes. Ce Moussem met en valeur un patrimoine immatériel reconnu par l'UNESCO.

Portée notamment par les femmes, cette tradition incarne un lien entre nature, mémoire et transmission. Une édition placée sous le signe de la renaissance et de la valorisation culturelle.



Rabat : le Musée de la Sîrah du Prophète franchit le cap des 10 millions de visiteurs

Le musée de la Sîrah du Prophète, situé à Rabat, a accueilli plus de 10 millions de visiteurs depuis 2022, selon l'UNESCO.

Cet espace immersif propose une découverte interactive de la vie du Prophète et de la civilisation islamique. Le projet est le fruit d'un partenariat avec la Ligue du monde islamique et la Rabita Mohammadia des Oulémas.

Grâce à la réalité virtuelle et aux contenus pédagogiques, le musée attire un large public. Il vise à promouvoir les valeurs de tolérance et de coexistence de l'Islam.



Actualités culturelles



À Marrakech, le programme « Halqa ! » mêle danse, arts et générations

Du 10 au 18 avril 2026, Marrakech accueille « Halqa ! », un événement artistique porté par la Fondation Montresso.

Ce programme interdisciplinaire mêle danse contemporaine, cultures urbaines et arts plastiques dans toute la ville.

En collaboration avec le Ballet Preljocaj, fondé par Angelin Preljocaj, il propose ateliers, performances et échanges.

L'objectif est de créer un dialogue entre artistes et publics, au-delà des générations.

Une initiative qui met en avant une scène artistique marocaine en pleine effervescence.

Hande Erçel clarifie : démarches légales achevées, accusations rejetées

L'actrice turque Hande Erçel a exprimé sa profonde tristesse après l'apparition de son nom dans une enquête liée à la consommation de substances interdites, rejetant fermement toutes les accusations.

Dans un message publié sur ses réseaux sociaux, elle indique avoir bouclé rapidement les démarches légales, dont une audition par le parquet et des analyses médico-légales. Elle affirme n'avoir aucun lien avec l'affaire, précisant que sa présence dans certains lieux cités relevait de réunions professionnelles et non de sorties nocturnes, un mode de vie qu'elle dit ne pas mener.



La HACA classe sans suite les plaintes contre « Bnat Lalla Mennana »

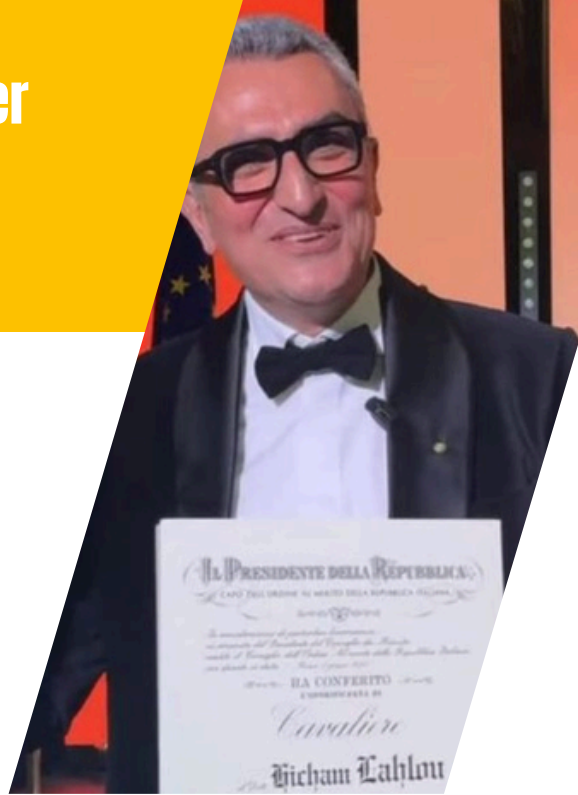
Le Conseil supérieur de la communication audiovisuelle a décidé, lors de sa réunion du 17 mars, de classer sans suite l'ensemble des plaintes visant la série « Bnat Lalla Mennana », diffusée sur 2M durant le dernier Ramadan.

Après examen des réclamations d'individus et d'associations, qui jugeaient certaines scènes contraires aux valeurs marocaines, la HACA a estimé qu'il s'agit d'une œuvre fictionnelle relevant de choix artistiques et ne contrevenant pas aux règles encadrant la liberté de création et de communication audiovisuelle.



Hicham Lahlou décoré Chevalier de l'Ordre du Mérite de la République italienne

À l'occasion de la Journée du Design Italien dans le Monde, organisée au Palais des institutions italiennes à Tanger par l'Ambassade d'Italie au Maroc, le designer marocain Hicham Lahlou a été élevé au rang de Chevalier de l'Ordre du Mérite de la République italienne, la plus haute distinction civile du pays.



Attribuée par le Président de la République italienne et remise par l'ambassadeur d'Italie au Maroc, cette décoration vient couronner un parcours exceptionnel de plus de trente ans.

Elle récompense une carrière marquée par une contribution significative au rayonnement du design marocain sur la scène internationale.

Rarement décernée à des personnalités étrangères, cette distinction dépasse la reconnaissance d'un simple parcours individuel. Elle consacre une vision du design portée par Hicham Lahlou, conçue comme un langage universel capable de relier cultures, territoires et sensibilités. Designer et architecte d'intérieur, il s'est imposé comme l'un des principaux ambassadeurs du design marocain, africain et arabe, en alliant héritage artisanal et innovation contemporaine.

À travers ses créations, ses collaborations et les initiatives qu'il a portées, Hicham Lahlou a contribué à inscrire le design dans une dynamique de transmission et d'échange.

Son approche repose sur la création de passerelles entre les continents, faisant du design un véritable levier de diplomatie culturelle.

Son engagement a également renforcé les liens entre les scènes créatives marocaine, italienne et africaine, dans un esprit d'ouverture et de coopération.

Recevoir une telle distinction de la part de l'Italie, référence mondiale en matière de design et d'esthétique, revêt ainsi une portée symbolique forte.

Cette consécration place désormais Hicham Lahlou aux côtés de grandes figures internationales telles que Giorgio Armani, Valentino Garavani, Miuccia Prada ou encore Patricia Urquiola, dont les parcours ont profondément marqué les univers du design et de la mode.

LODJ

LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



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

Dysmorphie de peau : quand la quête de perfection vire à l'obsession



Quand la quête de peau parfaite vire à l'obsession, les soins deviennent une course contre soi-même et les réseaux sociaux renforcent la pression.

Vous est-il déjà arrivé de passer devant un miroir et de ne voir que défauts imaginaires ?

Dans notre société où la perfection cutanée se pavane sur TikTok et Instagram, un nouveau phénomène gagne du terrain : la dysmorphie cutanée. Cette fixation obsessionnelle sur des imperfections parfois invisibles transforme la routine beauté en véritable casse-tête mental et émotionnel.

Quand la quête du visage parfait vire à l'obsession

Ce trouble psychologique pousse à croire que la peau est constamment imparfaite. Les personnes concernées passent des heures à scruter leur reflet, à tester mille et un produits, à multiplier les soins coûteux et parfois agressifs pour atteindre un idéal souvent irréaliste. L'exposition continue aux filtres et aux influenceurs aux peaux "parfaites" intensifie la pression. Le phénomène touche autant les jeunes adultes que les adultes, et peut s'accompagner de stress, d'anxiété, de baisse d'estime de soi, voire d'isolement social.

