



AVR 19 | 26

By Lodi 7week

JEUNES CANDIDATS

LE GOUVERNEMENT VEUT LEVER LE VERROU DE L'ARGENT



BREAKING NEWS

LE CHEF DU GOUVERNEMENT DÉFEND SON BILAN : CINQ ANS DE RÉFORMES, DE CHOCS ET DE PROMESSES DE CONTINUITÉ

ROUND-UP

Détroit d'Ormuz: rouvert, oui... mais encore loin d'un retour à la normale



www.lodj.ma

N°: 125 SEMAINE: 3

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

SOMMAIRE

04
**ÉDITO
D'OUVERTURE**

06
**BREAKING
NEWS**

40
**CULTURE
HEBDO**

48
**LIFESTYLE
HEBDO**

56
**DIGITAL
HEBDO**

62
**SPORT
HEBDO**

70
**SANTE
HEBDO**

74
**AUTO
MOTO**



By Lodj



Imprimerie Arrissala

LODJ I WEEK

125

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

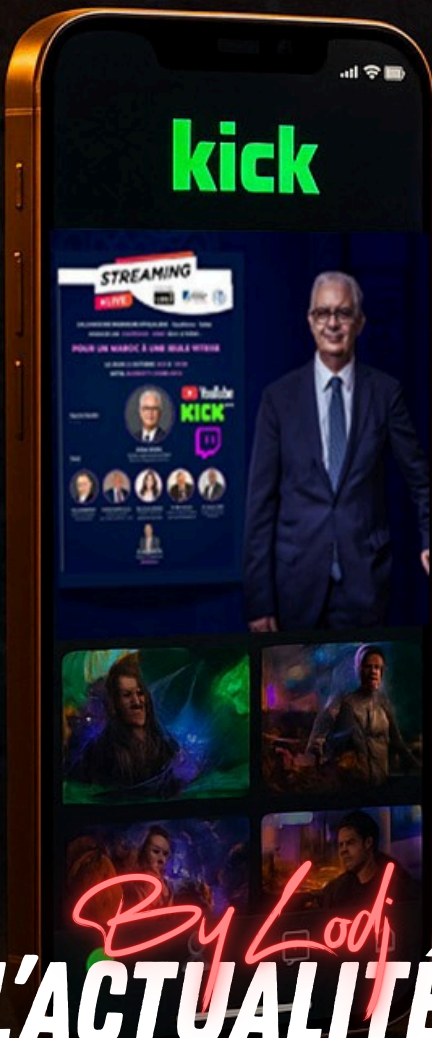
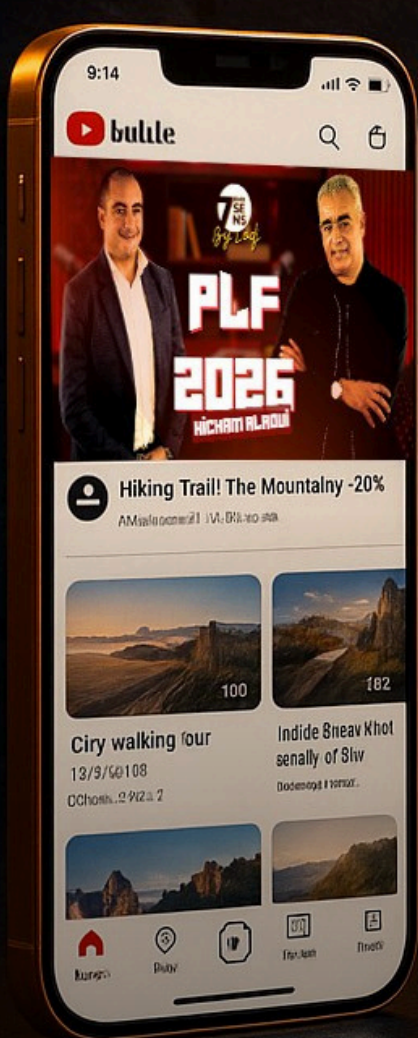
L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

www.pressplus.ma



By Lodj



By Lodj
**L'ACTUALITÉ
NE S'ARRÊTE JAMAIS.**

Pour ne rien manquer, branchez-vous sur YouTube, Kick et Twitch.
L'information se vit en direct. Et vous y avez votre place.

www.lodj.ma

JEUNES CANDIDATS: LE GOUVERNEMENT VEUT LEVER LE VERROU DE L'ARGENT

Suite au Conseil des ministres, le gouvernement décline un décret "35 ans au plus" dans lequel le soutien ne serait pas réservé aux seuls candidats investis par des partis, mais concernerait également les indépendants. Ce choix n'est pas anodin. Il traduit une volonté d'élargir la compétition et de ne pas enfermer la jeunesse politique dans les seuls circuits partisans traditionnels.

Un signal politique adressé à la jeunesse en brisant un obstacle structurel

En approuvant un projet de décret encadrant le soutien financier public aux candidats de 35 ans au plus pour les élections législatives, le gouvernement affiche une ambition claire : faciliter l'accès des jeunes à la Chambre des représentants. Une décision politiquement forte, même si son efficacité dépendra de son application concrète.

Le gouvernement a validé un projet de décret qui pourrait marquer un tournant dans la relation entre jeunesse et vie politique. En fixant les conditions et modalités de versement d'un soutien financier public en faveur des listes de candidature présentées aux élections de la Chambre des représentants pour les candidats âgés de 35 ans au plus, l'Exécutif cherche à répondre à un blocage ancien : celui de l'accès au financement électoral.

Dans les faits, la mesure vise une réalité que beaucoup connaissent sans toujours la nommer. Entrer en politique ne dépend pas seulement des idées, du parcours ou de la capacité à convaincre. Il faut aussi disposer de moyens, de réseaux, d'un appareil local, et parfois d'une logistique que les jeunes profils n'ont pas encore. Ce texte entend donc réduire une inégalité de départ, souvent décisive dans la compétition électorale.

Depuis des années, le renouvellement des élites politiques est invoqué comme une nécessité. Les partis parlent de rajeunissement, de relève, de nouvelle génération. Mais entre le discours et la réalité, l'écart reste souvent considérable. Car la politique, surtout lorsqu'elle se joue dans une campagne électorale, a un coût.



C'est précisément sur ce point que le gouvernement veut intervenir. Le nouveau dispositif prévoit d'accompagner les jeunes candidats aussi bien dans les circonscriptions locales que régionales. Autre élément notable : le soutien ne serait pas réservé aux seuls candidats investis par des partis, mais concernerait également les indépendants. Ce choix n'est pas anodin. Il traduit une volonté d'élargir la compétition et de ne pas enfermer la jeunesse politique dans les seuls circuits partisans traditionnels.

L'intérêt majeur de cette initiative tient à ce qu'elle dépasse le simple registre des déclarations d'intention. Depuis longtemps, la jeunesse est convoquée dans les discours officiels comme force de changement, moteur de modernisation ou promesse d'avenir. Mais dans les institutions, sa présence reste en deçà des attentes.

Avec ce décret, l'État tente de passer d'un encouragement moral à un appui matériel. Le message est clair : si l'on veut que de nouveaux profils émergent, il faut leur donner des conditions minimales pour exister dans l'arène électorale. En ce sens, le texte s'inscrit dans une logique de rénovation de la vie publique, de relance de la confiance et de renouvellement des visages parlementaires.

Il serait toutefois excessif d'y voir une solution miracle. Le financement est un levier important, mais il n'est pas le seul obstacle. Les jeunes candidats restent confrontés à des difficultés profondes : faible implantation territoriale, manque de visibilité, poids des notabilités locales, culture partisane parfois verrouillée, et défiance d'une partie de la jeunesse elle-même à l'égard de la politique institutionnelle.

Autrement dit, aider financièrement les jeunes à faire campagne peut améliorer l'équité du départ, mais ne garantit ni la victoire ni l'émergence automatique d'une nouvelle génération politique. Le risque serait de croire qu'une mesure technique suffit à corriger un malaise plus large, qui touche à la représentation, à la crédibilité des partis et à la confiance démocratique.

Comme toujours en matière de financement public, l'essentiel se jouera dans les détails. Le texte prévoit d'encadrer les procédures de versement de ce soutien, dans une logique de transparence, de contrôle et de conformité légale. C'est une condition indispensable.

Car une telle réforme ne sera crédible que si elle échappe à toute suspicion de favoritisme, d'opacité ou de distribution sélective. Le soutien public à la jeunesse ne peut devenir un slogan administratif. Il devra être traçable, contrôlé, justifié, et soumis à une rigueur irréprochable. C'est à cette condition que la mesure pourra être perçue comme un outil démocratique et non comme un simple habillage politique.

À l'approche des prochaines échéances législatives, le gouvernement cherche manifestement à installer un signal fort. Celui d'une jeunesse qui ne serait plus cantonnée au rôle de spectatrice, de réserve électorale ou de caution de modernité, mais appelée à entrer pleinement dans la compétition institutionnelle.

Le pari est intéressant. Il repose sur une idée simple : la régénération de la vie politique passe aussi par l'ouverture réelle des portes du Parlement à de nouveaux profils. Mais entre la promesse et le résultat, il y a encore une étape décisive : celle du terrain, de la mise en œuvre et, au bout du compte, du verdict des urnes.

Pour l'heure, une chose est sûre : pour une fois, la question du rajeunissement politique ne s'arrête pas au vocabulaire. Elle commence à toucher au nerf de la guerre électorale : les moyens.

**ADNANE
BENCHAKROUN**





SM LE ROI NOMME EL YAZID ER-RADI SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DU CONSEIL SUPÉRIEUR DES OULÉMAS

Voici le communiqué du Cabinet Royal :

"Sa Majesté le Roi Mohammed VI, Amir Al Mouminine, que Dieu L'assiste, a reçu, ce mardi 14 avril 2026 correspondant au 26 Chaoual 1447 H, au Palais Royal de Rabat, M. Mohamed Yssek, l'ancien secrétaire général du Conseil supérieur des Oulémas, que le Souverain a décoré du Wissam Al Arch (Grand Officier), en considération des services louables qu'il a rendus à sa Religion, sa Patrie et son Roi, dans les différentes missions et responsabilités qu'il a assumées.

Par la suite, Sa Majesté le Roi, Amir Al-Mouminine, que Dieu Le préserve, a reçu M. El Yazid Er-Radi, que le Souverain a nommé secrétaire général du Conseil supérieur des Oulémas.

A cette occasion, Sa Majesté le Roi, Amir Al-Mouminine, que Dieu Le glorifie, a prodigué Ses Hautes Orientations à M. Er-Radi afin que le Conseil puisse accomplir ses missions dans la promotion de la Sainte religion musulmane, imprégnée des valeurs du juste-milieu et de la modération, et la préservation des constantes religieuses du Royaume".

IMAGE DE LA SEMAINE



**Sur Ordre de Sa Majesté le Roi, S.A.R. le Prince Héritier
Moulay El Hassan inaugure la Tour Mohammed VI**



LE CHEF DU GOUVERNEMENT DÉFEND SON BILAN : CINQ ANS DE RÉFORMES, DE CHOCS ET DE PROMESSES DE CONTINUITÉ

Devant les deux Chambres du Parlement, le chef du gouvernement a présenté un bilan de fin de mandat à la fois offensif, chiffré et très politique. Entre plaidoyer pour la stabilité, mise en avant de la "décennie sociale" voulue par l'État et défense d'une méthode fondée sur la décision plutôt que sur la polémique, l'exécutif a tenté de transformer sa reddition des comptes en acte de campagne avant l'heure.

Le rendez-vous avait valeur de séquence institutionnelle et le bilan présenté comme celui de la résistance et de la méthode

En présentant devant le Parlement la synthèse de l'action gouvernementale 2021-2026, le chef du gouvernement n'a pas seulement aligné des indicateurs, des budgets et des pourcentages. Il a cherché à imposer un récit : celui d'un exécutif qui aurait gouverné dans la tempête, tenu le cap, absorbé les crises, accéléré les réformes et préparé le terrain d'un Maroc plus solide, plus social et plus attractif.

Le ton du discours était clair dès les premières minutes. Il ne s'agissait pas d'un simple inventaire administratif, mais d'une tentative de donner un sens politique à cinq années marquées par l'inflation mondiale, les sécheresses successives, les tensions sur les chaînes d'approvisionnement, les secousses géopolitiques et les fortes attentes sociales. En substance, le message est le suivant : oui, la période fut rude ; oui, certaines décisions ont été coûteuses politiquement ; mais elles étaient, selon le chef du gouvernement, nécessaires pour préserver l'essentiel et préparer l'avenir.

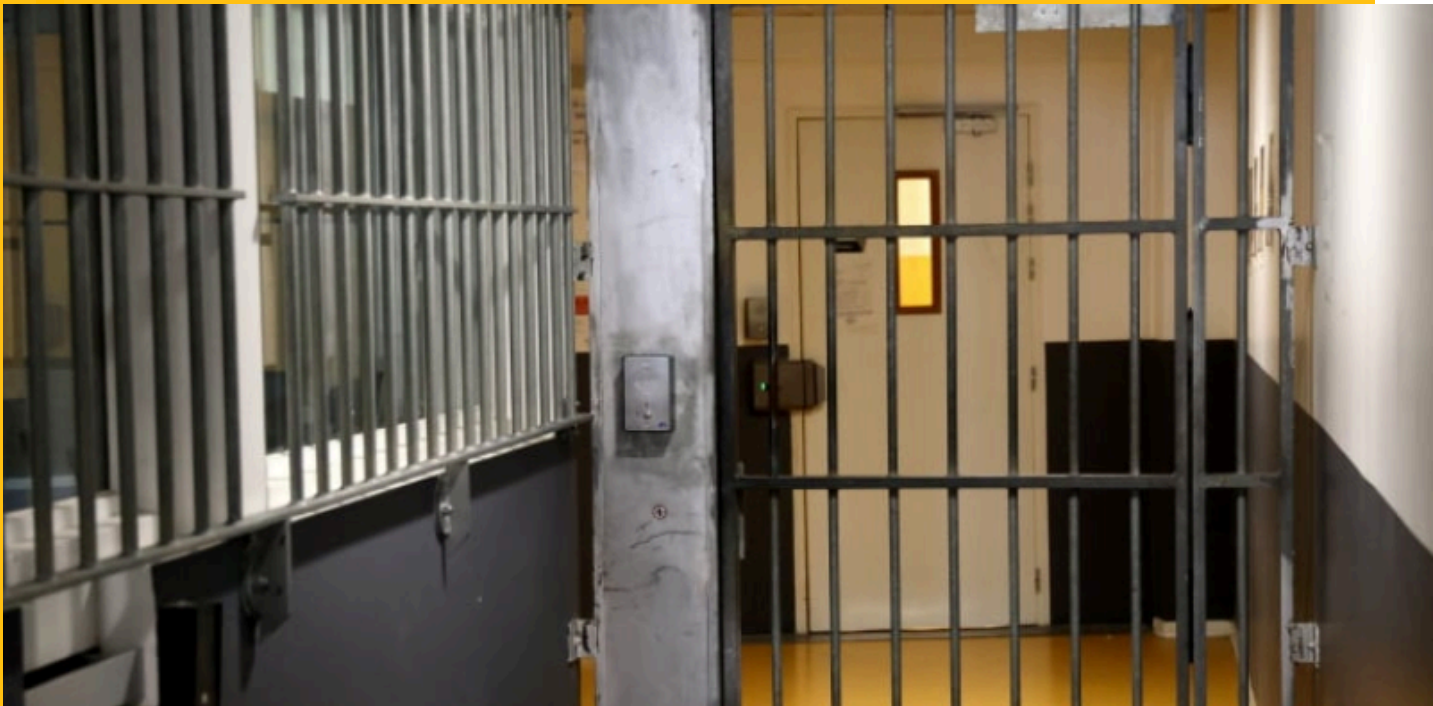
Au cœur du discours, un mot revient sans cesse, parfois explicitement, parfois en creux : la crédibilité. Crédibilité d'un État qui assume, crédibilité d'une majorité qui gouverne, crédibilité d'une politique publique qui se juge à ses effets et non à ses slogans. Le chef du gouvernement insiste sur un point : sa majorité aurait fait le choix de la décision plutôt que celui de la déclamation. Elle aurait gouverné "dans le dur", sans céder, dit-il, ni à la facilité ni à la tentation populiste.

