

**Sommeil, stress,
alimentation :**
le triangle invisible
de l'inflammation

**Cœur et
inflammation :**
le risque
cardiovasculaire
sous-estimé

**Vieillessement
de la population
marocaine :**
la radiologie au
service d'une
longévité en
bonne santé

**L'intelligence
artificielle
généraliste :**
révolution ou
illusion pour la
recherche
scientifique ?

INFLAMMATION

LE FEU INTÉRIEUR QUI CHANGE NOTRE SANTÉ





L'ODJ I-MAG est un mensuel de l'ODJ Média du groupe de presse Arrissala, publié la fin de chaque mois.

Ce n'est pas un Magazine papier, ni un PDF classique, c'est un magazine Web connecté en format FlipBook, le premier et le seul magazine connecté au Maroc.

DIRECTEUR DE PUBLICATION : AHMED NAJI
RESPONSABLE ÉDITORIALE ONLINE & MARKETING : RIM KHAIROUN
COUVERTURE : IMAD BEN BOURHIM
DIRECTEUR DIGITAL & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHCEN

STAFF WRITERS:

ADNANE BENCHAKROUN
NISRINE JAOUADI - SALMA LABTAR - HAFID FASSI
FIHRI - BASMA BERRADA - MAMOUNE ACHARKI -
KARIMA SKOUNTI - SALMA CHMANTI HOUARI

L'ODJ Média © 2026 - Groupe de presse
Arrissala SA

Lire notre ancien numéro I-MAG

SOMMAIRE

HARD ACTU
page 04

SANTÉ & BIEN ETRE
page 08

CONSO & ENVIRONNEMENT
page 15

CULTURE
page 21

Dossier Spécial du mois
page 32

AUTOMOBILE
page 58

DIGITAL & TECH
page 64

LIFESTYLE
page 71

SPORT
page 76



Chaud comme un été pré-électoral

Par Ahmed Naji

Des pronostics à propos du parcours de l'équipe marocaine de football en Coupe du monde ? Il est aussi difficile de prédire les résultats de matchs, où des joueurs cherchent à s'emparer du ballon pour le placer dans la lucarne adverse, que celui des scores des partis politiques qui tentent de convaincre les électeurs marocains de placer les bulletins de vote portant leurs emblèmes dans les urnes.

Pour les uns comme pour les autres, on se réfère à leur bilan et aux performances de leurs vedettes pour tenter cet exercice de prémonition. À la différence près que les footballeurs n'attendent que le soutien de leurs supporters pour se motiver, alors que le sort des politiciens dépend entièrement du bon vouloir des électeurs.

395 sièges sont à pourvoir à la Chambre des représentants : 305 par le suffrage dans les circonscriptions locales, ainsi que 60 femmes et 30 jeunes de moins de 40 ans via la liste nationale. Le sélectionneur étant, dans ce cas de figure, les citoyens en âge de voter et inscrits sur les listes électorales.

Avis : l'inscription sur les listes électorales, au titre exceptionnel de leur révision, est ouverte depuis le 15 mai et le restera jusqu'au 13 juin. Sur 28 millions d'électeurs potentiels, un peu plus de 40 % ne figurent même pas sur les listes électorales.

Il n'y a aucun moyen d'influer sur ces événements qui se déroulent à des milliers de kilomètres du royaume, mais il est nécessaire de s'y adapter afin d'en réduire les impacts négatifs sur le quotidien des Marocains. Mais il y a moyen de répondre aux attentes de la société en matière d'éducation et de santé, de poursuivre une politique hydrique efficiente pour réduire le stress qui appauvrit les cultures et assoiffe le bétail, et freiner ainsi, en partie, la flambée des prix sur les marchés.

L'essor industriel du royaume nécessite une énergie bon marché, s'appuyant sur des sources renouvelables pour un développement qui s'inscrit dans la durée, et des compétences générées par la formation de ressources humaines qualifiées.

À l'ère de la 4^e révolution industrielle, la numérisation à marche forcée et le recours à l'intelligence artificielle détermineront si le Maroc figurera sur la liste des qualifiés à la cyber modernité.

Quelle formation gouvernementale comptez-vous aligner le 23 septembre pour relever ces défis et arracher le trophée ?



Il serait indécent de se plaindre, par la suite, de la composition de l'équipe gouvernementale et de ses performances pour tous ceux qui ont l'intention de bouter les urnes.

La balle est dans le camp des électeurs : chacun d'entre eux peut marquer en optant pour une majorité parlementaire apte à accoucher d'un gouvernement à la hauteur des défis d'un Maroc mondialiste en 2030, ou botter en touche pour une misérable poignée de dirhams.

Les contraintes, internes et externes, sont multiples et exigent donc une équipe gouvernementale performante.

Les guerres au Moyen-Orient et en Europe orientale pèsent lourdement sur les cours de deux produits essentiels importés par le Maroc : le pétrole et les céréales.