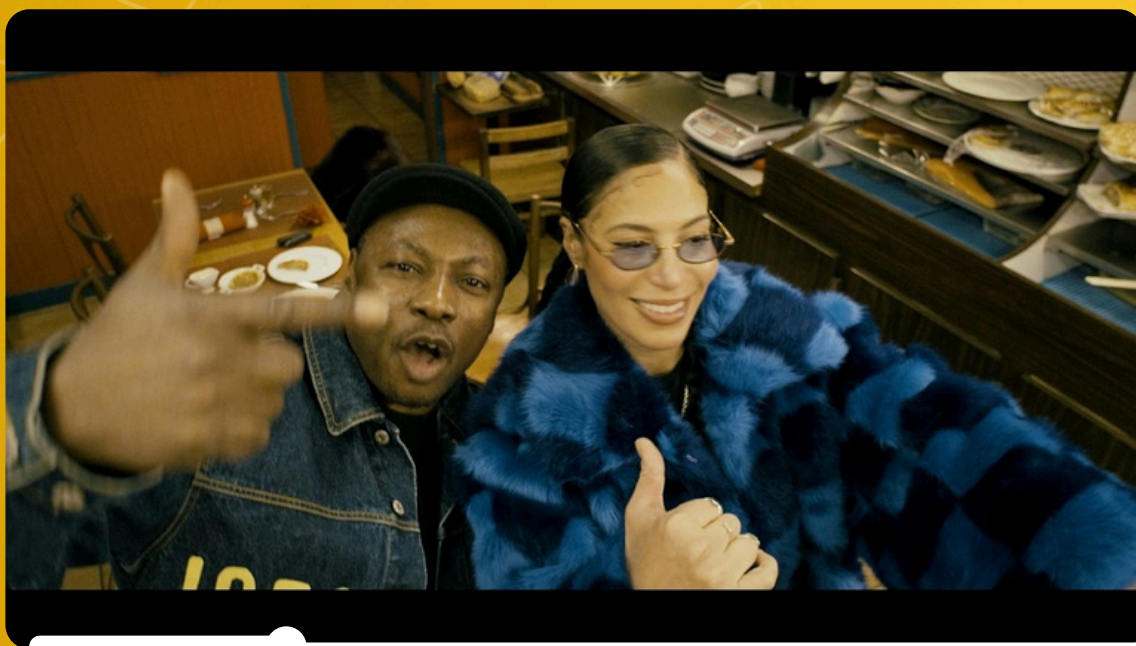
Les risques insoupçonnés des routines cosmétiques extrêmes

Les routines beauté très longues et très chimiques ne sont pas sans danger. Sur-exfoliation, irritation, cicatrices, réactions allergiques ou dommages solaires peuvent survenir. Pire, certains ingrédients actifs, lorsqu'ils sont mal utilisés ou combinés, peuvent provoquer des effets graves sur la santé interne. Ainsi, derrière l'écran lisse des influenceurs se cache parfois une réalité toxique : dépenser des milliers pour une peau "parfaite" peut coûter cher, non seulement financièrement mais aussi physiquement.

Réseaux sociaux et comparaison : un cocktail explosif pour l'estime de soi L'impact des réseaux sociaux est majeur. Les plateformes regorgent de vidéos et de conseils beauté, parfois contradictoires, où l'on mesure constamment sa peau à celle des autres. Cette comparaison permanente peut piéger les jeunes générations, qui passent des heures à scroller, à s'inquiéter et à multiplier les produits cosmétiques. La dysmorphie cutanée n'est pas seulement une question de peau : elle est profondément liée à la perception de soi, à l'anxiété et au bien-être émotionnel. Si vous vous reconnaissez dans ces comportements, il est essentiel de lever le pied, d'observer vos habitudes et de privilégier le dialogue avec des spécialistes de santé mentale. La beauté réelle n'est pas dans la perfection mais dans l'équilibre et la confiance que l'on se construit. Dans un monde obsédé par l'apparence, cette tendance rappelle que notre peau, notre reflet et notre estime sont intimement liés. Et si on arrêtait de scruter chaque pore pour commencer à vivre pleinement ?

HIT DE LA SEMAINE

Zaho - Comme Caroline (Clip officiel) ft. MC Solaar



@lodjmaroc

Brèves Lifestyle



Jacob Elordi immortalisé en sculpture de beurre par la cheffe Juliette Meyer

La cheffe Juliette Meyer a réalisé un portrait original de l'acteur Jacob Elordi... entièrement sculpté dans du beurre. Spécialisée dans les créations comestibles, elle a façonné cette œuvre en quelques heures, en s'attaquant notamment aux détails du regard de l'acteur. Baptisée avec humour « Jacob Alourdi », la sculpture joue sur l'originalité sans gaspiller de matière.

L'artiste s'est déjà illustrée avec d'autres portraits, comme celui de Johnny Hallyday. Une création insolite qui mêle gastronomie et pop culture.

Nora Attal devient le visage de Barbour pour sa collection printemps-été 2026

Nora Attal a été choisie comme nouvelle égérie de Barbour pour sa collection printemps-été 2026.

La mannequin marocaine incarne la ligne « Icons », qui revisite des pièces emblématiques de la marque.

Réputée pour son style

« countryside » et prisée par la famille royale britannique, Barbour confirme son image prestigieuse avec ce choix.

Originaire de Larache, Nora Attal poursuit ainsi une carrière internationale déjà bien installée.

Une nouvelle consécration pour ce visage incontournable des fashion weeks.



Insolite ! À Londres, un écureuil filmé avec une cigarette électronique

Un écureuil a été filmé dans un parc de Londres en train de manipuler une cigarette électronique jetable. Attiré par les arômes sucrés, l'animal pourrait ingérer des substances toxiques comme la nicotine, le plastique ou le lithium.

Des experts et la Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals (RSPCA) alertent sur les risques que ces déchets représentent pour la faune. Malgré leur interdiction récente au Royaume-Uni, les puffs continuent de polluer massivement l'environnement.