Cette ligne n'est pas anodine. Elle vise à répondre à une critique récurrente : celle d'un pouvoir accusé par ses adversaires d'avoir trop parlé chiffres et pas assez vécu quotidien. En retour, le chef du gouvernement oppose une idée simple : le citoyen, dit-il en substance, ne mesure pas une équipe à ses intentions, mais à ses résultats. C'est donc à travers les chiffres que le bilan cherche à convaincre, avec un effort visible pour montrer que l'action publique a produit du concret. L'argumentation s'appuie aussi sur une activité législative dense, avec plus de 847 textes juridiques et réglementaires évoqués, plus de 110 lois et 609 décrets d'application mis en avant, ainsi qu'une forte interaction avec l'initiative parlementaire.

[LIRE LA SUITE](#)

CHIFFRE DE LA SEMAINE

**CODE PÉNAL : PLUS DE 12 000
DOSSIERS POUR RELATIONS HORS
MARIAGE TRAITÉS**



La publication récente des statistiques annuelles du Ministère public permet d'observer l'application de la politique pénale. L'association Mobilizing for Rights Associate (MRA) a analysé ces données, mettant en évidence l'enregistrement de plus de 12 000 poursuites pour relations hors mariage, et propose une lecture comparative des différents types d'infractions traitées par les juridictions du pays.



COMMERCE EXTÉRIEUR : OMAR HEJIRA PLACE LE DIGITAL ET L'IA AU CŒUR DE LA COMPÉTITIVITÉ MAROCAINE

Le secrétaire d'État au Commerce extérieur, Omar Hejira, a mis l'accent sur un enjeu devenu central pour l'avenir économique du Maroc : la digitalisation et l'intelligence artificielle. Dans un monde où les transformations technologiques s'accroissent à un rythme inédit, il a rappelé que la compétitivité ne se joue plus seulement sur les coûts, les infrastructures ou la proximité géographique des marchés. Elle se joue désormais aussi sur la capacité des entreprises et des États à intégrer rapidement les outils numériques, à exploiter la donnée et à faire de l'innovation un réflexe permanent.

Le constat est clair : l'économie mondiale est entrée dans une phase où le numérique n'est plus un simple support de modernisation, mais un moteur structurant de performance. Les échanges commerciaux internationaux, la gestion logistique, le marketing, la relation client, l'analyse prédictive ou encore la prise de décision stratégique reposent de plus en plus sur des technologies intelligentes et des systèmes digitalisés. Dans cet environnement mouvant, rester à l'écart du virage numérique reviendrait, pour un pays comme le Maroc, à prendre le risque d'un décrochage progressif.

C'est précisément ce que souligne Omar Hejira lorsqu'il affirme que la transformation digitale n'est plus une option. La formule peut sembler attendue, mais elle recouvre une réalité très concrète. Aujourd'hui, pour accéder durablement aux marchés internationaux, il ne suffit plus de produire correctement ou à des coûts compétitifs. Il faut aussi répondre aux standards de rapidité, de traçabilité, de conformité, de transparence et de réactivité imposés par la nouvelle économie mondiale. Or ces exigences passent de plus en plus par des plateformes numériques, des systèmes automatisés et des outils d'intelligence artificielle capables de gagner du temps, de réduire les marges d'erreur et d'améliorer la précision des opérations.

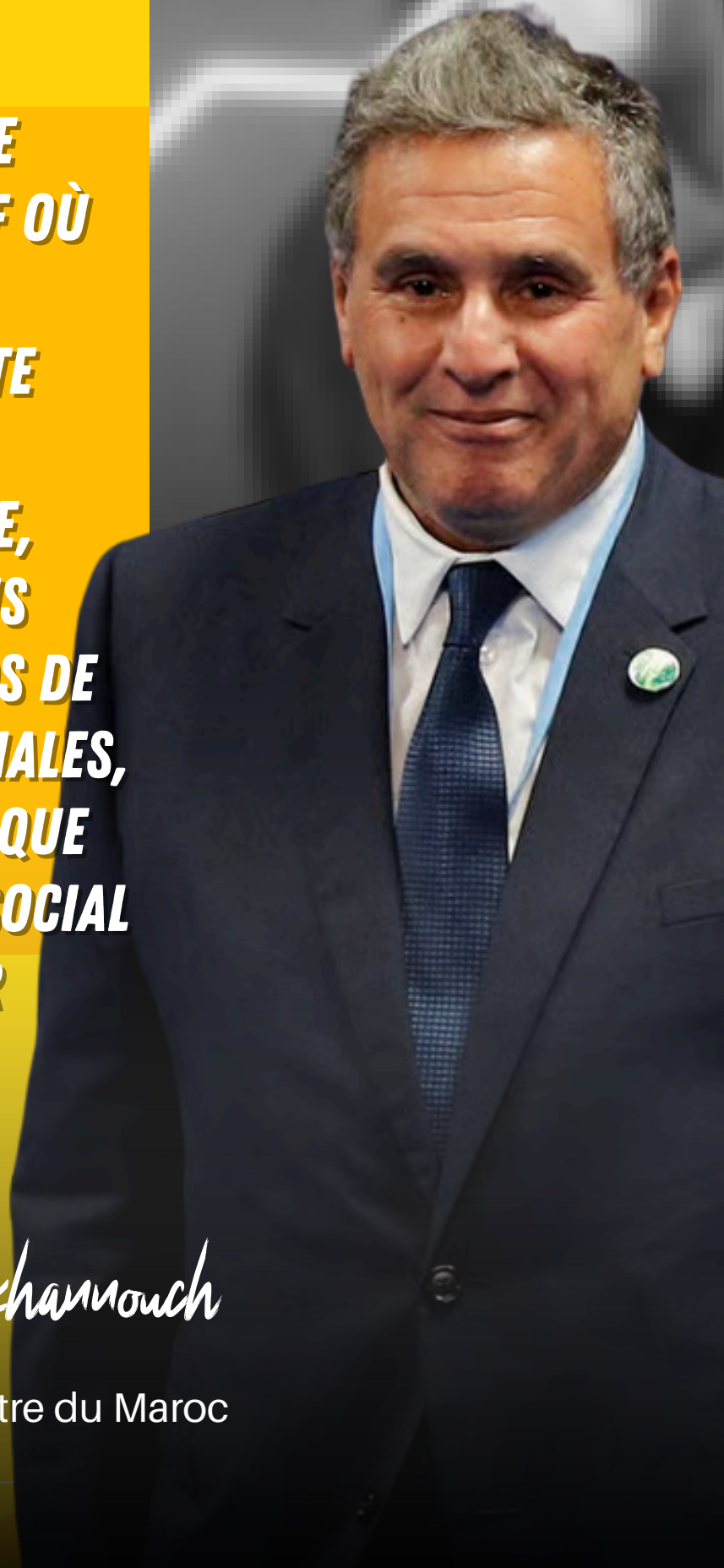
Pour les entreprises marocaines, le sujet est donc moins théorique qu'il n'y paraît. La digitalisation peut transformer leur manière de produire, de vendre, de gérer leurs stocks, de suivre leurs flux ou d'anticiper la demande. Quant à l'intelligence artificielle, elle ouvre des perspectives plus larges encore : optimisation des chaînes logistiques, analyse des marchés, automatisation de certaines tâches, personnalisation de l'offre, détection des signaux faibles et amélioration de la productivité globale. Dans un contexte de concurrence internationale intense, chaque gain d'efficacité peut faire la différence.

DÉCLARATION DE LA SEMAINE

« LE GOUVERNEMENT DÉFEND UN MODÈLE DE MAROC REDISTRIBUTIF OÙ LA PERFORMANCE ÉCONOMIQUE ALIMENTE DIRECTEMENT LA SOLIDARITÉ NATIONALE, AVEC 850.000 EMPLOIS CRÉÉS ET 52 MILLIARDS DE DIRHAMS D'AIDES SOCIALES, PROUVANT SELON LUI QUE CROISSANCE ET ÉTAT SOCIAL PEUVENT PROGRESSER ENSEMBLE. »

Aziz Akhannouch

Premier ministre du Maroc



LE PARTI DE L'ISTIQLAL RESSERRE SON CAP POLITIQUE ET ÉLECTORAL



Réunie le 15 avril 2026 à son siège central sous la présidence de son secrétaire général Nizar Baraka, le COMEX du Parti de l'Istiqlal a consacré ses travaux à l'examen de la conjoncture politique, économique et sociale du pays, ainsi qu'à la situation organisationnelle interne du parti.

À l'issue de cette réunion, l'instance dirigeante a publié un communiqué qui dessine une ligne politique articulée autour de cinq priorités : l'intégrité territoriale, le développement territorial, la régionalisation, le soutien à l'action gouvernementale et la préparation des prochaines échéances électorales.

Sur la question nationale, le parti met d'abord en avant les acquis engrangés par le Royaume concernant le Sahara marocain. Le COMEX salue le soutien international croissant à la souveraineté marocaine sur les provinces du Sud et insiste sur la dynamique renforcée autour du plan d'autonomie dans la souveraineté Marocaine, présenté comme l'unique solution politique crédible et réaliste, dans le sillage de la résolution onusienne 2797. Le Parti de l'Istiqlal affirme également vouloir poursuivre son action diplomatique et son plaidoyer auprès des formations politiques et regroupements internationaux.

Deuxième axe fort : le parti se félicite du lancement d'une nouvelle génération de programmes de développement territorial intégrés, en application des orientations royales. Dotés d'une enveloppe de 210 milliards de dirhams sur huit ans, ces programmes sont présentés comme un levier majeur pour réduire les disparités sociales et spatiales, améliorer les conditions de vie des citoyens et soutenir la croissance ainsi que l'emploi. Le communiqué du COMEX insiste aussi sur les mécanismes d'accompagnement prévus, notamment en matière de gouvernance, de transparence, de participation citoyenne et de suivi numérique des projets.

Dans le même esprit, la commission exécutive accueille favorablement la révision du cadre organique régissant les régions, récemment approuvée en Conseil des ministres. Le parti y voit une réforme structurelle capable de renforcer les compétences des régions, de fluidifier l'exécution des projets grâce au remplacement des agences régionales par des sociétés régionales plus souples, et de refonder la relation entre l'État et les territoires autour d'une logique d'efficacité et de complémentarité.

TOP

Souss-Massa : 10 projets d'agriculture solidaire pour jeunes et femmes rurales

Dans le sillage de Génération Green, dix projets d'agriculture solidaire voient le jour dans la région du Souss-Massa. L'objectif est de renforcer la résilience des petites exploitations tout en ouvrant des perspectives aux jeunes et aux femmes rurales. Une dynamique qui s'inscrit dans une stratégie agricole nationale plus large, axée sur l'équité territoriale et la durabilité rurale inclusive.



FLOP

HCP : seuls 31,5 % des hommes au Maroc sont favorables au mariage

Une nouvelle enquête du Haut-Commissariat au Plan (HCP) met en lumière une évolution marquante des comportements au Maroc. Selon l'étude, seuls 31,5 % des hommes et 53,6 % des femmes se déclarent favorables au mariage, un écart significatif qui illustre un changement structurel dans le rapport au couple et à la famille.



GOUVERNEMENT - SYNDICATS : LE DIALOGUE SOCIAL CONTINUE



Le gouvernement a convié les syndicats les plus représentatifs, la CGEM et la COMADER à une série de réunions dans le cadre de la session d'avril 2026, conformément à la dynamique d'institutionnalisation du dialogue social et à la charte nationale qui l'encadre.

Présidées par le Chef du gouvernement, ces rencontres, organisées dans l'esprit des Hautes Directives Royales, ont permis de faire le point sur les avancées réalisées en matière de dialogue social ainsi que sur les engagements pris par les différentes parties, précise un communiqué publié vendredi par le département du Chef du gouvernement.

Cette session intervient dans un contexte marqué par des résultats jugés significatifs, rendus possibles grâce à la mobilisation de l'ensemble des partenaires et à leur implication dans l'application des accords sociaux. Ces efforts ont contribué à l'amélioration des revenus des travailleurs, au renforcement de leur pouvoir d'achat et à l'élargissement de leur protection sociale.

À cette occasion, le Chef du gouvernement a présenté un bilan détaillé des acquis issus des différentes sessions du dialogue social tenues durant l'actuel mandat gouvernemental.

Dans le secteur public, une hausse générale de salaire de 1.000 dirhams nets par mois a été accordée en deux étapes aux fonctionnaires et agents des administrations publiques, des collectivités territoriales et des établissements publics. À cela s'ajoutent l'augmentation des allocations familiales, l'amélioration des quotas de promotion ainsi que la revalorisation du salaire minimum dans ce secteur. Le coût annuel de ces mesures dépasse 14,8 milliards de dirhams.

Grâce au dialogue social sectoriel, d'autres mesures ont également été mises en œuvre pour améliorer les revenus des fonctionnaires, en particulier dans le secteur de l'Éducation nationale pour plus de 18,47 milliards de dirhams, dans celui de la Santé pour environ 4 milliards de dirhams, ainsi que dans l'Enseignement supérieur pour un coût annuel de 2 milliards de dirhams.

Ces différentes décisions ont permis de porter le salaire moyen net dans la fonction publique de 8.237 dirhams en 2021 à 10.600 dirhams en 2025, soit une progression de près de 29 %. Le salaire minimum mensuel net est, quant à lui, passé de 3.258 dirhams à 4.500 dirhams. Ainsi, le coût annuel global de l'ensemble des mesures prises en faveur du secteur public, y compris celles liées à la révision de l'impôt sur le revenu, atteindra près de 48,3 milliards de dirhams à fin 2026, puis 49,7 milliards en 2027.



SAR LE PRINCE HÉRITIER MOULAY EL HASSAN INAUGURE LA “TOUR MOHAMMED VI”

Sur Ordre de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, que Dieu L'assiste, Son Altesse Royale le Prince Héritier Moulay El Hassan, a procédé, lundi sur la rive droite de Bouregreg, à l'inauguration de la “Tour Mohammed VI”, une nouvelle icône architecturale et un emblème de modernité qui symbolise l'émergence et le rayonnement des deux villes jumelles de Rabat et Salé, sous l'impulsion du Souverain.

Son Altesse Royale a visité, à cette occasion, les différentes composantes de la Tour, notamment le Lobby principal, où SAR le Prince Héritier a pu suivre des présentations sur cette imposante structure et les échantillons des matériaux artisanaux marocains utilisés dans sa construction, l'espace conçu pour accueillir des conférences et la bibliothèque.

SAR le Prince Héritier Moulay El Hassan a également visité un appartement témoin, l'hôtel Waldorf Astoria, ainsi que l'observatoire du patrimoine de Rabat et Salé situé au sommet de la Tour, qui offre une vue panoramique exceptionnelle de Rabat et Salé où les remparts, Kasbahs et portes anciennes racontent le riche passé des deux villes jumelles.

Culminant à 250 mètres de hauteur (55 étages), la nouvelle Tour, qui redéfinit désormais la skyline de Rabat, allie ingénierie avancée et design élégant, tout en respectant les normes environnementales les plus exigeantes.

Elle s'inscrit en droite ligne des objectifs du projet d'aménagement de la vallée de Bouregreg, une des principales composantes du programme intégré de développement de la ville de Rabat “Rabat Ville Lumière, capitale marocaine de la culture”, initié sous la conduite éclairée de Sa Majesté le Roi.

Porté par “O Capital Group”, ce projet accueille un hôtel de luxe, des bureaux, des résidences, un observatoire du patrimoine de Rabat et Salé, une salle de conférences, des commerces et des restaurants, desservis par 36 ascenseurs.

La Tour repose sur des fondations profondes de 60 mètres, conçues pour résister aux séismes et aux crues du fleuve. Ces fondations assurent aussi la stabilité à long terme de la structure dans un environnement géotechnique complexe.

De même, pour contrer les mouvements induits par le vent et les vibrations sismiques, ce joyau architectural est doté d'un système innovant d'amortisseur harmonique, garantissant confort et stabilité pour les résidents aux étages supérieurs.

RETRAITÉS EN COLÈRE : +2.000 DH EXIGÉS, LA PRESSION MONTE AVANT LE DIALOGUE SOCIAL



À la veille de la session d'avril du dialogue social au Maroc, les retraités haussent le ton. Partout dans le Royaume, la même revendication revient : une augmentation immédiate d'au moins 2.000 dirhams des pensions, jugées aujourd'hui insuffisantes face à la flambée des prix.

Une grogne qui ne date pas d'hier

Le ras-le-bol des retraités ne sort pas de nulle part. Depuis plusieurs semaines, les associations montent au créneau pour dénoncer une situation devenue, selon elles, "insoutenable".

En ligne de mire : des pensions figées depuis des années, alors que le coût de la vie, lui, ne cesse de grimper.

Dans un communiqué musclé, l'Association des enseignants retraités appelle à une revalorisation urgente des pensions. Le chiffre est clair : +2.000 dirhams minimum pour chaque retraité ou ayant droit.

Une demande qui reflète une réalité que beaucoup vivent au quotidien, entre courses de plus en plus chères et factures qui s'accumulent.

Pouvoir d'achat en chute libre

Le problème central, c'est le pouvoir d'achat. Avec l'inflation qui s'installe durablement, les retraités se retrouvent souvent à jongler pour boucler les fins de mois. Certains parlent même de "survie", un mot fort, mais qui traduit une vraie détresse.

Selon les représentants de l'association, les pensions n'ont pas connu de révision significative depuis 1997. Presque 30 ans de stagnation. Résultat : un décalage énorme entre les revenus et la réalité économique actuelle.

Et dans les cafés ou sur les bancs publics, le constat est le même : "tout est devenu cher". Produits de base, soins médicaux, transport... rien n'épargne les seniors.

Santé, transport... des revendications plus larges

Mais attention, la bataille ne se limite pas à l'argent. Les retraités réclament aussi une amélioration globale de leurs conditions de vie. Et là, plusieurs dossiers sont sur la table.

[LIRE LA SUITE](#)

REPORTAGE



Coup d'envoi du Morocco Medical Expo 2026



Le Forum des Agences de Voyage met l'incoming marocain face à l'urgence du changement



LA FAMILLE MAROCAINE EN MUTATION : VERS UN MODÈLE PLUS NUCLÉAIRE, PLUS DISTANT ET RECOMPOSÉ



Les résultats de la deuxième édition de l'Enquête nationale sur la famille (ENF), menée par le Haut-Commissariat au plan (HCP) en 2025, révèlent une transformation profonde de la structure familiale au Maroc entre 1995 et 2025. Le pays assiste à une consolidation nette du modèle nucléaire, désormais dominant avec 73 % des ménages, contre 60,8 % trois décennies plus tôt. Cette évolution traduit un recentrage de la cellule domestique autour du couple et de ses enfants, accompagnée d'une convergence progressive entre milieux urbain et rural.

Dans le même temps, les formes familiales élargies reculent fortement, passant de 35,2 % à 19,8 %, tout comme les ménages multigénérationnels, en baisse de 29 % à 16,8 %. Cette contraction s'accompagne d'un affaiblissement des proximités résidentielles : moins d'un chef de ménage sur deux vit aujourd'hui dans la même localité que ses parents, et les liens géographiques avec la fratrie se distendent également.

Parallèlement, de nouvelles configurations émergent. Les couples sans enfant progressent de 3,4 % à 9,4 %, notamment sous l'effet du vieillissement et des « nids vides ». La monoparentalité s'installe durablement, passant à 8,8 % des ménages, plus fréquente en milieu urbain. À l'inverse, la polygamie cohabitante devient marginale. La taille moyenne des ménages diminue (3,9 personnes en 2024 contre 4,6 en 2014), tandis que la part des femmes chefs de ménage augmente et que le vieillissement s'accélère.

L'enquête met aussi en évidence une recomposition des solidarités familiales. Si le réseau familial déclaré reste large, les liens réellement actifs se réduisent fortement et se concentrent sur la famille immédiate. Les relations avec les cousins, oncles, tantes ou neveux deviennent de plus en plus épisodiques, illustrant un affaiblissement de la parenté élargie au profit du noyau central.

Sur le plan conjugal, le désir de mariage recule, surtout chez les hommes, et l'union intervient plus tardivement : 26,3 ans pour les femmes et 33,3 ans pour les hommes en moyenne. Les mariages entre apparentés diminuent, tandis que la médiation familiale reste fréquente.

[LIRE LA SUITE](#)

CHRONIQUES VIDÉO

Une civilisation s'effondre, mais pas celle à laquelle Trump pensait



Détroit d'Ormuz : Réouvert, mais sous haute surveillance

DÉTROIT D'ORMUZ: ROUVERT, OUI... MAIS ENCORE LOIN D'UN RETOUR À LA NORMALE

Après des jours de tension extrême, le détroit d'Ormuz a officiellement rouvert au trafic commercial. L'annonce, faite par l'Iran et relayée dans un contexte de cessez-le-feu entre le Liban et Israël, a immédiatement été présentée comme un signal de décrispation. Un premier navire de croisière a même franchi la zone, symbole fort d'une reprise attendue. Mais derrière cette image de normalisation, la réalité maritime reste beaucoup plus fragile.

Sur le papier, le passage est à nouveau autorisé pour les navires commerciaux. Téhéran affirme que la voie est ouverte, y compris pour certains bâtiments liés à des intérêts occidentaux, à condition de respecter un itinéraire coordonné avec les autorités iraniennes. Cette précision est loin d'être anodine: elle signifie que la liberté de navigation n'est pas redevenue totale. Le détroit n'est pas revenu à son fonctionnement habituel; il passe sous un régime d'exception, temporaire, encadré et politiquement réversible.

C'est d'ailleurs ce que montre le comportement des armateurs. Selon les données de suivi maritime rapportées par Reuters, une vingtaine de navires ont tenté le transit après l'annonce de réouverture, mais plusieurs ont ralenti, interrompu leur progression ou fait demi-tour.

Autrement dit, les acteurs du transport maritime ne traitent pas encore Ormuz comme un corridor pleinement sécurisé. Les grandes compagnies attendent davantage de garanties sur les conditions de passage, les assurances, les couloirs autorisés et la stabilité politique du cessez-le-feu.

Le principal verrou reste sécuritaire. Une alerte de la marine américaine indique que la menace de mines dans certaines portions du détroit n'est pas encore totalement comprise. Ce point est capital. Il signifie que l'ouverture diplomatique n'efface pas le risque opérationnel. Même si la circulation reprend, elle se fait dans un environnement où la sécurité réelle des routes maritimes demeure incertaine. C'est précisément cette différence entre décision politique et confiance logistique qui explique la prudence des transporteurs.

La formule la plus juste, aujourd'hui, est donc simple: Ormuz est rouvert, mais pas stabilisé. Pour les marchés, c'est un soulagement partiel. Pour les armateurs, c'est encore un test. Et pour l'économie mondiale, cela rappelle une vérité brutale: il suffit qu'un seul goulet stratégique vacille pour que toute la mécanique commerciale internationale se retrouve suspendue à quelques milles nautiques de tension

ÉMISSION OUTDOOR



Medical Talk : Pr. ARTIBA, une sommité marocaine qui reconfigure le paysage universitaire français



L'IRAN AURAIT ACCEPTÉ DE CÉDER SON URANIUM ENRICHIS, ANNONCE L'IMPRÉVISIBLE ET INSAISSISSABLE TRUMP

International



Quel crédit accorder à la Maison Blanche concernant un accord sur l'uranium enrichi par l'Iran !?

Bluff ?

Le président américain, Donald Trump, a annoncé jeudi que l'Iran a accepté de céder son uranium enrichi, l'une des exigences des Etats-Unis pour aboutir à un accord avec Téhéran mettant fin à la guerre. "Ils ont accepté de nous rendre la poussière nucléaire", a déclaré le président américain lors d'un échange avec la presse à la Maison Blanche.

Le chef de l'exécutif américain a estimé qu'"il y a de très bonnes chances" pour que les Etats-Unis et l'Iran parviennent à un accord.

Evoquant le cessez-le-feu de dix jours annoncé jeudi entre le Liban et Israël, Donald Trump a fait savoir qu'il comprendrait le Hezbollah, le président américain se disant "confiant" que le mouvement pro-iranien respectera ce cessez-le-feu.

Plus tôt dans la journée, le président Trump avait annoncé qu'Israël et le Liban s'étaient mis d'accord sur un cessez-le-feu et qu'il allait inviter les dirigeants des deux pays à la Maison Blanche.

Mercredi, la porte-parole de la Maison Blanche, Karoline Leavitt, avait déclaré que les Etats-Unis étaient "optimistes" quant à la perspective d'un accord avec l'Iran mettant fin à la guerre.

La veille, le président Donald Trump avait annoncé qu'un deuxième round de négociations avec l'Iran pourrait avoir lieu au Pakistan "au cours des deux prochains jours".

Dans le cadre des négociations entre les deux parties, la proposition américaine insiste sur l'uranium enrichi iranien, les missiles balistiques, l'allègement des sanctions et la réouverture du détroit d'Ormuz.

Quant au plan iranien, il exige notamment le contrôle du détroit, avec un péage pour les navires l'empruntant, la fin des opérations militaires dans l'ensemble de la région et la levée des sanctions.

GOOD NEWS
GOOD NEWS

**HAJJ 1447 : 44 CADRES
DE SANTÉ MOBILISÉS
POUR ACCOMPAGNER
LES PÈLERINS MAROCAINS**





VARSOVIE : UN DÉPUTÉ BRANDIT UN DRAPEAU ISRAÉLIEN FRAPPÉ D'UNE CROIX GAMMÉE

Lors d'une session houleuse au Parlement polonais ce mardi, le député Konrad Berkowicz a suscité l'indignation en brandissant un drapeau israélien modifié avec une croix gammée, comparant l'État sioniste à un "nouveau IIIe Reich". Cet acte, perçu comme une défense audacieuse de la liberté d'expression face à ce qu'il qualifie d'oppression, a déclenché un débat mondial sur les limites de la critique politique.

Liberté d'expression ou antisémitisme ? Le débat s'enflamme en Pologne.

Konrad Berkowicz, membre du parti d'extrême droite Konfederacja, a profité d'un débat sur les relations internationales pour exprimer son opposition virulente à la politique israélienne. Selon des rapports de TVP World et du Forward, il a déployé un drapeau israélien où l'étoile de David était remplacée par une swastika bleue, affirmant qu'Israël adoptait des méthodes rappelant le régime nazi. Cette action s'inscrit dans un contexte plus large où Berkowicz défend une vision "pro-action" : il argue que de telles provocations sont nécessaires pour alerter sur ce qu'il perçoit comme des violations des droits humains par Israël, notamment dans le conflit avec la Palestine. Pour lui, c'est une forme de résistance contre une "censure mondiale" imposée par des lobbies pro-israéliens.

D'un point de vue pro-action, cet incident peut être vu comme un acte courageux de liberté d'expression. Berkowicz, connu pour ses positions eurosceptiques et nationalistes, a expliqué dans une interview postérieure sur des médias polonais comme wPolityce.pl que son geste visait à souligner les similitudes entre les politiques d'occupation israéliennes et les atrocités historiques. Il n'est pas isolé : des figures de l'extrême droite européenne, comme celles du parti allemand AfD, ont émis des critiques similaires, arguant que comparer des États modernes à des régimes passés est un outil rhétorique légitime pour dénoncer l'injustice.

INSOLITE DE LA SEMAINE

"L'ESPAGNE COMPTE LE PLUS
GRAND NOMBRE D'HOMMES
CHAUVES AU MONDE"





IRAN-USA : VERS DE NOUVEAUX POURPARLERS

Les États-Unis ont annoncé être en discussion pour organiser une deuxième session de négociations avec l'Iran, se disant "optimistes" quant à un accord, alors qu'un cessez-le-feu fragile entre les deux pays entre dans sa deuxième semaine.

Un dialogue relancé sous tension

La Maison Blanche confirme une volonté de reprendre les échanges après une première réunion tenue à Islamabad, restée sans résultat concret. La porte-parole Karoline Leavitt a affiché un optimisme prudent, dans un contexte marqué par de fortes tensions régionales.

Téhéran a de son côté réaffirmé sa disposition à négocier. Les discussions se poursuivent indirectement, notamment via le Pakistan, qui joue un rôle actif de médiateur.

Ces derniers jours, plusieurs messages ont été échangés entre les deux parties, signe d'un canal diplomatique toujours ouvert malgré la guerre en cours.

Le Pakistan au cœur de la médiation

Le Pakistan s'impose comme un acteur central dans cette séquence diplomatique. Le chef de l'armée pakistanaise, Asim Munir, s'est rendu en Iran pour rencontrer le ministre des Affaires étrangères Abbas Araghchi.

Dans le même temps, le Premier ministre Shehbaz Sharif a multiplié les consultations régionales, notamment en Arabie saoudite, avec une tournée élargie au Qatar et à la Turquie.

Cette mobilisation diplomatique vise à consolider le cessez-le-feu instauré le 8 avril, alors que la communauté internationale redoute une reprise des hostilités. Le conflit, déclenché il y a près de sept semaines, a déjà fait des milliers de morts, principalement en Iran et au Liban, tout en perturbant l'économie mondiale.

Désaccords persistants sur le nucléaire

Malgré les signaux d'ouverture, les divergences restent profondes. L'Iran maintient une ligne ferme sur son droit à un programme nucléaire civil, tout en se disant prêt à discuter du niveau et du type d'enrichissement de l'uranium.

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

RAPPORT DE LA SEMAINE

**MAROC : VERS UNE
CROISSANCE DE 4,7%
AU T2-2026**



Le Haut-Commissariat au Plan (HCP), a indiqué que la croissance économique nationale s'établirait à 4,7% au deuxième trimestre (T2) 2026.

TURQUIE : DEUX ATTAQUES SCOLAIRES EN 48 HEURES, DE SIVEREK À KAHRAMANMARAŞ, LE CHOC NATIONAL.