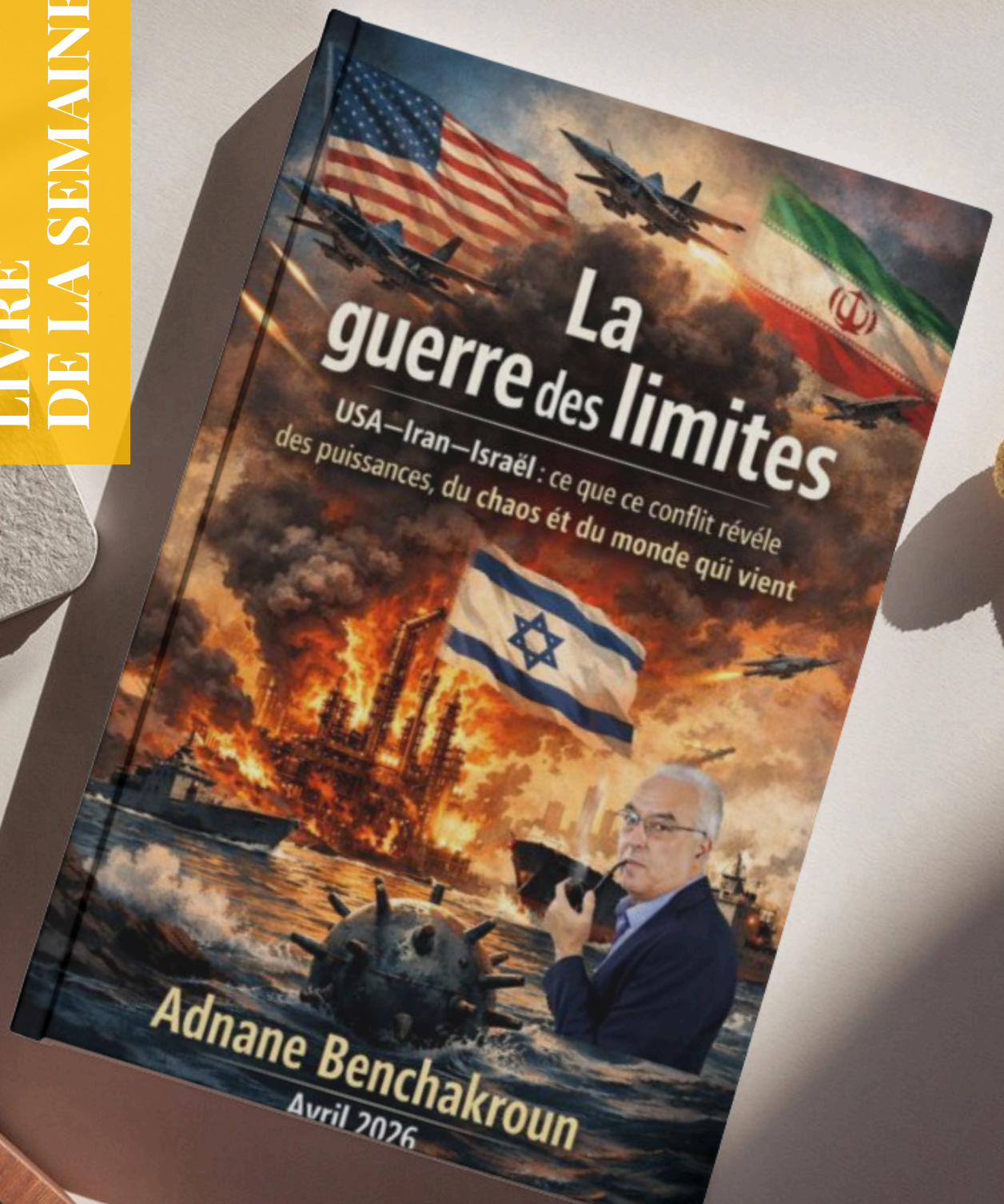
Cette scène insolite met en lumière un problème écologique bien réel.



La guerre Des limites

Adnane Benchakroun

LIVRE
DE LA SEMAINE



Brèves Lifestyle



Le mélange miracle pour des plaques et grilles de four impeccables

Fini les plaques et grilles de four noircies et collantes ! La solution ne repose pas sur le frottage intensif, mais sur un mélange maison efficace à base de bicarbonate de soude, eau oxygénée et quelques gouttes de produit vaisselle. Étalez la pâte sur les zones incrustées, laissez agir toute la nuit, puis rincez : la crasse se détache presque toute seule. Cette méthode s'applique aussi aux joints et même à certaines taches textiles. En adoptant quelques habitudes simples, comme nettoyer rapidement après cuisson et protéger les débordements, votre four reste propre plus longtemps, sans effort.

L'astuce du sèche-cheveux pour assouplir vos chaussures neuves

Les ampoules causées par des chaussures neuves proviennent surtout de la rigidité du talon et des frottements répétés. Une astuce simple consiste à utiliser un sèche-cheveux pour chauffer légèrement l'arrière de la chaussure et assouplir la matière. Une fois tiède, il suffit de la malaxer puis de la porter avec des chaussettes épaisses pour l'adapter à la forme du pied. Cette méthode permet de réduire les frottements dès les premières utilisations. Économique et efficace, elle évite les solutions temporaires comme les pansements ou les sprays.



Le guide pratique pour laver, sécher et entretenir sa couette sans l'abîmer

Laver une couette sans l'endommager repose sur quelques règles simples mais essentielles : vérifier l'étiquette, choisir un cycle délicat à 40°C et utiliser une lessive douce en quantité modérée.

Un bon rinçage et un essorage léger permettent d'éviter les résidus et le tassement du garnissage. Le séchage complet, idéalement au sèche-linge avec des balles, est l'étape clé pour conserver le gonflant et éviter les odeurs. Selon le type de couette (duvet, synthétique ou laine), certaines précautions s'imposent.

Pourquoi les grandes marques investissent désormais dans les cafés pour séduire autrement

De Paris Saint-Germain à Lacoste, en passant par Dior ou Maison Kitsuné, de plus en plus d'enseignes s'aventurent dans l'univers de la restauration. Derrière cette tendance, une stratégie bien pensée : transformer la relation client en véritable expérience immersive.



Le café, nouveau terrain d'expression des marques

Depuis quelques années, les grandes marques ne se contentent plus de vendre des produits. Elles cherchent à créer un univers, une ambiance, un style de vie. Dans cette logique, l'ouverture de cafés apparaît comme une extension naturelle de leur identité.

Ces lieux hybrides permettent aux enseignes de matérialiser leur ADN dans un espace physique où le consommateur peut vivre la marque autrement. Le café devient ainsi un point de contact privilégié, plus émotionnel et moins transactionnel.

Une expérience client au cœur de la stratégie

À l'heure où le commerce en ligne domine, les marques doivent redoubler d'efforts pour attirer les consommateurs en magasin. Les cafés offrent justement cette dimension expérientielle que le digital ne peut pas reproduire.

En s'installant dans ces espaces, les clients ne viennent pas uniquement pour acheter, mais pour passer du temps, se détendre, travailler ou socialiser. L'acte de consommation se transforme en expérience globale, renforçant l'attachement à la marque.

C'est notamment le cas du PSG Café Paris, qui propose bien plus qu'un simple café : un univers entièrement dédié à l'identité du club, mêlant design, merchandising et convivialité.

Un levier puissant pour renforcer l'image de marque

Pour les enseignes, ces cafés représentent aussi un outil de communication particulièrement efficace. Ils permettent de toucher une clientèle plus large, y compris des consommateurs qui ne seraient pas venus spontanément pour acheter leurs produits.

En créant des lieux esthétiques, souvent très "instagrammables", les marques misent également sur la viralité des réseaux sociaux.

Chaque visite devient une opportunité de visibilité, amplifiée par les partages des clients. Les maisons de luxe, comme Dior, utilisent ces espaces pour prolonger leur univers et proposer une expérience cohérente avec leur positionnement haut de gamme.

Diversification des revenus et nouveaux usages

Au-delà de l'image, ces cafés représentent aussi une source de revenus complémentaire. Dans un contexte économique parfois incertain, diversifier ses activités devient un enjeu stratégique.

La restauration permet aux marques de capter une nouvelle part de la consommation, tout en optimisant l'utilisation de leurs espaces commerciaux.

Certains lieux combinent même boutique et café, créant des concepts hybrides particulièrement attractifs. Maison Kitsuné a ainsi développé un modèle mêlant mode, musique et café, illustrant parfaitement cette convergence des univers.