International



Deux drames distincts impliquant Ömer Ket et İsa Aras Mersinli relancent le débat sur la violence chez les jeunes. La Turquie a été frappée par une séquence d'une rare intensité après deux attaques survenues en milieu scolaire à moins de 48 heures d'intervalle.

Entre la ville de Siverek, dans la province de Şanlıurfa, et le district d'Onikişubat à Kahramanmaraş, ces événements distincts ont profondément bouleversé le pays et ravivé les inquiétudes autour de la sécurité dans les établissements scolaires.

À Siverek, une première attaque sans mobile idéologique établi

Le premier drame se déroule dans le lycée professionnel Ahmet Koyuncu, situé à Siverek. L'auteur est un jeune homme de 19 ans, Ömer Ket.

Armé d'un fusil à pompe, il pénètre dans l'établissement et ouvre le feu de manière indiscriminée. L'attaque fait plusieurs blessés parmi les élèves et le personnel éducatif, semant la panique dans l'école.

L'intervention rapide met fin à l'assaut, sans faire de victimes mortelles parmi les élèves. Le tireur décède après les faits, mettant un terme à l'attaque.

À ce stade, aucun élément ne permet d'établir un lien avec une idéologie ou une influence extérieure. Les motivations restent floues et semblent relever d'un acte isolé, possiblement lié à une situation personnelle ou psychologique.

À Kahramanmaraş, une attaque bien plus meurtrière

Moins d'une journée plus tard, un second drame frappe le pays, cette fois dans une école du district d'Onikişubat, à Kahramanmaraş.

L'auteur est un adolescent de 14 ans, identifié comme İsa Aras Mersinli. Le jeune parvient à introduire plusieurs armes de poing dans l'établissement, dissimulées dans son sac. Ces armes appartiendraient à son père, ancien membre des forces de sécurité.

Il ouvre le feu dans plusieurs salles de classe, provoquant un chaos total. Des élèves tentent de fuir, certains se jettent par les fenêtres, tandis que d'autres cherchent à se cacher pour échapper aux tirs.

Le bilan est dramatique : plusieurs morts, dont des élèves et un enseignant, ainsi que de nombreux blessés. Cette attaque est aujourd'hui considérée comme l'une des plus meurtrières jamais survenues dans une école en Turquie.

[LIRE LA SUITE](#)

NOMINATION DE LA SEMAINE

**S.M. LE ROI NOMME
M. EL YAZID ER-RADI
SECRÉTAIRE
GÉNÉRAL DU
CONSEIL SUPÉRIEUR
DES OULÉMAS**



Sa Majesté le Roi Mohammed VI, Amir Al Mouminine, a reçu, mardi au Palais Royal de Rabat, M. Mohamed Yssef, qu'il a décoré du Wissam Al Arch au grade de Grand Officier, en reconnaissance des éminents services rendus à la Religion, à la Patrie et au Trône. Le Souverain a également reçu M. El Yazid Er-Radi, qu'il a nommé secrétaire général du Conseil supérieur des Oulémas.



LA SUSPENSION DE L'ACCORD DE DÉFENSE ITALO- ISRAËLIEN

En réaction directe aux récentes opérations militaires menées au Liban, le gouvernement italien a pris la décision historique de suspendre son accord de défense avec Israël. Cet acte diplomatique fort illustre l'inquiétude grandissante de Rome face à l'escalade des tensions au Moyen-Orient et redéfinit les équilibres stratégiques dans la région méditerranéenne.

Le droit international au cœur de la nouvelle doctrine italienne.

La décision de l'Italie de suspendre son accord de défense avec Israël résonne comme un véritable coup de tonnerre dans le paysage diplomatique international. Face à l'intensification des frappes israéliennes sur le territoire libanais, Rome a délibérément choisi de tracer une ligne rouge, signifiant ainsi son refus catégorique de cautionner une escalade militaire aux conséquences humanitaires potentiellement désastreuses. Ce choix politique, qui est loin d'être une simple posture de circonstance, traduit un changement de paradigme profond dans la politique étrangère italienne. Historiquement attachée à la stabilité du bassin méditerranéen et entretenant des liens complexes avec l'ensemble des acteurs régionaux, l'Italie démontre par cet acte que ses alliances stratégiques, aussi anciennes soient-elles, ne sauraient primer sur le respect strict du droit international et la préservation indispensable de la paix régionale. La péninsule, souvent perçue comme un pont naturel entre l'Europe et le monde arabe, assume ici pleinement son rôle de médiateur exigeant et intransigeant sur les principes humanitaires.

Ce gel soudain de la coopération militaire bilatérale implique l'arrêt immédiat des transferts de technologies de défense,

la suspension des exercices conjoints et l'interruption des échanges de renseignements stratégiques qui liaient étroitement les deux nations. Pour le gouvernement italien, il s'agit d'envoyer un message politique sans équivoque : la sécurité d'un État ne peut en aucun cas se construire au détriment de la souveraineté de ses voisins et de la vie des populations civiles innocentes. Les autorités de Rome ont d'ailleurs souligné avec force que cette suspension restera en vigueur tant que les conditions préalables d'un cessez-le-feu durable et d'un retour inconditionnel à la table des négociations ne seront pas formellement réunies. Cette fermeté inattendue de la part d'un partenaire européen de longue date d'Israël isole un peu plus l'État sioniste sur la scène internationale et accentue considérablement la pression globale pour une désescalade rapide et mesurable.

Au-delà de la seule relation bilatérale italo-israélienne, cette rupture diplomatique assumée risque de provoquer une onde de choc significative au sein de l'Union européenne et des instances de l'OTAN.

[LIRE LA SUITE](#)

By Lodj

Reel
DE LA SEMAINE



Gaz et Renouvelables La Stratégie Énergétique Réajustée





ALGÉRIE : LA VILLE DE BLIDA FRAPPÉE PAR DES ATTENTATS

La ville de Blida, à une quarantaine de kilomètres d'Alger, a été frappée ce lundi par deux attentats-suicide d'une extrême violence, alors que le pape Léon XIV effectuait une visite officielle en Algérie. Ce contexte particulièrement sensible remet en évidence les insuffisances persistantes du dispositif sécuritaire national.

D'après les premières informations, un premier kamikaze s'est fait exploser près d'un site relevant des forces de sécurité, en plein centre-ville, provoquant la mort de plusieurs policiers et blessant grièvement d'autres personnes. Peu après, une seconde déflagration a visé une installation industrielle dans la même zone, provoquant un mouvement de panique parmi les habitants. Les images relayées sur les réseaux sociaux montrent l'ampleur de la violence et le désordre qui a suivi.

Au-delà des pertes humaines, ces attaques posent de sérieuses questions sur la capacité des autorités algériennes à assurer la protection de la population, y compris lors d'événements à forte portée internationale. Malgré une forte mobilisation des forces de l'ordre et la mise en place d'un niveau d'alerte élevé, ces dispositions semblent insuffisantes face à une menace qui paraît durablement installée.

Ces attentats s'inscrivent dans un contexte sécuritaire plus large, marqué par une instabilité persistante. En dépit des discours officiels, les risques d'attaques semblent toujours présents. Le contraste est d'autant plus marquant que ces événements surviennent au moment où les autorités cherchent à afficher une image de maîtrise et de stabilité.

Une enquête a été ouverte, mais pour de nombreux observateurs, ces drames dépassent le simple cadre de faits isolés. Ils révèlent les fragilités d'un système qui peine à répondre efficacement et durablement aux défis sécuritaires, maintenant ainsi un climat d'inquiétude au sein de la population.

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

TÉLÉGRAMME

By Lodi

Alerte Maroc Telecom

Maroc Telecom tient à informer ses clients qu'elle n'entretient aucun lien avec les offres frauduleuses actuellement diffusées en ligne, prétendant proposer des forfaits mobiles avec, à la clé, l'obtention gratuite d'un numéro commençant par 0661.

L'opérateur invite le public à consulter exclusivement son portail officiel, www.iam.ma, et à ne jamais communiquer ses informations personnelles ou bancaires sur des sites non sécurisés ou non officiels.



Vague de chaleur au Maroc dès ce vendredi

Une vague de chaleur est prévue du vendredi 17 au dimanche 19 avril dans plusieurs provinces du Royaume, avec des températures oscillant entre 37 et 40°C, a annoncé la Direction générale de la météorologie (DGM).

Maroc–États–Unis : une feuille de route 2026–2036 scelle un nouvel élan de coopération défense

Du 14 au 16 avril, sur Hautes Instructions Royales, le ministre délégué chargé de la Défense nationale et le Général de Corps d'Armée, Inspecteur général des FAR et commandant de la Zone Sud, ont effectué une visite de travail à Washington pour la 14^e réunion du Comité consultatif de défense maroco-américain. Reçus par Pete Hegseth, Secrétaire américain à la Guerre, en présence des ambassadeurs Youssef Amrani et Duke Buchan III, ils ont évoqué le renforcement du partenariat, l'industrie de défense et la cybersécurité. La visite s'est conclue par la signature d'une feuille de route 2026–2036. Les deux parties ont réaffirmé la solidité de leur alliance, le soutien américain à la souveraineté du Maroc sur son Sahara et le rôle du Royaume en faveur de la paix régionale.



POST DE LA SEMAINE



Par précaution, l'équipage a décidé de retourner à l'aéroport de départ afin de vérifier la situation et garantir la sécurité des passagers. Aucun détail précis n'a été communiqué sur la nature de l'alerte pour le moment.

PERISCOPE MAROC

By Lodi

CGEM : Une élection sans suspense, et une question de fond sur la vitalité du patronat

La candidature du duo Mehdi Tazi-Mohamed Bachiri à la présidence de la CGEM a été validée sans concurrence. Juridiquement, rien d'anormal. Institutionnellement, la voie semble dégagée jusqu'au vote prévu en mai. Mais politiquement, une élection sans rival pose toujours une question embarrassante : s'agit-il d'un consensus solide ou d'un appauvrissement du débat au sein du patronat marocain ?

Le Conseil d'administration de la CGEM, réuni le 15 avril 2026, a validé la candidature du binôme Tazi-Bachiri pour le mandat 2026-2029.

[LIRE LA SUITE](#)



L'ambassadeur de France au Maroc, Christophe Lecourtier à Laâyoune

L'ambassadeur de France au Maroc, Christophe Lecourtier, est arrivé à Laâyoune dans le cadre d'une visite consacrée à l'examen des perspectives de développement économique dans les provinces du Sud.

À son arrivée, le diplomate français a été reçu par Abdesslam Bekrate, wali de la région Laâyoune-Sakia El Hamra, Sidi Hamdi Ould Errachid, président du Conseil régional, ainsi que Moulay Hamdi Ould Errachid, président du Conseil communal.

[LIRE LA SUITE](#)

Hajj 1447 : le Maroc déploie 44 cadres de santé pour accompagner les pèlerins

Mission médicale mobilisée

Le ministère de la Santé a lancé la mission médicale chargée d'accompagner les pèlerins marocains pour le Hajj 1447, avec la mobilisation de 44 cadres de santé. Ce dispositif comprend médecins, infirmiers et personnels administratifs afin d'assurer une prise en charge globale. Les équipes auront pour mission la prévention, les soins de première intention, les urgences ainsi que le suivi des cas médicaux. Elles mèneront aussi des actions de sensibilisation aux risques sanitaires tout au long du pèlerinage.

[LIRE LA SUITE](#)



PROCHAINEMENT ..

**RABAT CÉLÈBRE ABDELWAHAB DOUKKALI :
SOIRÉE-HOMMAGE AU THÉÂTRE NATIONAL
MOHAMMED V LE 28 AVRIL**



Le 28 avril, Rabat accueille un concert-hommage à Abdelwahab Doukkali au Théâtre National Mohammed V, avec la participation de Hatim Ammor, Nabila Maan et l'humoriste Basso, pour raviver l'éclat du tarab marocain.

PERISCOPE MONDE

By Lodi

Trump annonce une trêve de dix jours entre Israël et le Liban

Benjamin Netanyahu a déclaré avoir accepté un cessez-le-feu afin de faire avancer un accord de paix avec le Liban.



Russie : Le projet Errol Musk, entre migration idéologique et calcul d'image

Le père d'Elon Musk travaille à un projet d'installation de familles sud-africaines blanches en Russie. L'affaire paraît marginale. Elle éclaire pourtant une mécanique bien plus sérieuse : l'usage politique de la migration comme récit civilisationnel.

Errol Musk a confirmé travailler sur un projet visant à faciliter l'installation en Russie d'environ cinquante familles afrikaners venues d'Afrique du Sud, présentées comme des fermiers "persécutés" susceptibles d'obtenir un statut protecteur.

[LIRE LA SUITE](#)

Fusillade dans une école en Turquie faisant au moins neuf morts

Turquie : un adolescent de 14 ans armé de cinq armes à feu ouvre le feu dans une école, au moins neuf morts et 13 blessés



ÉMISSION



ABDELMAJID BELAICHE : PHARMACIENS / SIT-IN, LES
"BLOUSES" BLANCHES ONT-ELLES FAIT PLIER LE CAPITAL ?



Essaouira : renaissance du Musée Sidi Mohammed Ben Abdallah, un nouvel élan pour l'écosystème culturel souirien

Une initiative culturelle pour renforcer l'attractivité artistique de la ville.

André Azoulay annonce la refondation du Musée Sidi Mohammed Ben Abdallah à Essaouira, portée par un partenariat public-privé.



Objectif : offrir une maison aux arts plastiques souiris et renforcer l'attractivité culturelle de la ville.

La renaissance et la refondation du Musée Sidi Mohammed Ben Abdallah consolideront et élargiront le réseau d'infrastructures culturelles et artistiques au cœur de la dynamique économique et sociale d'Essaouira, a déclaré le lundi 13 avril, à Rabat André Azoulay, Président fondateur de l'Association Essaouira Mogador.

Aux côtés de Mohamed Mehdi Bensaid, ministre de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication, de Mehdi Qotbi, président de la Fondation Nationale des Musées, et de Tarik Ottmani, président du Conseil communal d'Essaouira, André Azoulay s'est félicité d'un partenariat désormais scellé entre ces trois institutions.

Une alliance destinée, selon lui, à « redonner une nouvelle jeunesse à ce Musée qui fut longtemps l'institution culturelle de référence de la ville, avant de ne plus être que l'ombre de lui-même et de son glorieux passé ».

Donner une maison aux arts plastiques souiris

Soulignant que l'école souirienne des arts plastiques « fait florès au Maroc et dans le monde », Azoulay a insisté sur « la légitimité et l'urgence de donner une adresse, un espace et une maison commune aux peintres, sculpteurs et photographes » qui incarnent cette créativité singulière. Il a rappelé que cette école a « depuis longtemps » trouvé sa place dans de grands musées occidentaux d'art contemporain et dans les collections de mécènes privés.

Cette refondation s'inscrit dans la continuité d'initiatives souiries « mémorielles ou d'exposition » qui se multiplient et rencontrent un succès durable. Parmi elles, Bayt Dakira, inaugurée à Essaouira par SM le Roi Mohammed VI le 15 janvier 2020, fait figure d'exemple: 97 500 visiteurs en 2024 et un peu plus de 120 000 en 2025.

Un projet au service d'une dynamique inclusive

Pour Azoulay, cette relance muséale confirme « l'ancrage volontariste » de la dynamique souirienne, fondée sur une synthèse capable d'additionner l'universalité des richesses du patrimoine, la diversité des cultures et l'immense potentiel des arts créatifs locaux, attentifs aux mutations, voire aux révolutions technologiques qui traversent les marchés et les scènes mondiales de la culture et des arts.

PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

LE SCIENTIFIQUE MAROCAIN MIMOUN AZZOUZ RÉCOMPENSÉ POUR SES AVANCÉES MAJEURES EN THÉRAPIE GÉNÉRIQUE AU ROYAUME-UNI

Le professeur marocain Mimoun Azzouz, qui dirige le centre d'innovation en thérapie génique (GTIMC) de l'université britannique de Sheffield (270 km au nord de Londres), a été distingué par la British Society for Gene and Cell Therapy, qui lui a décerné son prestigieux prix « Outstanding Achievement Award », saluant les contributions majeures du chercheur à la recherche et à la formation dans le domaine sophistiqué de la thérapie génique.



Actualités culturelles



كز السينمائي الم
Cinématographique M

CCM : 5 projets marocains en lice pour le Marché du film d'animation d'Annecy

Le Centre Cinématographique Marocain a sélectionné cinq projets d'animation pour participer au Marché international du film d'animation d'Annecy en juin 2026. Parmi eux figurent courts métrages, longs métrages et une série, portés par de jeunes talents marocains. Ces projets auront l'opportunité d'être présentés à des professionnels internationaux lors de sessions de pitch. Sur 25 candidatures reçues, seuls les plus prometteurs ont été retenus par un comité spécialisé.

Cette initiative vise à offrir une visibilité mondiale à l'animation marocaine.

Elle confirme aussi la volonté du CCM de soutenir et structurer ce secteur en pleine évolution.

Abidjan : l'exposition « Trésors du Maroc » met en lumière la richesse culturelle du Royaume

L'exposition « Trésors du Maroc » a été inaugurée à Abidjan dans le cadre de la 14^e édition du MASA, où le Royaume est à l'honneur. Installée au Palais de la Culture, elle valorise la diversité du patrimoine marocain à travers le caftan, le zellige, la calligraphie et la gastronomie.

Les visiteurs découvrent un savoir-faire ancestral riche, porté par des artisans et créateurs comme la styliste Kaoutar Youssefi. L'événement attire de nombreuses personnalités ivoiriennes et renforce la visibilité culturelle du Maroc en Afrique. Parallèlement, des troupes musicales marocaines participent à cette édition.



Booder revient sur scène avec son spectacle « Ah... l'école ! »

L'humoriste franco-marocain Booder signe son retour au Maroc avec un nouveau one-man-show intitulé « Ah... l'école ! ».

Inspiré de son vécu et du quotidien scolaire, le spectacle mêle humour et émotion en abordant des thèmes universels. Il revisite l'enfance, la vie de parent et des sujets comme le harcèlement scolaire. La tournée passera par Casablanca les 29 et 30 avril, puis Marrakech le 1er mai. Fidèle à son style, l'artiste promet un moment accessible et fédérateur. Ce nouveau spectacle devrait séduire un large public marocain.

By Lodj

BILAN SOCIAL MEDIA

1ER TRIMESTRE 2026

+100 MILLIONS
DE PERSONNES TOUCHÉES



INSTAGRAM

- 67,23 M VUES (+378,7%)
- 163 270 ABONNÉS (+13,9%)
- 942 000 INTERACTIONS



FACEBOOK

- 34,8 M VUES (+53,4%)
- 418 819 ABONNÉS
- 127,1K INTERACTIONS



YOUTUBE

- 3,5 M VUES
- 1,19 M ABONNÉS



TIKTOK

- 1,4 M VUES (-40,2%)
- 172 700 ABONNÉS

**INSTAGRAM EXPLODE, FACEBOOK CONSOLIDE,
TIKTOK FLÉCHIT, YOUTUBE STABLE.**

Actualités culturelles



Fès accueille la 2^e édition du festival « Générations Musicales et Cultures »

La ville de Fès accueillera du 21 au 24 mai la deuxième édition du festival « Générations Musicales et Cultures », organisée par la Fondation Roqey. L'événement vise à promouvoir la créativité artistique et à soutenir les jeunes talents musicaux. Il ambitionne également de renforcer les échanges entre générations et de valoriser le patrimoine musical marocain. Le programme comprend des concerts, des ateliers, des conférences et des rencontres artistiques. Des intellectuels, artistes et créateurs de divers horizons y prendront part. Ce rendez-vous culturel se veut un espace de dialogue et d'ouverture aux expressions contemporaines.

Mehdi Mozayine sort «Gentiment», 5^e extrait de son album Marathon

Mehdi Mouzayine a révélé le poster officiel de son album «Marathon», déclenchant un fort engouement en ligne. Le projet comprend cinq titres: «Mabqitich Chérie», «Mon Amour», «Aachernakom», «Bqit Tabaa Qalbi» et «Gentiment». Quatre morceaux sont déjà sortis avec de solides audiences, tandis que «Gentiment» paraîtra vendredi sur sa chaîne YouTube, en guise de clôture de l'album. L'artiste promet un dernier titre alliant «émotion, style et énergie nouvelle». Avec «Marathon», Mouzayine poursuit son mélange d'influences : rythmes contemporains et touche romantique.



Manal Benchlikha x Stormy : «KATANA» signe un démarrage fulgurant

Manal Benchlikha et le rappeur Stormy ont dévoilé vendredi soir «KATANA», un duo mêlant pop contemporaine et rap. Le titre a suscité un large engouement dès sa sortie : les internautes saluent le rythme, le clip et l'alchimie artistique des deux stars. Moins de 14 heures après sa mise en ligne, la vidéo affichait environ 58 000 vues sur YouTube, confirmant un lancement solide et la place de Benchlikha et Stormy parmi les noms forts de la scène marocaine.

Avec une diffusion rapide sur les réseaux sociaux et un engagement croissant du public, «KATANA» devrait poursuivre sa montée en puissance dans les prochaines heures.

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

SIEL Rabat 2026 : la France invitée d'honneur pour une 31e édition ouverte, créative et populaire

Du 1er au 10 mai 2026, la 31e édition du Salon International de l'Édition et du Livre (SIEL) de Rabat mettra la France à l'honneur. Pendant dix jours, auteurs, artistes et publics se retrouveront autour d'une programmation foisonnante, conçue comme une invitation à lire, créer et partager. Cette édition s'inscrit dans un contexte exceptionnel de circulation des idées et des cultures.



Après avoir accueilli le Maroc comme invité d'honneur au Festival du Livre de Paris en 2025, la France est à son tour célébrée à Rabat, ville désignée Capitale mondiale du livre par l'UNESCO pour 2026-2027.

Un programme généreux et accessible

Au cœur du salon, le Pavillon France, coordonné par l'Institut français du Maroc, se veut un espace vivant et ouvert. Plus de 120 rendez-vous y sont annoncés :

- rencontres et signatures avec les auteurs,
- conférences et lectures,
- quizz, ateliers et jeux pour s'approprier le livre de manière ludique et conviviale.

En parallèle, des rencontres professionnelles réuniront éditeurs, auteurs et experts des deux rives pour débattre des grands enjeux actuels du livre et de la lecture.

Des voix majeures au rendez-vous

Le SIEL 2026 accueillera des figures emblématiques de la littérature française :

- Annie Ernaux, prix Nobel de littérature 2022,
- Morgane Moncomble, phénomène de la New Romance,
- Timothée de Fombelle, auteur incontournable de la jeunesse,
- ainsi qu'une quinzaine d'autres écrivains attendus à la rencontre du public.

Pour prolonger ces échanges, des tournées d'auteurs à travers le Maroc iront au plus près des lecteurs, faisant résonner la littérature dans différents territoires.

Le SIEL hors les murs : cinéma, musique, expositions Au-delà des stands, le salon déploiera une programmation « hors les murs » à travers Rabat, ouverte au plus grand nombre. - Le cycle de projections Les Lumières du SIEL proposera une sélection de films prolongeant l'expérience du salon sur grand écran, en présence de réalisateurs, dont Michel Ocelot, maître de l'animation. - Concerts et performances réuniront artistes marocains et français de la scène contemporaine. - Deux expositions viendront compléter ce parcours culturel en ville. Pensé comme un prolongement à ciel ouvert, ce volet invitera habitants et visiteurs à vivre le SIEL dans l'ensemble de la capitale, entre lecture, images et musiques.

HIT DE LA SEMAINE

GIMS - SOLEIL (Official Lyrics Video)



UN MEC PLUS STABLE,
UN MEC PLUS FIABLE,



@lodjmaroc

“Vu”... mais jamais répondu : le nouveau malaise du quotidien digital

On a tous déjà ouvert un message en se disant “je réponds après”... pour finalement oublier, repousser, puis éviter complètement.

Et si ce petit geste anodin du quotidien était en train de devenir un vrai casse-tête émotionnel ?



Un phénomène qui dépasse la simple “mauvaise habitude”

Dans un monde où tout va vite, répondre à un message est devenu une sorte de contrat implicite. Pourtant, de plus en plus de personnes avouent ressentir un blocage presque irrationnel face aux textos. Pas par désintérêt, ni par manque d'affection, mais par saturation mentale. Le scénario est souvent le même : le message arrive, il est lu avec plaisir, parfois même avec enthousiasme. L'envie de répondre est là... mais au moment de taper, quelque chose se grippe. Trop de choix de mots, peur de mal répondre, fatigue accumulée, ou simplement impression d'une tâche de plus dans une journée déjà chargée.

Résultat : les conversations s'empilent, les notifications deviennent une source de stress, et le retard crée une spirale de culpabilité. Plus on attend, plus il devient difficile de répondre. Et plus on évite. Ce phénomène n'est pas isolé. Des spécialistes du comportement humain expliquent que ce blocage peut être lié à plusieurs facteurs : surcharge mentale, anxiété sociale, perfectionnisme, ou encore difficulté à gérer plusieurs sollicitations numériques en même temps. Dans certains cas, même des personnes très sociables dans la vraie vie se retrouvent totalement paralysées face à un écran.

Un effet domino sur les relations

Le problème, c'est que le silence numérique n'est jamais vraiment silencieux. Pour celui qui attend une réponse, il peut être interprété comme un manque d'intérêt. Et pour celui qui ne répond pas, il devient une source de pression constante.

Petit à petit, certaines relations changent de rythme. Les amis envoient moins de messages, anticipant l'absence de réponse rapide.

Les échanges deviennent plus logistiques, moins spontanés. Et parfois, la distance s'installe sans même qu'on s'en rende compte.

Ce qui est paradoxal, c'est que beaucoup de “non-répondeurs” tiennent profondément à leurs proches. Ils pensent à eux, sourient en lisant les messages... mais restent bloqués dans ce passage entre intention et action.

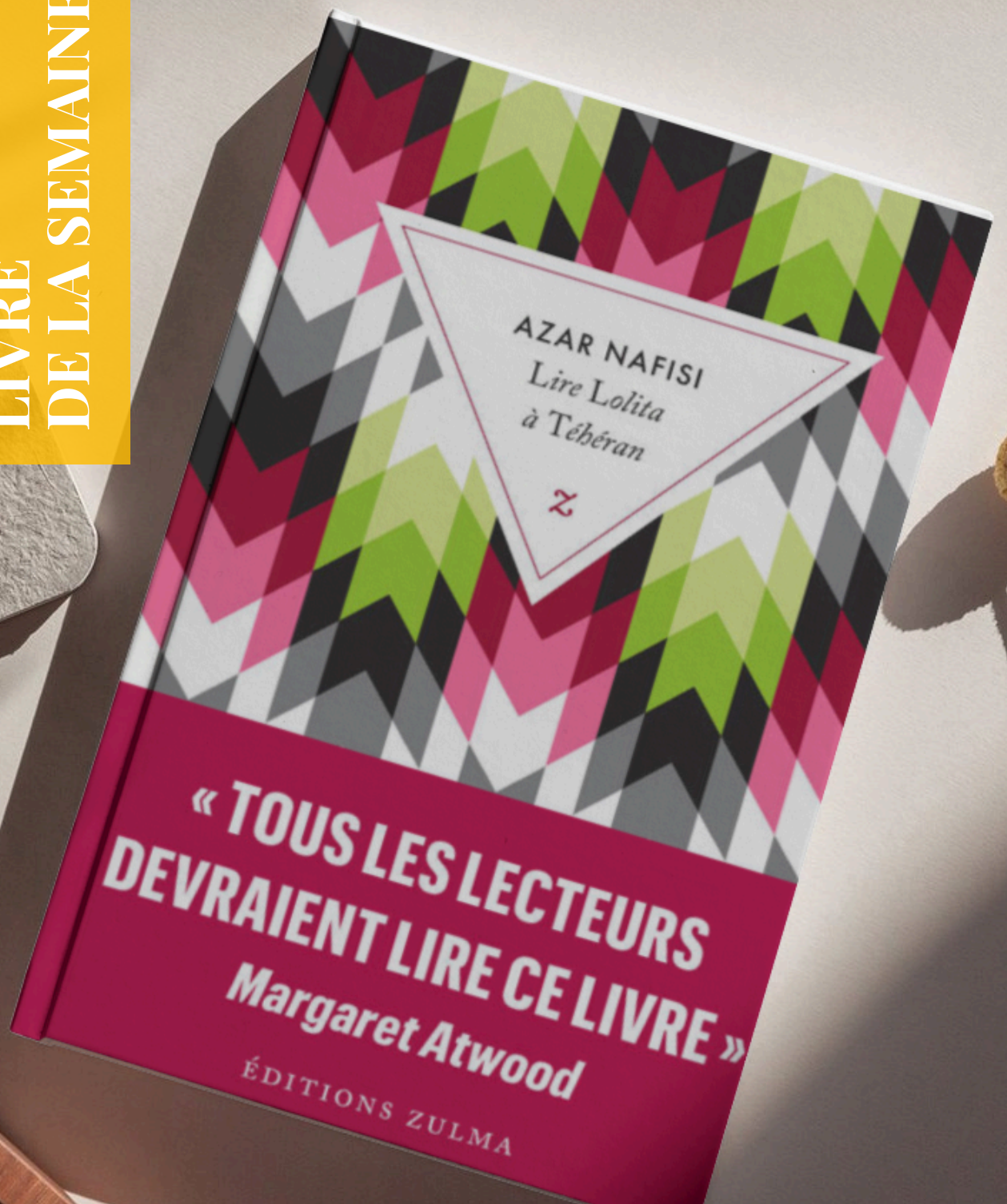
Et si ce n'était pas un défaut, mais un symptôme du monde moderne ?

Dans une société où l'on est constamment sollicité, répondre devient presque une performance sociale. Il faut être rapide, clair, disponible. Une pression invisible qui transforme un simple message en mini-obligation mentale.

Lire Lolita à Téhéran

Azar Nafisi

LIVRE
DE LA SEMAINE



Brèves Lifestyle



Voici le détail qui peut transformer vos baskets

Face à l'uniformité des baskets blanches, une astuce simple permet de se démarquer sans acheter une nouvelle paire : changer les lacets. En optant pour une couleur vive et un laçage original, une paire basique peut instantanément paraître neuve et unique. Ce détail modifie toute l'allure de la chaussure et attire les regards, au point de susciter des compliments.

Accessible, économique et écologique, cette méthode s'inscrit dans une logique de mode durable.

Une preuve que le style se joue souvent dans les petits détails.

Le déodorant au mauvais moment : le timing qui change vraiment son efficacité

Appliquer son déodorant le matin, juste après la douche, limiterait fortement son efficacité à cause de l'humidité et de l'activité corporelle immédiate. Les dermatologues recommandent plutôt une application le soir, sur peau sèche, lorsque la transpiration est au ralenti. Durant la nuit, les actifs pénètrent en profondeur et forment une barrière durable contre la sueur. Contrairement aux idées reçues, la douche du matin n'annule pas cet effet protecteur. Résultat : une meilleure efficacité, moins de traces sur les vêtements et une sensation de fraîcheur qui dure toute la journée.