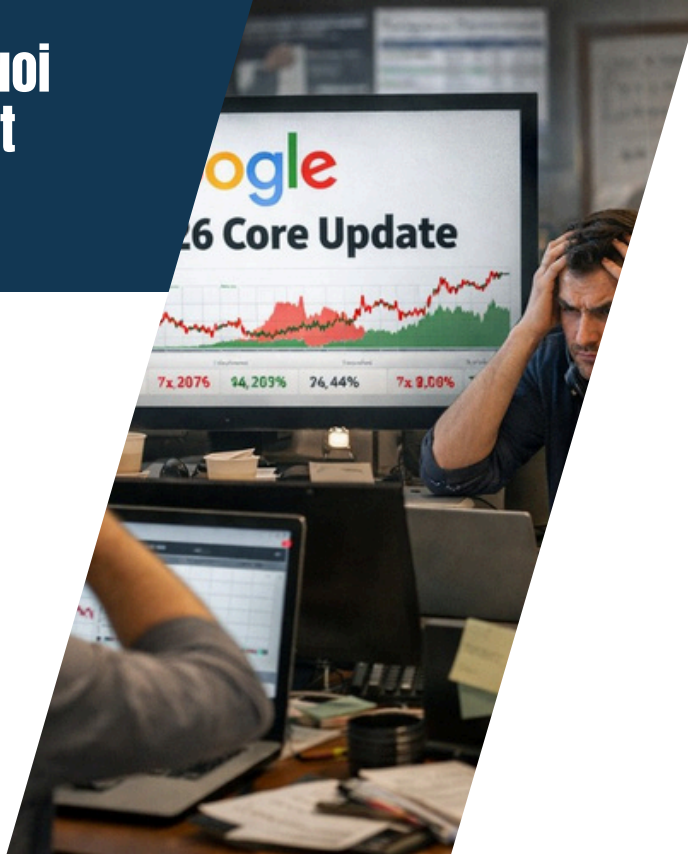
Une tendance portée par les nouvelles attentes des consommateurs

Si ce modèle séduit autant, c'est aussi parce qu'il répond à une évolution des comportements. Les consommateurs, notamment les plus jeunes, recherchent des expériences authentiques et personnalisées.

March 2026 Core Update : pourquoi chaque mise à jour de Google fait trembler les rédactions web

À peine la March 2026 Spam Update lancée, Google enchaîne avec une nouvelle mise à jour majeure de son algorithme, ravivant l'inquiétude des portails d'information dépendants du trafic de recherche.

Dans les rédactions web, c'est presque un rituel anxiogène. À peine une mise à jour de Google commence-t-elle à être digérée qu'une autre surgit, avec son cortège de questions, de tableaux de bord ouverts en urgence et de courbes de trafic scrutées heure par heure.



Cette fois, le scénario se répète : Google a confirmé le lancement officiel de sa March 2026 Core Update, quelques jours seulement après avoir déployé sa March 2026 Spam Update.

Selon le Google Search Status Dashboard, la mise à jour anti-spam a été lancée le 24 mars 2026 et son déploiement s'est achevé le 25 mars, tandis que la core update a été signalée à partir du 27 mars 2026.

Pour les portails d'information, cette succession rapide n'a rien d'anodin. Une spam update vise d'abord à améliorer les systèmes de détection du spam dans la recherche Google, à l'échelle mondiale et dans toutes les langues. Une core update, elle, touche plus profondément les systèmes de classement et peut redistribuer la visibilité de nombreux sites, y compris ceux qui n'ont rien fait de "mal" au sens strict. Google rappelle d'ailleurs que ces mises à jour de fond n'impliquent pas forcément une sanction : elles réévaluent globalement la pertinence et la qualité perçue des pages.

Dans une rédaction numérique, l'effet psychologique est immédiat. Quand le trafic dépend en partie de Google Discover, du référencement naturel et de la rapidité de publication, chaque variation devient un signal potentiellement inquiétant.

Les chefs d'édition redoutent une chute soudaine sur des rubriques stratégiques, les responsables SEO s'interrogent sur la tenue des pages froides, et les journalistes voient revenir la même angoisse : continuer à écrire pour les lecteurs sans se laisser dicter entièrement l'agenda par l'algorithme.

Mais ce stress dit aussi quelque chose de plus profond sur la fragilité économique du modèle des médias en ligne. Chaque core update rappelle qu'un portail d'information ne maîtrise jamais totalement sa distribution. Même avec une ligne éditoriale sérieuse, une hiérarchie propre, des titres efficaces et un bon maillage interne, une partie de l'audience reste suspendue à des ajustements décidés à Mountain View.

Google recommande d'attendre la fin complète du déploiement, puis au moins une semaine supplémentaire avant d'analyser sérieusement les effets dans Search Console.

Autrement dit, dans les jours qui viennent, beaucoup de rédactions vont surveiller, comparer, corriger et espérer. Comme à chaque fois. Parce qu'au fond, dans l'économie de l'information numérique, une mise à jour Google n'est jamais seulement une affaire technique. C'est aussi une épreuve de nerfs.

ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE



FESTIVAL SALÉ D'IMPRO 2026 : HOMMAGE À ABDELMAJID FENNICH ET SCÈNE OUVERTE À L'IMPROVISATION

Du 31 mars au 3 avril, Salé célèbre l'impro théâtrale: hommage à Abdelmajid Fennich, ateliers, masterclass et finales de compétition au complexe Tabriquet.

Brèves digitales



Anthropic prépare Claude Mythos, une IA plus puissante qui pourrait révolutionner le web

Anthropic développe une nouvelle IA baptisée Claude Mythos, annoncée comme une avancée majeure par rapport à ses modèles actuels. Plus performante en raisonnement, codage et cybersécurité, elle pourrait transformer de nombreux usages en ligne. Mais cette puissance soulève aussi des inquiétudes, notamment sur son potentiel d'exploitation à des fins malveillantes.

L'entreprise adopte une approche prudente avec des tests limités avant lancement.

Ce futur modèle pourrait marquer un tournant dans l'évolution de l'intelligence artificielle.

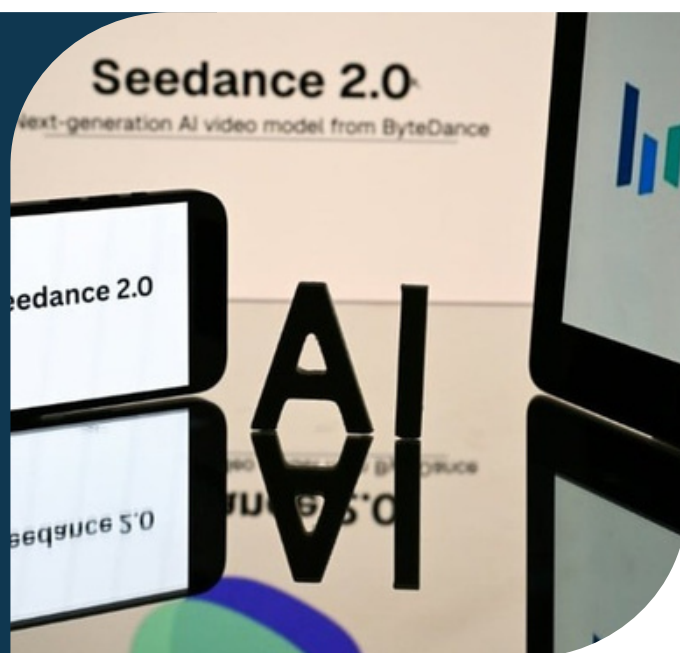
Bytedance déploie son générateur vidéo IA Seedance 2.0 à l'international

Bytedance lance à l'international son générateur vidéo IA Seedance 2.0, intégré à CapCut. Capable de créer des vidéos réalistes à partir de texte, l'outil suscite autant d'intérêt que d'inquiétudes, notamment sur les droits d'auteur.

Plusieurs grands studios comme Disney ou Netflix envisagent des actions en justice.

L'entreprise assure avoir mis en place des garde-fous pour limiter les abus.

Ce déploiement intervient dans un contexte de forte concurrence avec OpenAI, qui a récemment retiré son outil vidéo grand public.



Google permet désormais de traduire en direct avec n'importe quels écouteurs Bluetooth

Google déploie une nouvelle fonctionnalité sur Google Traduction permettant de transformer n'importe quels écouteurs Bluetooth en traducteurs en temps réel.

Disponible sur Android et iPhone, cette option traduit les conversations en direct dans plusieurs langues. Elle vise à concurrencer des solutions comme les AirPods, tout en restant compatible avec toutes les marques.

Le système promet des traductions plus naturelles en conservant le ton et le rythme des échanges. Une innovation qui pourrait simplifier les échanges et les voyages à l'international.



Brèves digitales



WhatsApp permet enfin d'utiliser deux comptes sur iPhone

WhatsApp permet désormais aux utilisateurs d'iPhone d'ajouter un deuxième compte sur un seul appareil, une option déjà disponible sur Android.

Cette nouveauté, déployée par Meta, facilite la gestion des comptes personnel et professionnel sans multiplier les téléphones. Elle s'inscrit dans une série d'améliorations, incluant la gestion du stockage et le transfert d'historique entre iPhone et Android.

L'application intègre aussi davantage d'outils basés sur l'IA, notamment pour éditer des images ou suggérer des réponses. Une mise à jour qui renforce l'expérience utilisateur au quotidien.

Wikipédia prend une mesure radicale contre l'IA

La version anglophone de Wikipédia a décidé de restreindre fortement l'usage de l'IA générative dans la rédaction d'articles.

Les contenus produits par des modèles comme ChatGPT sont jugés souvent non conformes aux règles de vérifiabilité.

L'IA reste tolérée pour des corrections mineures ou des traductions, sous conditions strictes.

L'encyclopédie met en garde contre les risques de déformation des informations.

Cette décision marque un tournant face à la montée des contenus automatisés en ligne.



Apple prépare une refonte majeure avec un iPhone pliant

Apple préparerait le lancement de son premier iPhone pliant, présenté comme la plus grande transformation de l'appareil depuis 2007. Selon le journaliste Mark Gurman, ce modèle introduira un nouveau format mais resterait proche de ce que proposent déjà les concurrents. Inspiré notamment des modèles de Samsung, il pourrait proposer un écran pliable avec une charnière quasi invisible. Ce virage stratégique pourrait relancer l'intérêt pour les smartphones pliants. Malgré tout, les innovations pourraient rester limitées face à un marché déjà mature.



À Princeton, le Maroc veut faire de l'IA un moteur de souveraineté africaine

Lors d'une rencontre organisée à Princeton, le Maroc a défendu une vision ambitieuse de l'intelligence artificielle comme instrument de souveraineté pour l'Afrique. Derrière cette prise de parole, Rabat cherche à affirmer une ligne stratégique : faire de la technologie un outil de puissance, d'autonomie et de développement continental.



À Princeton, le Maroc a choisi de porter un message qui dépasse le simple enthousiasme technologique. Dans un contexte mondial où l'intelligence artificielle recompose les rapports de force économiques, militaires, industriels et éducatifs, le Royaume a mis en avant une idée centrale : pour l'Afrique, l'IA ne doit pas être seulement un marché à conquérir par d'autres, mais un levier de souveraineté à construire par elle-même.

Cette approche rompt avec une vision passive de l'innovation, où le continent se contenterait d'importer des solutions conçues ailleurs. Elle pose au contraire la question de la maîtrise des données, des infrastructures, des talents et des usages.

Le choix d'un cadre intellectuel comme Princeton n'est pas anodin. Il permet au Maroc d'inscrire son plaidoyer dans un espace international de réflexion stratégique, en s'adressant à la fois aux universitaires, aux décideurs et aux acteurs technologiques.

Le message marocain vise à montrer que l'IA ne se limite pas aux prouesses algorithmiques ou aux débats sur les robots qui vont bientôt commander des cafés. Elle engage des enjeux bien plus concrets : la santé, l'agriculture, l'éducation, l'administration publique, la sécurité et la compétitivité industrielle. Pour un continent comme l'Afrique, souvent confronté à des déficits d'équipement mais riche de besoins ciblés, l'IA peut devenir un accélérateur de solutions adaptées.

Cette vision suppose toutefois plusieurs conditions. La première est la formation. Sans ingénieurs, chercheurs, développeurs et cadres publics capables de comprendre et piloter ces outils, la souveraineté reste un slogan. La deuxième concerne les infrastructures numériques, du cloud à la connectivité, en passant par les centres de données.

La troisième relève de la gouvernance : protection des données, cadre éthique, coopération régionale et souveraineté réglementaire. Sur ces terrains, le Maroc cherche manifestement à se positionner comme plateforme de structuration, avec l'ambition de jouer un rôle moteur à l'échelle africaine.

Ce discours sur l'IA révèle enfin une évolution plus large de la diplomatie marocaine.

Le Royaume ne veut plus seulement être perçu comme un acteur de stabilité ou un hub logistique, mais comme un pays capable d'orienter les débats du futur.

À Princeton, l'argument est donc clair : la souveraineté africaine du XXI^e siècle se jouera aussi dans les architectures numériques. Et sur ce terrain, Rabat veut être dans la salle des machines, pas dans la salle d'attente.

INAUGURATION DE LA SEMAINE

INDUSTRIE AUTOMOBILE : ACAPLAST INAUGURE UN NOUVEAU SITE DE PRODUCTION À KÉNITRA



Le site de Kénitra est spécialisé dans la production de composants techniques en caoutchouc, plastique et silicone, principalement destinés au secteur automobile. L'unité cible notamment les segments liés aux véhicules électriques, hybrides et à hydrogène.

Meta teste "Instagram Plus", un abonnement payant avec options avancées pour les Stories



Meta expérimente un nouvel abonnement payant pour Instagram, baptisé "Instagram Plus", donnant accès à des fonctionnalités exclusives.

Selon un rapport de Digital Trends consulté par Al Arabiya Business, la plateforme teste discrètement cette offre dans des marchés ciblés : des notifications invitent certains utilisateurs gratuits à l'essayer, mais le programme n'apparaît pas encore pour tout le monde.

D'après une capture d'écran partagée sur Reddit, "Instagram Plus" regroupe plusieurs "améliorations alléchantes", principalement centrées sur les Stories : gestion de publics multiples, identification de ceux qui revoient vos Stories, recherche dans la liste des spectateurs, prévisualisation avant publication, prolongation de la durée d'affichage, envoi de "likes" distinctifs

et mise en avant des Stories.

L'ensemble vise à offrir davantage de contrôle et de finesse aux créateurs, mais au sein d'une formule payante.

Meta propose un mois d'essai gratuit. Un modèle qui pourrait poser un dilemme : une fois habitués à ces options, certains utilisateurs pourraient trouver la version standard moins attractive. Sur Reddit, les réactions sont partagées, beaucoup jugeant ces ajouts accessoires ou peu utiles.