Le secret caché de votre oreiller : le geste simple qui change vraiment la fraîcheur de votre lit

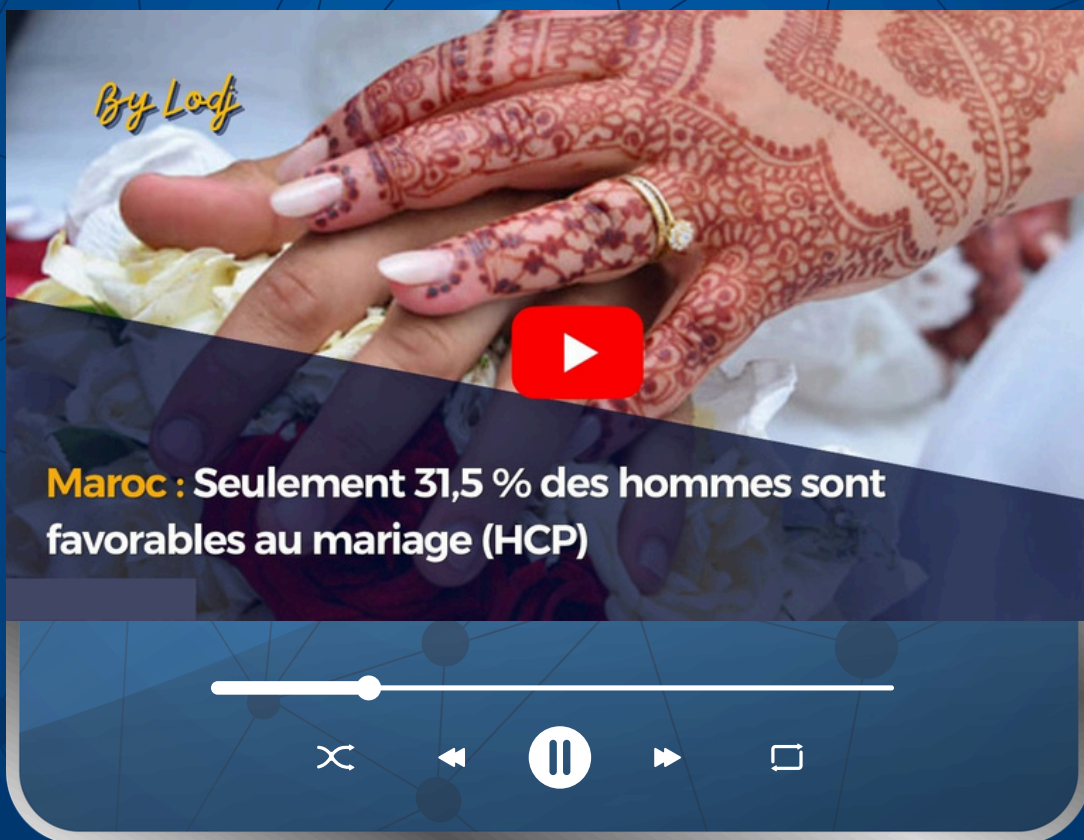
Changer régulièrement sa taie ne suffit pas à garantir une literie propre, car l'oreiller accumule en profondeur sébum, transpiration et humidité. Avec le temps, ces résidus provoquent odeurs, jaunissement et perte de confort, malgré un linge impeccable en surface.

La solution consiste à laver directement l'oreiller en machine à 40 °C, avec un double rinçage pour éliminer les dépôts.

Un séchage complet, idéalement au sèche-linge avec des balles, est essentiel pour éviter l'humidité et les mauvaises odeurs.



I-NEWS



Maroc : Seulement 31,5 % des hommes sont favorables au mariage (HCP)



MAROC : SEULEMENT 31,5 % DES HOMMES SONT FAVORABLES AU MARIAGE (HCP)



Brèves Lifestyle



Pourquoi votre routine de démaquillage bouche vos pores...

Un simple passage de coton démaquillant peut donner l'illusion d'une peau propre, alors qu'il pousse en réalité les impuretés au fond des pores. Mélangés au sébum, à la pollution et aux cosmétiques longue tenue, ces résidus forment des bouchons responsables d'imperfections et d'un teint terne. Le problème vient d'un nettoyage superficiel, incapable de dissoudre les corps gras. La solution repose sur le double nettoyage : une huile pour décoller les impuretés, suivie d'un gel ou d'une mousse pour purifier la peau.

La méthode du carton daté qui élimine le doute... et les regrets

Face à l'accumulation d'objets et à la difficulté de trier, une méthode simple s'impose : le carton daté. Le principe consiste à placer les objets inutilisés dans un carton fermé pendant 30 jours et laisser le quotidien décider de leur utilité.

Cette technique permet de contourner la peur de regretter et de réduire la charge mentale liée au tri. Si aucun objet ne manque durant cette période, il devient plus facile de s'en séparer sans culpabilité.

En revanche, ceux réellement utiles ressortent naturellement. Résultat : un intérieur plus léger et un esprit apaisé, sans effort brutal.



Avec seulement deux ingrédients, cette lessive maison garde le linge impeccable

Face aux lessives industrielles coûteuses et encombrantes, une alternative simple séduit de plus en plus : une recette maison à base d'eau tiède et de savon noir.

Facile à préparer en quelques minutes, elle permet de laver efficacement le linge du quotidien sans surcharger les machines en produits.

Adaptée à la majorité des textiles courants, elle offre un résultat propre, sans résidus ni parfum envahissant.

Le secret réside dans un bon dosage et quelques ajustements selon la charge et le niveau de saleté.

INAUGURATION DE LA SEMAINE

L'INAUGURATION DE LA BASE AÉRIENNE EASYJET À MARRAKECH



Le paysage aérien marocain franchit un cap décisif avec l'inauguration officielle de la toute première base africaine de la compagnie easyJet à l'aéroport de Marrakech-Ménara. Fruit d'un partenariat stratégique avec l'Office National Marocain du Tourisme (ONMT), cette implantation massive promet de dynamiser considérablement l'attractivité touristique de la ville ocre tout en renforçant la connectivité du Royaume avec le reste du monde.

WYCON : cosmetic italien pour les Marocaines

Avec une double implantation simultanée au Morocco Mall et à Californie Mall, la marque italienne WYCON cosmetics fait une entrée remarquée sur le marché marocain. Derrière cette offensive pilotée par Chiccorner, c'est tout un segment de la beauté accessible, qualitative et aspirante qui se structure, sur fond de montée en puissance d'une clientèle urbaine plus exigeante.



LIFESTYLE

Le signal est clair, net, assumé. Le 13 avril 2026, Chiccorner a officialisé l'arrivée de WYCON cosmetics au Maroc à travers une double ouverture simultanée à Casablanca, au rez-de-chaussée du Morocco Mall et de Californie Mall. Deux adresses, deux publics, une même ambition : prendre position rapidement sur un marché de la beauté en pleine recomposition. Ce choix d'implantation n'a rien d'anodin. D'un côté, le Morocco Mall reste la grande scène du shopping premium, du tourisme d'affaires et des enseignes à forte visibilité. De l'autre, Californie Mall incarne davantage une consommation de proximité, résidentielle, familiale, ancrée dans le quotidien des classes urbaines supérieures et moyennes. En s'installant d'emblée sur ces deux fronts, WYCON et son partenaire marocain n'observent pas le marché. Ils y entrent avec méthode, avec lecture fine des flux de consommation, et surtout avec la conviction qu'un espace existe désormais pour une beauté plus accessible sans renoncer à la promesse de qualité.

Fondée en 2009 par Gianfranco Satta et Raffaella Pagano, WYCON a construit sa croissance sur une promesse simple, mais redoutablement efficace : démocratiser l'univers de la beauté sans diluer les standards associés au Made in Italy. Avec près de 300 points de vente dans le monde, la marque n'arrive pas en novice. Elle débarque avec un modèle déjà éprouvé, mêlant maquillage, soin, parfums et accessoires dans un univers pensé comme une expérience globale. Le magasin, dans cette logique, n'est plus seulement un lieu de vente. Il devient une scène de marque, un espace d'identification, presque un prolongement des usages numériques. C'est là que WYCON entend faire la différence, notamment auprès d'une clientèle jeune, connectée, attentive aux tendances, mais aussi au rapport qualité-prix. Cette arrivée dit beaucoup plus qu'une simple ouverture commerciale. Elle confirme surtout que le marché marocain de la beauté est en train de sortir d'une logique binaire. Pendant longtemps, les consommatrices marocaines ont dû arbitrer entre, d'un côté, les enseignes premium parfois intimidantes, et de l'autre, une offre bon marché souvent portée par l'informel, avec toutes les incertitudes que cela suppose en matière de qualité, de traçabilité ou d'image. WYCON vient précisément s'installer dans cet entre-deux encore insuffisamment structuré : celui d'un maquillage accessible, désirable et crédible. C'est sans doute là que se joue aujourd'hui la vraie bataille. Non plus seulement vendre des produits, mais capter une nouvelle demande urbaine, plus affirmée, plus segmentée, plus sensible aux codes internationaux de la beauté.

Pour Chiccorner, cette introduction confirme une stratégie désormais lisible : celle d'un groupe qui ne se contente plus d'importer des marques, mais qui les insère dans un dispositif commercial cohérent, associant emplacements premium, force de distribution et relais digital via sa plateforme Premium Shop. Le physique et le numérique ne s'opposent plus ; ils se complètent.

Au fond, l'arrivée de WYCON au Maroc ne raconte pas seulement l'expansion d'une enseigne italienne. Elle raconte aussi l'évolution d'un pays où la consommation beauté devient plus mature, plus codifiée, plus concurrentielle. Et où la bataille du maquillage accessible ne se jouera plus dans les marges, mais au cœur même des grands temples du commerce urbain.

Derrière les vitrines et les lancements bien orchestrés, un message s'impose : le Maroc n'est plus un simple débouché secondaire pour les marques internationales de cosmétique. Il devient un terrain stratégique, disputé, où la classe moyenne urbaine, féminine et connectée redessine déjà les règles du marché.

ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE



SAFI ACCUEILLE LA 4E ÉDITION DU FESTIVAL INTERNATIONAL "PRINTEMPS DE LA POÉSIE", DU 14 AU 19 AVRIL

Du 14 au 19 avril, Safi accueille la 4e édition du Festival international "Printemps de la Poésie", dédiée au poète Yassin Adnan, avec une conférence académique à Marrakech et un programme mêlant poésie, patrimoine et tourisme culturel.

Le Maroc veut devenir le hub numérique africain, et il le dit désormais sans détour au GITEX Africa 2026

DIGITAL

À travers GITEX Africa 2026, le Maroc a mis en scène une ambition claire : devenir un hub digital régional. Investissements en forte hausse, stratégie Maroc Digital 2030, objectifs d'emplois, exportations de services numériques et montée en puissance de l'IA nationale composent l'ossature de ce récit stratégique.



Un récit de puissance numérique assumé

Il fut un temps où le numérique, au Maroc comme ailleurs, se nichait dans les marges administratives : un dossier transversal, souvent invoqué, rarement central.

Ce temps-là semble révolu.

À GITEX Africa 2026, le Royaume a choisi d'afficher un récit beaucoup plus frontal : celui d'un pays qui ne veut plus seulement moderniser ses services, mais peser dans la géographie régionale du digital.

Le virage remonte à 2021, avec la création d'un département ministériel spécifiquement dédié au numérique.

Ce détail institutionnel n'en est pas un. Il signifie que le sujet a quitté le rang des intentions dispersées pour entrer dans celui des politiques structurées.

Des chiffres pour crédibiliser l'ambition

Un indicateur spectaculaire : les investissements dans le secteur numérique seraient passés de 11 millions de dirhams en 2021 à plus de 1,7 milliard en 2024. Même si tout chiffre public appelle toujours une lecture prudente, l'ordre de grandeur suffit à montrer un changement d'échelle. Le Maroc cherche visiblement à faire comprendre qu'il ne parle plus du numérique comme d'un horizon abstrait, mais comme d'un chantier budgétaire concret.

La stratégie Maroc Digital 2030, lancée en septembre 2024, vient consolider cette trajectoire. L'objectif affiché est clair : faire de l'État numérique et de l'économie digitale des leviers de croissance. Le rapport évoque 148 500 emplois déjà créés à fin 2024 dans le secteur, avec une cible de 270 000 à l'horizon 2030. Il mentionne également des exportations de services digitaux ayant dépassé 26 milliards de dirhams, avec un objectif de 40 milliards d'ici la fin de la décennie.

La souveraineté comme mot-clé Mais l'élément le plus intéressant est ailleurs : dans l'apparition d'un vocabulaire plus politique. Le rapport insiste sur l'IA Made in Morocco, les instituts Jazari, la formation des talents et la souveraineté algorithmique. Cette dernière expression mérite qu'on s'y arrête. Elle traduit une volonté de ne pas rester simple utilisateur de solutions conçues à l'étranger. La citation de la ministre Amal El Fallah Seghrouchni résume cette ligne : le Maroc chercherait une "troisième voie numérique", ni alignement passif, ni posture d'isolement. Une voie fondée sur la souveraineté, l'équilibre et l'inclusion. La formule est habile, car elle permet d'affirmer une ambition sans tomber dans l'illusion de l'autosuffisance. Reste, bien sûr, l'épreuve la plus difficile : celle de la mise en œuvre. Car dans le numérique comme ailleurs, les stratégies nationales se jugent moins à la qualité de leurs slogans qu'à leur capacité à produire des résultats durables. Mais à Marrakech, une chose est apparue nettement : le Maroc ne chuchote plus son ambition digitale. Il la formule désormais à voix haute.

Brèves digitales



Le futur modèle de DeepSeek attendu comme test clé des ambitions chinoises en IA

Le prochain modèle V4 de DeepSeek est très attendu par l'industrie mondiale de la tech, tant pour ses performances que pour son impact stratégique. Après le succès de ses précédents modèles, la startup chinoise pourrait confirmer sa capacité à rivaliser avec les leaders du secteur. L'enjeu majeur concerne l'utilisation éventuelle de puces locales, notamment celles de Huawei, dans un contexte de restrictions américaines sur les technologies avancées. Ce choix serait un signal fort vers l'autosuffisance technologique de la Chine. Le modèle pourrait aussi rebattre les cartes du marché mondial de l'IA.

Des chercheurs alertent sur l'effet "Mirage", un nouveau défaut de l'IA

Des chercheurs de l'université de Stanford ont identifié un nouveau défaut des intelligences artificielles, baptisé "effet Mirage". Contrairement aux simples hallucinations, ces modèles construisent des diagnostics en s'appuyant sur des données ou images... inexistantes.

Des IA avancées comme celles d'OpenAI, Anthropic ou Google peuvent ainsi détecter des maladies graves sans disposer d'éléments réels. Ce phénomène est particulièrement inquiétant dans le domaine médical, où il peut entraîner des erreurs de diagnostic.



Silicon Valley : l'essor de l'IA relance le débat sur les compétences humaines

Lors de la conférence HumanX à San Francisco, les acteurs de la tech ont débattu de l'impact de l'intelligence artificielle sur le monde du travail. Si certains évoquent une transformation profonde des métiers, d'autres relativisent les craintes de destructions massives d'emplois.