L'initiative rappelle la stratégie d'Elon Musk sur X; de son côté, Mark Zuckerberg semble emprunter une voie similaire en monétisant des fonctionnalités premium.

INVITÉ D'HONNEUR DU SIPORT

Port Autonome de Kribi au SIPORTS 2026 –
Salon international des ports



Le Maroc désigné pays hôte de la CAN U17 et confirmé pour la CAN féminine

Le président de la Confédération africaine de football, Patrice Motsepe, a annoncé que le Maroc accueillera la prochaine Coupe d'Afrique des nations des moins de 17 ans, une compétition qualificative pour la Coupe du monde de la catégorie.



Cette décision s'inscrit dans une dynamique où le Royaume s'impose comme un partenaire clé de la CAF, notamment grâce à sa capacité à organiser des compétitions majeures, parfois dans des délais très courts.

Lors de la réunion du Comité exécutif (COMEX), Motsepe a salué « l'engagement constant » du Maroc, mettant en avant ses initiatives qui permettent régulièrement d'assurer la tenue d'événements continentaux.

Dans cette continuité, il a également confirmé que la Coupe d'Afrique des nations féminine se déroulera bien au Maroc, conformément au calendrier prévu.

Une annonce qui renforce davantage la place centrale du Royaume dans l'organisation du football africain.

Le président de la CAF a par ailleurs insisté sur l'importance des principes d'équité et d'égalité entre les fédérations membres, rejetant toute idée de favoritisme dans l'attribution des compétitions.

Il a aussi souligné que l'instance reste pleinement mobilisée pour garantir le succès des compétitions en cours, notamment la Ligue des champions africaine et la Coupe de la Confédération, dans un contexte marqué par une nette progression du niveau de jeu.

Enfin, Patrice Motsepe s'est montré optimiste quant aux performances des sélections africaines lors de la Coupe du monde 2026, estimant que les équipes du continent ont les moyens de réaliser des exploits historiques sur la scène internationale.

Sophia Elkhensae 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



CAF: Veron Mosengo-Omba annonce son départ après des mois de tensions

Veron Mosengo-Omba a annoncé son départ de la Confédération africaine de football après plusieurs mois de pression et de controverses. L'ex-secrétaire général affirme quitter ses fonctions sereinement, assurant avoir levé les soupçons pesant sur sa gestion.

Son départ intervient aussi dans un contexte marqué par des questions liées à son âge et au scandale de la CAN.

Le dossier est désormais entre les mains du Tribunal arbitral du sport. Cette démission marque un tournant au sein de l'instance africaine.

Mercato : Brahim Diaz attire les clubs anglais

Brahim Diaz pourrait animer le prochain mercato estival, en quête de plus de temps de jeu avec le Real Madrid.

Courtisé en Premier League, il intéresse notamment Arsenal FC et Tottenham Hotspur. Le club madrilène ne ferme pas la porte à un départ, mais exige entre 40 et 45 millions d'euros.

À 26 ans, l'international marocain veut franchir un cap et obtenir un rôle plus central. Son avenir dépendra autant du projet sportif proposé que des offres financières.



Maroc : derniers réglages avant le match amical face au Paraguay

L'équipe du Maroc poursuit sa préparation après son nul face à l'Équateur et se tourne désormais vers le duel contre le Paraguay.

Le sélectionneur Mohamed Ouahbi envisage des ajustements tactiques, avec des tests en attaque et au milieu. Des rotations sont également attendues pour donner leur chance à de nouveaux profils.

Le groupe a quitté Madrid pour poursuivre son stage à Lens, où la cohésion reste un enjeu clé. Ce match servira à valider les premiers choix du staff. À l'approche des grandes échéances, les Lions cherchent encore le bon équilibre.



BUZZ DE LA SEMAINE



**UN SOSIE DE JUSTIN
BIEBER, PRÉNOMMÉ
DYLAN, A ÉTÉ INVITÉ
PAR UNE UNIVERSITÉ À
RABAT POUR UN SHOW**



Brèves Sportives



Real Betis : Abdessamad Ezzalzouli élu meilleur joueur du mois

Abdessamad Ezzalzouli a été élu meilleur joueur du mois de mars au Real Betis, récompensant une série de performances remarquables. L'international marocain s'est illustré en Liga et en Ligue Europa, contribuant notamment à la qualification de son club en quarts de finale. À 24 ans, il s'impose comme un élément clé du dispositif de Manuel Pellegrini. Ses prestations attirent déjà l'attention de plusieurs clubs, dont le FC Barcelone. Actuellement en sélection, il prépare les prochaines échéances avec les Lions de l'Atlas.

Dressage : Yessin Rahmouni qualifié pour la finale de la Coupe du monde FEI 2026 au Texas

Le cavalier marocain Yessin Rahmouni s'est qualifié pour la finale de la FEI World Cup Finals 2026 prévue à Fort Worth.

Associé à son cheval Kind of Magic, il a décroché son ticket après une performance solide aux Pays-Bas. Il s'agit de sa deuxième participation à ce niveau, après une 13e place en 2022.

Ce nouveau duo confirme une progression prometteuse sur la scène internationale. Rahmouni portera ainsi les ambitions du Maroc dans une discipline en plein essor.



CAN 2025 : le Sénégal défie la CAF en exhibant le trophée au Stade de France

La Fédération sénégalaise de football a créé la polémique en présentant le trophée de la CAN au Stade de France, malgré la décision de la Confédération africaine de football attribuant officiellement le titre au Maroc.

Cette démonstration, en marge d'un match amical, s'inscrit dans une stratégie de contestation et de communication offensive. Dakar dénonce des irrégularités et accuse la CAF d'influence, tout en portant l'affaire devant le Tribunal arbitral du sport. Mais ce geste pourrait se retourner contre la FSF sur le plan juridique.



FAKE DE LA SEMAINE



CASABLANCA : LA POLICE DÉMENT DES « VOLS » ATTRIBUÉS À DES LIVREURS

La police de Casablanca dément formellement une rumeur virale accusant des livreurs d'être impliqués dans des vols visant des femmes et des enfants. La préfecture de police de Casablanca a fermement démenti l'authenticité d'un enregistrement audio largement relayé, prétendant l'implication de livreurs dans des actes de vol visant des femmes et des enfants.



Coupe du Monde 2026 : dernière phase de billetterie ouverte

La FIFA lancera, le 1er avril, la dernière phase de vente des billets pour la Coupe du Monde 2026, accessibles au grand public selon le principe du « premier arrivé, premier servi ».



Cette quatrième et ultime phase se poursuivra jusqu'à la fin du tournoi, prévu en juin et juillet dans trois pays hôtes, avec un format élargi à 48 équipes.

Après un engouement exceptionnel – plus de 500 millions de demandes enregistrées lors de la précédente phase – de nouveaux billets seront progressivement mis en vente sur la plateforme officielle, y compris potentiellement le jour des matchs, selon les disponibilités.

Les supporters auront la possibilité de choisir directement leurs sièges via les plans des stades ou d'opter pour une attribution automatique des meilleures places.

Les détenteurs de billets pourront, quant à eux, consulter leurs emplacements à partir du 1er avril.

La FIFA rappelle que sa plateforme officielle reste l'unique canal autorisé pour l'achat de billets.