L'IA permet déjà de réduire les équipes sur certaines tâches, notamment techniques, tout en augmentant la productivité. Face à cette mutation, les experts insistent sur l'importance des compétences humaines comme l'esprit critique, la communication et l'adaptabilité.

Toutefois, les jeunes profils pourraient être les plus touchés par la disparition des postes d'entrée.

Brèves digitales



YouTube reconnaît un bug de publicités longues

YouTube a reconnu qu'un bug était à l'origine de l'affichage de publicités pouvant sembler durer jusqu'à 90 secondes, notamment sur certaines Smart TV. La plateforme assure qu'elle ne teste pas ce format et qu'un correctif est en cours de déploiement. Malgré ces explications, des utilisateurs affirment avoir réellement subi ces longues publicités. En parallèle, YouTube Premium voit ses tarifs augmenter, passant à 15,99 dollars par mois aux États-Unis. Cette hausse vise à soutenir les services proposés, mais pourrait susciter des réactions chez les abonnés.

Microsoft met fin à Outlook Lite et pousse les utilisateurs vers l'application principale

Microsoft a annoncé la fermeture prochaine de Outlook Lite, prévue pour le 25 mai 2026. Après cette date, l'application ne permettra plus d'accéder aux mails pour des raisons de sécurité. Lancée en 2022 pour les smartphones peu performants, elle visait surtout les marchés émergents. L'entreprise privilégie désormais la version classique de Microsoft Outlook, jugée plus complète et mieux sécurisée. Les utilisateurs sont invités à migrer leurs données facilement vers cette application principale. Cette décision s'inscrit dans une stratégie de centralisation et d'unification des services de Microsoft.



Rockstar Games victime d'un nouveau piratage lié à GTA VI, avec une demande de rançon

Rockstar Games a confirmé avoir subi un nouveau piratage impliquant un accès à certaines données internes.

L'incident, lié à un service tiers, n'aurait pas d'impact sur les joueurs ni sur le développement de Grand Theft Auto VI. Toutefois, des hackers auraient revendiqué l'attaque et exigé une rançon, menaçant de divulguer des informations confidentielles.

La faille proviendrait d'un problème lié à des outils cloud utilisés par l'entreprise. Les autorités et les services concernés ont rapidement réagi pour sécuriser les comptes affectés.

La croissance du marché mobile marocain reste modérée, selon Mordor Intelligence

Le marché marocain des services mobiles poursuit une trajectoire de croissance mesurée, dans un contexte de transformation profonde du secteur des télécommunications. Selon Mordor Intelligence, le Royaume évolue vers un modèle plus mature, où la valeur ne repose plus sur l'expansion rapide des abonnés, mais sur la montée en puissance des usages numériques et des services data.



DIGITAL

Le secteur des télécommunications au Maroc confirme sa transition vers une phase de maturité. D'après les projections de Mordor Intelligence, le marché des services mobiles devrait passer d'environ 3,87 milliards de dollars en 2026 à 4,64 milliards de dollars en 2031, soit un taux de croissance annuel moyen de 3,72 %. Une progression régulière, qui traduit un marché stabilisé, loin des cycles d'expansion rapide observés dans d'autres économies émergentes. À l'échelle de la région Moyen-Orient et Afrique (MEA), la dynamique est nettement plus soutenue. Le marché télécom régional est estimé à 381,79 milliards de dollars en 2026, et pourrait atteindre 633 milliards de dollars en 2031, porté par une croissance annuelle moyenne de 10,65 %. Le Maroc se distingue donc par un rythme plus modéré, mais aussi par une structure de marché plus consolidée. **Un marché arrivé à maturité et centré sur la valeur** Au Maroc, la logique de croissance du secteur mobile a profondément évolué. L'augmentation du nombre d'abonnés n'est plus le principal levier de développement. Le marché repose désormais sur la valorisation des usages numériques et la diversification des revenus. Les principaux opérateurs Maroc Telecom, Inwi et Orange Maroc font face à une pression croissante sur les revenus traditionnels issus de la voix et des SMS. Dans ce contexte, la croissance est désormais portée par les services data, devenus centraux dans les modèles économiques du secteur.

Cette transformation structurelle est renforcée par la montée en puissance de la digitalisation des usages, qu'il s'agisse du streaming, des services en ligne ou des solutions numériques professionnelles. **La 5G et l'IoT comme leviers de transformation** La transition vers la 5G constitue l'un des principaux moteurs de transformation du marché marocain. Elle ne représente pas seulement une évolution technologique, mais une reconfiguration profonde des usages et des opportunités économiques.

En parallèle, l'Internet des objets (IoT) s'impose progressivement comme un segment stratégique. Les applications industrielles, logistiques et urbaines ouvrent de nouvelles perspectives de croissance pour les opérateurs télécoms.

Les réseaux privés et les solutions connectées pour les entreprises deviennent ainsi des relais essentiels de développement, dans un marché grand public de plus en plus saturé. **Pressions structurelles et défis du secteur** Malgré cette évolution, plusieurs contraintes persistent. La première concerne le cadre réglementaire, notamment les exigences liées à la souveraineté des données et au renforcement des normes de conformité, qui augmentent les coûts opérationnels des opérateurs. La seconde est liée à la baisse progressive du revenu moyen par utilisateur, une tendance structurelle observée à l'échelle mondiale. Elle oblige les acteurs du secteur à repenser leurs modèles économiques.

Dans ce contexte, la diversification devient une nécessité stratégique pour maintenir les marges et soutenir la croissance. Au Maroc, cette transformation est déjà en cours. Les opérateurs élargissent progressivement leur champ d'activité vers des segments à plus forte valeur ajoutée, notamment la cybersécurité, les services financiers digitaux et les solutions numériques pour entreprises.

Lancement de kiosques numériques de proximité dans les espaces à forte affluence



Dans le cadre de sa politique de modernisation de l'administration et de rapprochement des services publics des citoyens, le ministère de la Transition numérique et de la Réforme de l'administration a lancé une première phase pilote de déploiement de kiosques numériques, en partenariat avec la Direction générale de la sûreté nationale (DGSN) et l'Office national des chemins de fer (ONCF). Ce dispositif prévoit l'installation de ces kiosques dans plusieurs gares ferroviaires à travers le Royaume, notamment à Rabat, Casablanca, Tanger et Marrakech, compte tenu de leur forte fréquentation et de leur rôle central dans la mobilité des citoyens. L'objectif est de proposer des points d'accès de proximité aux services publics numériques dans des lieux de passage à haute densité. Dans un premier temps, les kiosques donneront accès à un service innovant de gestion de l'identité numérique, adossé à la carte nationale d'identité électronique.

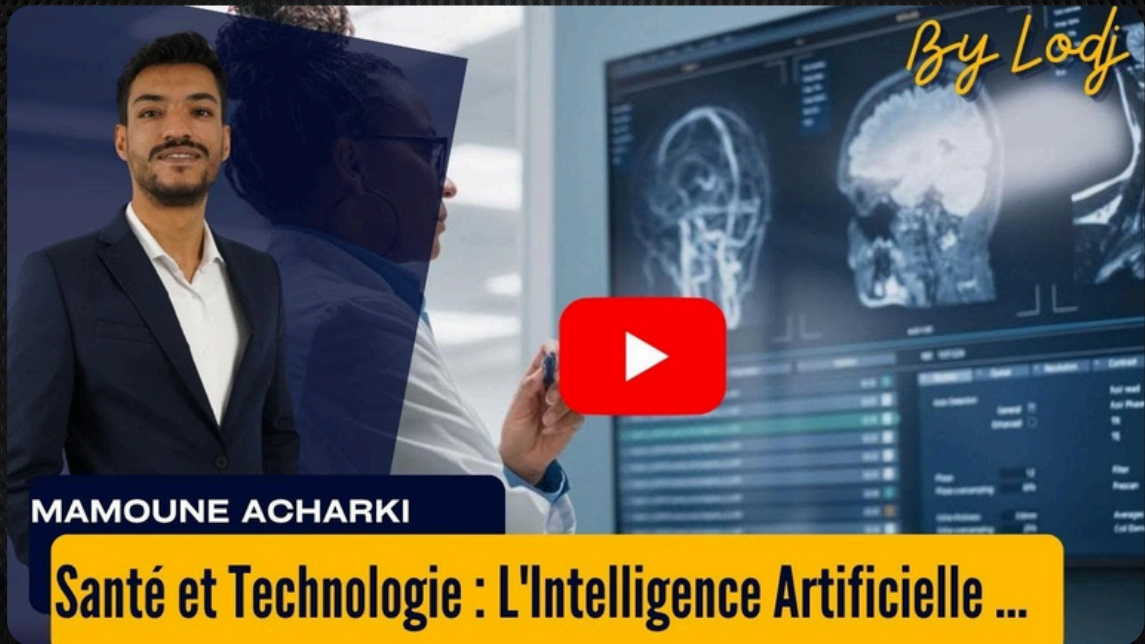
Cette brique s'inscrit dans la mise en place progressive d'un cadre de confiance numérique garantissant sécurité, fiabilité et protection des données à caractère personnel. À moyen terme, une palette élargie de services publics numériques sera intégrée pour couvrir divers parcours administratifs, avec à la clé la simplification des démarches, la réduction des délais et l'amélioration de l'expérience usager.

Cette initiative s'inscrit dans le déploiement de la stratégie « Maroc Digital 2030 » et de l'initiative « AI Made in Morocco », qui visent à bâtir un modèle numérique souverain, inclusif et compétitif. Elle traduit la poursuite de la modernisation de l'administration à travers la numérisation graduelle des services et le développement de solutions innovantes, au service d'une offre publique plus accessible, de meilleure qualité et plus performante.

Le ministère indique qu'un déploiement progressif à l'échelle nationale est envisagé, afin d'assurer un accès équitable aux services numériques dans l'ensemble des régions du Royaume, avec une priorité donnée aux espaces à forte affluence et aux zones où l'accès aux canaux numériques traditionnels demeure limité.

CAPSULE IA

Santé et Technologie : L'Intelligence Artificielle Échoue dans 80% des Diagnostics Initiaux



@lodjmaroc

By Lody



LaLiga mise sur le Maroc : un partenariat stratégique aux ambitions grandissantes

LaLiga

SPORT

Le Maroc s'impose comme un acteur clé dans la stratégie d'expansion internationale de LaLiga.

C'est ce qu'a affirmé son président, Javier Tebas, dans un entretien accordé à la MAP, mettant en avant la relation privilégiée entre le Royaume et le football espagnol.



Pour Javier Tebas, la région MENA constitue un levier majeur de croissance, avec le Maroc en tête de file. Il insiste sur les liens historiques, culturels et sportifs solides entre les deux pays, qui expliquent l'engouement marqué des supporters marocains pour le championnat espagnol. Selon lui, cette proximité offre à LaLiga un avantage concurrentiel notable face à d'autres ligues, notamment la Premier League.

Une transformation économique réussie

Le président de LaLiga a également rappelé la profonde mutation qu'a connue le championnat au cours de la dernière décennie.

Autrefois fragilisée par des dettes importantes envers l'État, les joueurs et les organismes sociaux, la ligue espagnole a réussi à redresser sa situation grâce à un modèle de contrôle économique rigoureux.

Ce système permet aujourd'hui d'anticiper les dépenses des clubs et de garantir une gestion durable, contrairement à d'autres championnats où les sanctions interviennent après les excès.

Cette stabilité financière a ouvert la voie à des projets structurants, notamment l'accord avec le fonds CVC, qui a permis de mobiliser près de 2 milliards d'euros pour moderniser les infrastructures, accélérer la transformation digitale et renforcer l'internationalisation de la ligue.

Par ailleurs, LaLiga continue de miser sur la formation, avec environ 20 % des joueurs de première division issus de centres de formation, illustrant un équilibre entre performance sportive et développement à long terme.

Vers des matchs officiels au Maroc ?

Javier Tebas a également évoqué une perspective inédite : l'organisation de matchs officiels de LaLiga au Maroc. Une hypothèse qu'il juge à la fois crédible et réalisable, compte tenu de la popularité du championnat dans le Royaume et de la proximité géographique entre les deux pays.

Il a notamment mentionné la possibilité d'accueillir une rencontre dans le futur grand stade de Casablanca, un projet d'envergure qui pourrait devenir un symbole fort du rapprochement footballistique entre les deux nations.

Cette dynamique s'inscrit dans la continuité du mémorandum d'entente signé entre LaLiga et la Ligue nationale de football professionnel marocaine, visant à renforcer la coopération et à développer des synergies autour du football.

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



Quatre arbitres marocains sélectionnés pour officier lors de la Coupe du monde 2026

Quatre arbitres marocains ont été retenus pour la Coupe du monde 2026, prévue du 11 juin au 19 juillet aux États-Unis, au Canada et au Mexique. Jayed Jalal officiera en tant qu'arbitre central, accompagné des assistants Akarkad Mostafa et Brinsi Zakaria, ainsi que d'El Fariq Hamza à la VAR. Cette édition sera la plus vaste de l'histoire avec 48 équipes et 104 matchs. Au total, 170 officiels ont été sélectionnés par la FIFA après un processus rigoureux de plus de trois ans.

Les arbitres suivront un stage de préparation à Miami avant le tournoi.

Plusieurs innovations, dont des caméras embarquées et des améliorations du VAR, seront mises en place pour fluidifier le jeu.

Rugby féminin : le Maroc prépare sa première Coupe d'Afrique en Tunisie

L'équipe nationale féminine de rugby à XV intensifie sa préparation pour sa première participation à la Coupe d'Afrique de rugby féminin prévue en Tunisie.

Entre joueuses locales et talents de la diaspora évoluant en clubs européens, le staff affine son groupe. Plusieurs stages ont été organisés pour renforcer la cohésion et le niveau de jeu. Le Maroc affrontera la Tunisie, la Côte d'Ivoire et le Zimbabwe lors de cette compétition. L'objectif est clair : s'imposer sur la scène continentale et viser une qualification mondiale.



Marathon des Sables : Mohamed El Morabity remporte la 40e édition

Mohamed El Morabity a remporté la 40e édition du Marathon des Sables, confirmant sa domination sur cette course mythique.

Il devance son frère Rachid El Morabity, deuxième, et le Français Ludovic Pommeret.

Chez les femmes, la victoire revient à Maryline Nakache.

Cette édition a réuni plus de 1 500 participants de 62 nationalités dans le désert marocain. Une performance impressionnante au terme d'une épreuve d'endurance extrême.

BUZZ DE LA SEMAINE



**SABRINA
CARPENTER
INTERROMPUE
PAR UNE
"ZAGHROUTA"**



Sabrina Carpenter, chanteuse et compositrice américaine est au cœur d'une controverse après sa réaction à l'écoute d'une zaghrouta (cri de joie traditionnel du monde arabe également appelé tighratine ou encore youyou). "C'est bizarre" a affirmé l'artiste, tête d'affiche du festival américain de Coachella, en Californie.

Brèves Sportives



Liga : Lamine Yamal atteint 100 matchs et devient le plus jeune de l'histoire

Lamine Yamal entre encore un peu plus dans l'histoire du football espagnol en devenant le plus jeune joueur à atteindre 100 matchs en La Liga. À seulement 18 ans, il dépasse des légendes comme Raúl González ou Lionel Messi en termes de précocité.

Auteur de 29 buts et 34 passes décisives, il confirme son statut de phénomène du FC Barcelona.

Déjà recordman sur plusieurs statistiques, il s'impose comme l'un des visages du football mondial. Sa progression fulgurante ne fait que commencer.