Le système de revente sécurisé rouvrira dès le 2 avril pour les détenteurs éligibles, afin de limiter les risques de fraude.

Par ailleurs, des offres d'hospitalité premium, incluant billets et services exclusifs, demeurent disponibles via le partenaire officiel On Location.

À moins de 80 jours du coup d'envoi, l'instance dirigeante s'attend à une affluence record, potentiellement supérieure aux 3,5 millions de spectateurs recensés lors de l'édition 1994.

Enfin, la FIFA souligne qu'un billet ne garantit pas l'accès au territoire des pays organisateurs et invite les supporters à anticiper leurs démarches de visa, notamment pour les États-Unis, où un dispositif spécifique de créneaux prioritaires, le FIFA PASS, a été mis en place.

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 !

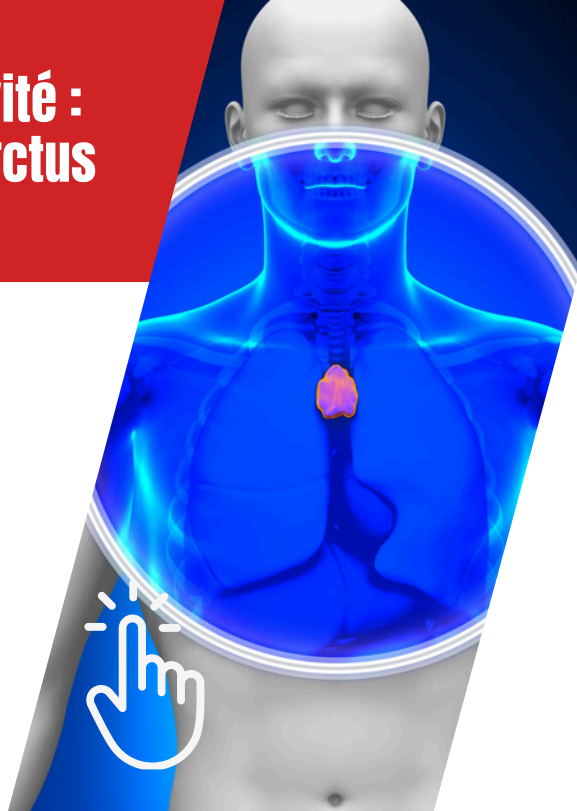


Le thymus, baromètre de longévité : moins de cancers, moins d'infarctus

Des recherches appuyées par l'IA montrent que l'état du thymus chez l'adulte est associé à une immunité plus robuste, un vieillissement plus lent et une meilleure réponse à l'immunothérapie, avec un rôle clé du mode de vie.

La science rebat les cartes : longtemps considéré comme peu utile après la puberté, le thymus révèle aujourd'hui un rôle bien plus vital.

Des travaux récents mettent en lumière son influence sur l'immunité, la longévité et la santé globale, de quoi repenser prévention, traitements et habitudes de vie.



SANTÉ & BIEN ETRE

Le héros oublié : qu'est-ce que le thymus ?

Situé derrière le sternum entre les poumons, le thymus commence à agir dès la vie fœtale: il accueille les lymphocytes et participe à leur maturation en cellules T, chargées de combattre virus, bactéries et corps étrangers.

S'il involue à la puberté, ses tissus fonctionnels laissant place à de la graisse, les indices s'accumulent: son empreinte immunitaire persisterait et pèserait sur la trajectoire santé-maladie à l'âge adulte.

Étude appuyée par l'IA : le thymus comme indicateur prédictif de santé

Sous la direction du Pr Hugo Aerts (Mass General Brigham, États-Unis), une étude publiée dans Nature a analysé données et scanners thoraciques d'un total de 27 612 participants issus de deux cohortes de longue durée: l'essai national de dépistage du cancer du poumon (25 031 personnes suivies 12 ans) et l'étude de Framingham (2 581 participants suivis sur des décennies). Les chercheurs ont développé un modèle d'IA pour évaluer l'état du thymus et le relier aux indicateurs de santé.

Résultat : un thymus en meilleur état s'associe à une immunité plus efficace et à des risques moindres de maladies graves, notamment cancers et maladies cardiovasculaires. Après ajustement sur l'âge, les comorbidités et des facteurs de mode de vie, le thymus demeure un puissant facteur indépendant de prédiction de l'avenir sanitaire.

Poumon : des bénéfices marqués en cas de thymus sain

- Diminution de la mortalité liée au cancer du poumon et du risque de le développer, ainsi que d'autres cancers.
- Baisse de 61% de la mortalité par maladies respiratoires chez les sujets au thymus le plus sain par rapport à ceux au thymus le plus altéré.

Protection cardio-vasculaire

- Le risque de décès cardiovasculaire chute quand l'état du thymus est meilleur:
- 7,5% de mortalité cardio-vasculaire chez les participants au thymus le plus faible, contre 2,9% chez ceux au thymus le plus favorable.
- Incidence plus faible des maladies cardio-vasculaires.
- Corrélations observées: triglycérides, cholestérol et pression artérielle élevés vont de pair avec un thymus dégradé; à l'inverse, un HDL (bon cholestérol) plus élevé est lié à un thymus en meilleure santé.

Un effet qui s'étend au-delà du cœur et du cancer

- Baisse d'environ 68% de la mortalité liée aux troubles métaboliques comme le diabète pour les sujets au thymus en meilleur état.
- Diminution d'environ 54% de la mortalité due aux maladies du foie, de la vésicule biliaire et du pancréas chez ceux au thymus le plus sain.

Inflammation et habitudes de vie : ce qui affaiblit ou renforce le thymus

- Une inflammation chronique plus élevée est associée à un déclin accéléré du thymus, avec hausse des risques d'athérosclérose, cancers et arthrites en avançant en âge.
- Les styles de vie défavorables (obésité, faible apport en fibres, excès de glucides raffinés, tabagisme, stress, sédentarité) accélèrent l'immunosénescence et affaiblissent le thymus.
- À l'inverse, activité physique régulière, poids modéré, alimentation riche en fibres et arrêt du tabac soutiennent ses fonctions.

Brèves Santé & Conso



Rester assis trop longtemps pourrait annuler les bénéfices du sport

Être actif ne suffit pas si l'on reste assis plus de sept à huit heures par jour : la sédentarité impacte la santé physique et cognitive. Même en respectant les recommandations de l'OMS pour l'activité physique, le fait de rester longtemps assis réduit la capacité d'inhibition, essentielle pour la concentration et la prise de décision. Les risques de maladies chroniques, diabète, troubles musculosquelettiques ou déclin cognitif augmentent. Étudiants, travailleurs et seniors doivent intégrer des pauses actives et limiter le temps assis. Marcher, bouger régulièrement ou utiliser des postes de travail « actifs » permet de contrer ces effets.

Laits végétaux ou lait de vache : sont-ils vraiment équivalents sur le plan nutritionnel ?

Les laits végétaux (amande, soja, avoine) ne sont pas naturellement équivalents au lait de vache. Ce dernier reste une référence grâce à ses protéines complètes, son calcium et sa vitamine B12.

Le lait de soja s'en rapproche le plus, tandis que l'amande est plus légère et l'avoine plus riche en glucides et fibres. Les versions végétales doivent souvent être enrichies en calcium et vitamines pour rivaliser.

Leur intérêt dépend donc des besoins : digestion, régime vegan ou apport protéique.



Quels sont les bienfaits de l'endive ?

Souvent sous-estimée, l'endive est un légume léger, composé à 95 % d'eau et très peu calorique. Riche en fibres, elle favorise la digestion et contribue à l'équilibre du microbiote.

Son faible indice glycémique aide à stabiliser la glycémie et à éviter les fringales.

Elle apporte aussi des vitamines (B9, C) et des minéraux comme le potassium, bénéfiques pour le cœur et les os.

Son amertume stimule les sucs digestifs, facilitant l'assimilation des nutriments.

Facile à cuisiner, elle s'intègre aisément dans une alimentation saine et équilibrée.

Brèves Santé & Conso



Autisme : le chromosome X pourrait expliquer une protection biologique chez les filles

Une étude récente relance le débat sur les différences de diagnostic de l'autisme entre filles et garçons. Les chercheurs avancent que le second chromosome X des femmes jouerait un rôle protecteur en régulant certains gènes liés au cerveau.

Contrairement aux idées reçues, ce chromosome n'est pas totalement inactif et pourrait compenser certaines mutations.

Cette découverte renforce la théorie d'un « effet protecteur féminin » déjà évoquée dans de précédents travaux.

Elle suggère que les écarts ne sont pas uniquement liés à des biais de diagnostic, mais aussi à des facteurs biologiques.

Votre moral remonte au printemps ? Voici pourquoi

Avec le retour du printemps, la lumière naturelle améliore notre humeur grâce à des mécanismes biologiques précis.

Elle agit sur l'horloge interne et régule la mélatonine, hormone du sommeil, favorisant ainsi énergie et vigilance.

Les photorécepteurs de la rétine, sensibles à la lumière, envoient des signaux directement au cerveau. Cette stimulation influence aussi des zones liées aux émotions, comme l'amygdale. Résultat : un effet positif sur le moral, notamment face à la dépression saisonnière. Le printemps agit ainsi comme une véritable "cure naturelle" pour le bien-être mental.



Démence : des exercices mentaux ciblés pourraient réduire le risque de 25 %

Une étude américaine sur 20 ans explore l'impact des exercices cognitifs sur le risque de démence. Les résultats montrent que seuls les entraînements axés sur la vitesse de traitement, combinés à des séances de rappel, réduisent ce risque jusqu'à 25 %.

Les exercices de mémoire ou de raisonnement, eux, n'ont pas prouvé d'effet significatif.

Cette stimulation améliore des capacités concrètes comme l'attention et la rapidité de réaction. Malgré certaines limites méthodologiques, les conclusions restent prometteuses.

La médecine de précision prend place à Rabat



Le Hub de médecine de précision de la Fondation Mohammed VI des sciences de la santé a été inauguré, jeudi 2 avril à Rabat, au sein du Complexe Hospitalo-Universitaire International Mohammed VI.

Cette nouvelle structure ambitionne de renforcer la qualité du diagnostic, d'affiner les traitements et de faire progresser la recherche biomédicale au Maroc.

L'inauguration s'est déroulée en présence du ministre de la Santé et de la Protection sociale, Amine Tehraoui, et du ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche scientifique et de l'Innovation, Azzeddine El Midaoui, ainsi que de plusieurs responsables institutionnels et académiques.

À travers ce Hub, la Fondation Mohammed VI des sciences de la santé entend accélérer le passage vers une médecine personnalisée, mieux adaptée au profil de chaque patient. Le directeur général du site Rabat de la FM6SS, Ahmed Bennana, a souligné que cette infrastructure marque une évolution importante, en permettant des diagnostics plus rapides et plus précis.

Au-delà de l'innovation technologique, cette orientation traduit une volonté plus large de moderniser les parcours de soins et d'introduire davantage de précision dans la prise en charge médicale.

Un outil pour les cas complexes

Le Hub a été conçu pour accompagner la prise en charge de plusieurs pathologies, notamment les plus délicates, en particulier en oncologie et dans le domaine des maladies rares.

Le Directeur du Centre Mohammed VI pour la recherche et l'innovation, Saber Boutayeb, a expliqué que cette plateforme médico-technique repose sur une approche multidisciplinaire fondée sur l'analyse croisée des données cliniques, biologiques et génomiques.

L'objectif est de mieux orienter la décision thérapeutique et de proposer un suivi plus individualisé.

La structure couvre ainsi l'ensemble du parcours, du diagnostic à la prise en charge thérapeutique, jusqu'au suivi personnalisé des patients.

Sa mise en place s'appuie sur des compétences spécialisées et sur des équipements avancés, notamment en génomique et en bio-informatique.

La recherche au cœur du projet

Au-delà du soin, cette inauguration s'inscrit dans une dynamique plus large de développement scientifique. Le Hub est intégré à l'écosystème du CM6RI, avec l'ambition de rapprocher davantage la recherche fondamentale, la recherche translationnelle et la pratique clinique.

Pour Jaafar Heikel, directeur général du pôle stratégie, développement et relations internationales à la FM6SS, cette initiative vise aussi à renforcer l'attractivité du Maroc dans les domaines de la recherche clinique et de l'innovation biomédicale.

MARCHÉ AUTOMOBILE MAROCAIN, MARS 2026: DACIA TIENT LA BARRE, PERCÉE CHINOISE ET BASCULE VERS LES UTILITAIRES

Les chiffres de mars 2026 dessinent un marché en pleine recomposition. Dacia conserve une avance nette sur les véhicules particuliers, tandis qu'une nouvelle vague de marques chinoises accélère fortement. En parallèle, les véhicules utilitaires légers gagnent du terrain, portés par les besoins logistiques et la distribution urbaine.



Dacia solide leader malgré une pression accrue

Avec 4 287 immatriculations et 22,65 % de part de marché sur les véhicules particuliers, Dacia reste en tête, malgré un léger repli de 3,03 % par rapport à mars 2025. La marque bénéficie toujours d'un ancrage solide sur le cœur de gamme, mais évolue dans un environnement où la concurrence s'intensifie rapidement.

La poussée chinoise s'affirme

La dynamique la plus marquante vient des marques chinoises, qui gagnent parts de marché et visibilité. BYD bondit à 309 unités, soit une progression de près de 494 % sur un an, tandis que Chery passe à 221 unités (+662 %) et Changan à 218 (+151 %). Geely grimpe à 185 unités (+81 %), Jetour signe un lancement remarqué avec 170 unités, Deepal apparaît à 125, et Exeed à 85. Cette offensive se nourrit d'un positionnement prix-prestations agressif, de portefeuilles SUV étoffés et d'une offre de modèles électrifiés ou richement équipés.

Les généralistes se réorganisent, l'utilitaire s'envole

Côté généralistes, le tableau est contrasté. Citroën accélère sensiblement à 748 immatriculations (+54,23 %), quand Hyundai recule en voitures particulières à 1 066 unités (-10,87 %), mais compense largement en utilitaires légers, où ses ventes s'envolent à 233 unités (+959 %). Kia progresse de manière régulière à 545 unités (+11,91 %).

[LIRE LA SUITE](#)

By Lodi
Auto
Auto

MOHAMED AIT
BELLACHEN

**ELLE
NOUS A
QUITTÉS**

Numéro
123

**LA COMÉDIENNE, RÉALISATRICE ET
CHRONIQUEUSE ISABELLE MERGAULT
EST DÉCÉDÉE À L'ÂGE DE 67 ANS**

By Lody



IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

www.pressplus.ma