Futsal : le Maroc écrase le Cap-Vert 7-1 avant d'affronter la Libye

La sélection marocaine de futsal a largement dominé le Cap-Vert (7-1) lors du tournoi international de Berkane. Les hommes de Hicham Dguig ont impressionné par leur intensité et leur efficacité offensive, avec plusieurs buteurs en vue. Cette victoire confirme les ambitions des Lions de l'Atlas, triples champions d'Afrique. Le match face à la Libye, prévu mardi, s'annonce plus disputé. Il servira de véritable test avant les prochaines échéances continentales.



Hakimi lucide sur la CAN 2025 et ambitieux avec le PSG en Ligue des champions

L'international marocain Achraf Hakimi est revenu sur les événements marquants de la finale de la CAN 2025 opposant le Maroc au Sénégal.

Au micro de Movistar, en marge de la victoire du Paris Saint-Germain face au Liverpool FC (2-0) en quart de finale aller de la Ligue des champions, le capitaine des Lions de l'Atlas a exprimé son regret quant à l'image renvoyée lors de cette rencontre. Le latéral droit a reconnu un certain malaise face aux scènes de tension observées sur le terrain, admettant ne pas être fier de certains moments.

FAKE DE LA SEMAINE



**YOUTUBE DÉMENT TESTER DES PUBLICITÉS
NON SKIPPABLES DE 90 SEC MALGRÉ DES
SIGNALEMENTS D'UTILISATEURS**



Plusieurs utilisateurs ont récemment signalé l'apparition de publicités de 90 secondes impossibles à passer sur YouTube, principalement sur téléviseurs connectés. La plateforme a d'abord nié tout test avant d'évoquer un bug technique. Des témoignages qui relancent les interrogations sur l'évolution de l'expérience gratuite et la pression publicitaire croissante.

90
Sec

CAN féminine : dernière ligne droite

À quelques mois de la Coupe d'Afrique des nations féminine 2026, prévue au Maroc, les sélections africaines accélèrent leur préparation. Entre matchs amicaux et tournois internationaux, les équipes enchaînent les tests pour ajuster leurs effectifs et affiner leurs automatismes.



Des matchs de préparation en série

Plusieurs nations ont déjà lancé leur phase de préparation durant la trêve internationale d'avril. Le Botswana et l'Arabie saoudite se sont quittés sur un match nul (1-1), dans une rencontre équilibrée où les Botswanaises avaient ouvert le score avant une égalisation en fin de partie.

De son côté, la Côte d'Ivoire a largement dominé la Mauritanie (8-0), confirmant une efficacité offensive déjà notable à ce stade de préparation.

Des tests internationaux relevés D'autres sélections ont multiplié les confrontations sur plusieurs continents. À Nairobi, l'Australie a dominé le Malawi (5-0), tandis que le Kenya s'est imposé face à l'Inde (2-0). La Zambie a, elle, subi une défaite face au Canada (0-4).

La Tunisie poursuit également sa préparation à travers des rencontres destinées à tester les effectifs et les options tactiques avant la compétition.

Le Maroc sous les projecteurs Pays hôte de la CAN féminine 2026, le Maroc attire particulièrement l'attention. Sa rencontre face à la Tanzanie constitue l'un des temps forts de cette phase de préparation, dans un contexte de montée en puissance du football féminin marocain.

Dans les prochains jours, plusieurs affiches sont programmées, notamment Afrique du Sud– Algérie, Égypte–Arabie saoudite et Bénin–Comores, confirmant l'intensité de cette séquence internationale.

Une montée en intensité avant la CAN Au-delà des résultats, ces matchs servent surtout à tester les systèmes de jeu, renforcer la cohésion des groupes et élargir les choix des sélectionneurs.

La CAF souligne que cette phase de préparation est essentielle pour permettre aux équipes d'aborder la CAN féminine 2026 dans les meilleures conditions possibles.

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 !



Faut-il vraiment alléger ses repas au début du printemps ?

À chaque arrivée du printemps, le même discours revient : il faudrait “manger plus léger”, “purifier son corps” et adapter son alimentation à la saison. Sur les réseaux sociaux comme dans les conversations du quotidien, cette idée s'impose comme une évidence. Mais est-elle réellement fondée sur des bases scientifiques, ou s'agit-il surtout d'un mythe saisonnier profondément ancré ?



SANTÉ & BIEN ÊTRE

Une idée héritée des habitudes saisonnières

L'association entre printemps et alimentation légère ne date pas d'hier. Elle s'inscrit dans une logique ancienne où les changements de saison étaient liés à des ajustements alimentaires naturels. Après les plats plus riches de l'hiver, souvent caloriques et réconfortants, le retour des températures douces est perçu comme une invitation à consommer davantage de fruits, de légumes et de repas moins lourds.

Aujourd'hui encore, cette transition reste très présente dans les discours autour du bien-être et de la “détox de printemps”, largement popularisée par les contenus lifestyle et wellness.

Ce que dit réellement la science

Sur le plan médical, il n'existe aucune recommandation qui impose d'alléger ses repas spécifiquement au printemps. Le corps humain ne fonctionne pas selon un calendrier saisonnier strict qui nécessiterait une modification obligatoire de l'alimentation à une période donnée.

Les nutritionnistes rappellent que les besoins énergétiques dépendent principalement de facteurs individuels : activité physique, métabolisme, âge et état de santé, et non de la saison.

Cependant, il est vrai que le printemps coïncide souvent avec :

- une augmentation de l'activité physique (plus de marche, de sport, de sorties)
- une sensation de fatigue liée aux changements de rythme ou d'heure
- une envie plus naturelle de produits frais et hydratants

Ces éléments peuvent donner l'impression que le corps “demande” une alimentation plus légère.

Alléger ne veut pas dire se priver

Si l'idée de manger plus léger peut avoir du sens, elle ne doit pas être confondue avec restriction ou régime strict.

“Alléger ses repas” peut simplement signifier :

- augmenter la part de légumes et de fruits de saison
- réduire les aliments ultra-transformés
- privilégier des modes de cuisson plus doux
- mieux écouter sa sensation de faim et de satiété

L'objectif n'est pas de “corriger” l'alimentation après l'hiver, mais plutôt de retrouver un équilibre adapté à son mode de vie actuel. **Le piège des “détox de printemps”** Chaque année, les réseaux sociaux relancent aussi la tendance des cures détox et des régimes rapides pour “réinitialiser” l'organisme. Pourtant, les experts sont unanimes : le corps possède déjà ses propres organes de détoxification, notamment le foie et les reins. Ces pratiques peuvent parfois conduire à des comportements alimentaires déséquilibrés, voire à des carences lorsqu'elles sont trop restrictives. Au final, le printemps peut être une bonne occasion de réintroduire davantage de fraîcheur et de variété dans son alimentation, mais il ne s'agit pas d'une obligation biologique.

Brèves Santé & Conso



Allergie à la pénicilline : attention aux signes discrets

Une allergie à la pénicilline peut commencer par des signes discrets, souvent confondus avec de simples effets secondaires. Démangeaisons, urticaire, gonflement du visage ou gêne respiratoire doivent pourtant alerter, surtout après la prise du médicament. Ces symptômes peuvent évoluer rapidement vers une réaction grave appelée anaphylaxie. D'autres signes comme une gorge serrée, un sifflement ou des yeux irrités peuvent aussi passer inaperçus au début. Il est donc essentiel de ne pas banaliser ces manifestations. Une prise en charge rapide peut éviter des complications potentiellement dangereuses.

Vitamine D : un atout contre l'Alzheimer ?

Une étude récente suggère qu'un bon taux de vitamine D à la quarantaine pourrait avoir un impact sur la santé du cerveau des années plus tard.

Les chercheurs ont observé, après 16 ans de suivi, une moindre accumulation de protéine tau – un marqueur clé d'maladie d'Alzheimer – chez les personnes les mieux pourvues en vitamine D. En revanche, aucun lien n'a été établi avec la bêta-amyloïde.

Les scientifiques restent prudents, soulignant qu'il s'agit d'une corrélation et non d'une preuve directe.

Ces résultats renforcent néanmoins l'idée que la prévention pourrait commencer dès la quarantaine.



La marche japonaise, l'astuce anti-fatigue

Venue des chemins de pèlerinage japonais, la marche japonaise repose sur une cadence régulière et une respiration synchronisée pour limiter la fatigue. Cette technique, basée sur environ 100 à 120 pas par minute, permet de réduire les chocs sur les articulations et d'améliorer l'endurance.

Elle favorise aussi une meilleure oxygénation des muscles et un effort plus constant, évitant l'essoufflement.

Sa biomécanique douce, avec une posture maîtrisée et des foulées courtes, aide à prévenir les douleurs chroniques.

Adaptée aux longues distances, elle s'intègre facilement au quotidien sans équipement particulier.

Brèves Santé & Conso



Ashwagandha: efficace contre le stress ?

L'ashwagandha, plante utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle, suscite un intérêt croissant pour ses effets supposés contre le stress. Plusieurs études montrent une baisse du cortisol et une amélioration de l'anxiété et du sommeil chez les personnes supplémentées. Certains travaux évoquent aussi un effet bénéfique chez les personnes souffrant d'insomnie.

Toutefois, les chercheurs restent prudents en raison de résultats encore hétérogènes et de méthodologies variables.

Des études plus larges sont nécessaires pour confirmer son efficacité à long terme.

L'ashwagandha apparaît donc prometteur, mais ne remplace pas un avis médical.

AMO : le CESE pousse à une généralisation obligatoire

Le Conseil économique, social et environnemental (CESE) a rendu un avis sur le projet de loi 54.23 portant réforme de l'assurance-maladie obligatoire (AMO).

L'institution recommande de rendre sa généralisation effective pour l'ensemble des citoyens, tout en supprimant le système des « droits fermés ». Elle appelle également à la réalisation d'une étude actuarielle pour garantir la viabilité des régimes.

Cette réforme s'inscrit dans le cadre de la loi-cadre 09.21 sur la protection sociale. Elle prévoit notamment la création d'un organisme unifié, avec le transfert de la gestion de la CNOPS vers la CNSS.



Alerte sur le mésusage des corticoïdes pour prise de poids

L'Agence marocaine du médicament et des produits de santé alerte sur l'utilisation détournée des corticoïdes pour favoriser la prise de poids. Ce phénomène, en hausse au Maroc, est notamment encouragé par des contenus trompeurs sur les réseaux sociaux.

L'AMMPS rappelle que ces médicaments, pris sans suivi médical, peuvent entraîner de graves effets secondaires comme le diabète, l'hypertension ou des troubles hormonaux et psychiatriques. Elle met aussi en garde contre les produits contrefaits pouvant contenir des substances toxiques.

Prévenir le cancer colorectal : cet aliment simple que les experts recommandent au quotidien

Adopter de bonnes habitudes alimentaires joue un rôle clé dans la prévention de nombreuses maladies, dont le cancer colorectal. Selon des spécialistes en oncologie, intégrer certains aliments dans son alimentation quotidienne pourrait contribuer à réduire significativement les risques. Parmi eux, un produit simple et accessible attire particulièrement l'attention des chercheurs pour ses effets bénéfiques sur la santé intestinale.



SANTÉ & BIEN ETRE

Le lien étroit entre alimentation et santé du côlon Le cancer colorectal figure parmi les cancers les plus fréquents dans le monde. Pourtant, une grande partie des cas pourrait être évitée grâce à des changements de mode de vie, notamment sur le plan alimentaire.

Le système digestif, et plus particulièrement le microbiote intestinal, joue un rôle central dans ce processus. Les scientifiques s'accordent aujourd'hui sur le fait qu'un microbiote équilibré agit comme une barrière protectrice.

À l'inverse, un déséquilibre de cette flore intestinale peut favoriser l'inflammation chronique et augmenter le risque de développement de cellules cancéreuses. C'est dans ce contexte que certains aliments, capables de nourrir les bonnes bactéries intestinales, deviennent particulièrement intéressants.

Un aliment aux effets protecteurs reconnus

Parmi les recommandations des experts, les produits fermentés comme les yaourts ou le lait fermenté occupent une place de choix. Riches en probiotiques, ces aliments contribuent à renforcer la diversité du microbiote intestinal. Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui, une fois consommés en quantité suffisante, apportent un bénéfice pour la santé. Ils aident notamment à améliorer la digestion, à renforcer le système immunitaire et à limiter les inflammations.

Des études ont montré que la consommation régulière de ces aliments pourrait être associée à une diminution du risque de cancer colorectal.

En favorisant un environnement intestinal sain, ils participent à la prévention de certaines anomalies cellulaires. Pourquoi une consommation quotidienne est recommandée Les spécialistes insistent sur la régularité. Consommer ce type d'aliment de manière occasionnelle ne suffit pas à produire des effets durables. En revanche, une intégration quotidienne permet de maintenir un équilibre stable du microbiote. Cette routine alimentaire simple peut être facilement adoptée : un yaourt nature au petit-déjeuner, un verre de lait fermenté ou encore des produits enrichis en probiotiques au cours de la journée. L'objectif n'est pas de transformer radicalement son alimentation, mais plutôt d'y ajouter un élément bénéfique, de façon constante.

Une approche globale indispensable Bien que ces aliments soient prometteurs, ils ne constituent pas à eux seuls une solution miracle. La prévention du cancer colorectal repose sur un ensemble de facteurs. Une alimentation riche en fibres, notamment grâce aux fruits, légumes et céréales complètes, est essentielle.

By Lodi

GWM MAROC CÉLÈBRE SES "MAÎTRES DU DÉSERT" APRÈS UNE VICTOIRE HISTORIQUE AU RALLYE AÏCHA DES GAZELLES 2026

À la suite de sa victoire au Rallye Aïcha des Gazelles 2026, GWM Maroc a organisé, jeudi 16 avril, une cérémonie de célébration au showroom GWM, Avenue des FAR, en présence de la presse, des partenaires et des gagnantes Jawhara et Dounia Bennani. Intitulé "Maîtres du Désert – La Célébration", l'événement a mis à l'honneur un exploit réalisé au cœur des terrains les plus exigeants du Maroc.



Auto Moto

Un succès qui consacre la performance et la maîtrise

Sans GPS, au milieu des dunes et des pistes rocailleuses, Jawhara et Dounia Bennani ont su s'imposer avec sang-froid, combinant instinct et stratégie dans un environnement où chaque décision conditionne la trajectoire finale. Leur victoire réaffirme l'esprit du Rallye Aïcha des Gazelles, fait de précision, d'endurance et de solidarité.

"Cette victoire au Rallye Aïcha des Gazelles illustre parfaitement l'ADN de GWM : repousser les limites et proposer des véhicules capables de performer dans les environnements les plus exigeants. Le TANK 300 incarne cette ambition avec force et légitimité." – M. Younes EL Aouad, Directeur Général de Tractafric Motors Maroc

La performance de l'équipage a été soutenue par le GWM TANK 300, conçu pour affronter l'imprévisible. Doté d'une architecture body-on-frame (châssis en échelle), d'une motorisation 2,0L essence Turbo et d'une architecture tout-terrain intelligente, le véhicule a confirmé sa capacité à évoluer avec constance sur tous types de terrains.

MOHAMED AIT
BELLACHEN

LIRE LASUITE

**ELLE
NOUS A
QUITTÉS**

**Numéro
125**

**DÉCÈS
DE L'ARTISTE **LEILA AL JAZAIRIA**
À L'ÂGE DE 97 ANS**

By Lody



IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

www.pressplus.ma