Il n'y a aucun moyen d'influer sur ces événements qui se déroulent à des milliers de kilomètres du royaume, mais il est nécessaire de s'y adapter afin d'en réduire les impacts négatifs sur le quotidien des Marocains.



L'impact économique de cette annonce est majeur pour le secteur industriel national

Industrie : Le "Made in Morocco" s'impose à bord des avions Airbus

Le ciel marocain de l'industrie n'a jamais été aussi dégagé.

En annonçant la production de nouveaux composants aéronautiques destinés à ses avions de dernière génération, le géant européen Airbus confirme sa confiance absolue dans l'écosystème industriel du Royaume.

C'est un partenariat stratégique qui génère des emplois hautement qualifiés.

Coopération policière : La DGSN et la police française frappent fort

Une opération d'envergure menée conjointement par la Direction Générale de la Sûreté Nationale (DGSN) marocaine et les services de sécurité français a permis de démanteler un important réseau de trafic de stupéfiants transfrontalier.

Ce succès illustre l'efficacité croissante de la coopération bilatérale contre le crime organisé. La lutte contre la criminalité organisée transfrontalière vient d'enregistrer une victoire majeure.



Des arrestations simultanées et des saisies record de stupéfiants

Visas Schengen : le Maroc reste dans le Top 5 mondial malgré un taux de refus élevé

Le Maroc confirme son poids dans les flux de mobilité vers l'Europe. Selon les dernières statistiques de la Commission européenne, le Royaume a enregistré 619.827 demandes de visas Schengen en 2025, se classant ainsi au cinquième rang mondial des pays demandeurs. Une performance qui place le Maroc derrière la Chine, la Turquie, l'Inde et la Russie, tout en conservant sa position de premier marché du Maghreb.



Plus de 480.000 visas accordés en 2025

Royal Air Maroc suspend plusieurs lignes internationales face à la flambée du carburant

Royal Air Maroc a annoncé la suspension temporaire de plusieurs liaisons internationales en raison de la hausse des coûts du carburant aérien et du ralentissement de la demande sur certaines destinations. La compagnie nationale évoque un contexte mondial tendu marqué par les incertitudes géopolitiques au Moyen-Orient et une pression croissante sur les coûts d'exploitation du secteur aérien.



Maroc : plus de 75 % des emplois restent dans l'informel malgré les réformes économiques

Le défi de la formalisation continue de peser lourdement sur l'économie marocaine.

Selon un récent rapport du Haut-Commissariat au Plan, plus de 75 % de l'emploi total au Maroc échappe encore aux circuits contributifs et aux mécanismes formels de déclaration.

Une situation qui fragilise les recettes sociales, limite les gains de productivité et complique les ambitions de généralisation de la protection sociale.

Dans son étude intitulée « Informalité, genre et vieillissement : inégalités cumulatives et effets intergénérationnels », le HCP décrit une économie où une grande partie des travailleurs évolue encore en dehors du système formel.

Le rapport souligne que cette réalité ne découle pas uniquement d'un manque de contrôle administratif, mais aussi de la structure du tissu économique marocain, marqué par une forte présence de microactivités peu capitalisées et à faible valeur ajoutée.

État, marché et sincérité politique : sortir des slogans

Répondre à une proposition politique est parfois nécessaire.

Mais encore faut-il le faire avec justice intellectuelle et sincérité politique. C'est même le minimum attendu dans un débat public sérieux. Car lorsqu'un responsable politique évoque l'intervention de l'État pour corriger les dérives du marché, la réponse ne peut pas se limiter à l'accuser de vouloir revenir à une économie administrée, socialiste ou dépassée. Ce réflexe est trop facile. Il évite le fond.

Le vrai sujet n'est pas de savoir si l'on est pour ou contre le marché. Le vrai sujet est de savoir ce que l'on fait lorsque le marché ne fonctionne plus correctement. Lorsque les prix s'emballent. Lorsque des intermédiaires imposent leur loi. Lorsque la spéculation devient plus rentable que la production. Lorsque quelques acteurs contrôlent des circuits entiers. Lorsque le citoyen, lui, paie l'addition finale. Dans une économie moderne, le rôle de l'État est d'abord de fixer les règles.

Il doit garantir la concurrence, lutter contre les rentes, sanctionner les abus, protéger le consommateur, empêcher la spéculation excessive et assurer la transparence des circuits de distribution.

ÉTAT, MARCHÉ ET SINCÉRITÉ POLITIQUE
Réguler, corriger, intervenir quand c'est nécessaire pour servir l'intérêt général

UN MARCHÉ LIBRE MAIS PAS SANS RÈGLES

- Lutter contre les rentes et la spéculation
- Garantir la concurrence et la transparence
- Protéger le producteur et le consommateur

UN ÉTAT STRATÈGE ET RESPONSABLE

- Réguler efficacement les marchés
- Sanctionner les abus
- Intervenir directement quand c'est nécessaire

L'ÉQUILIBRE AU SERVICE DES CITOYENS



Des perspectives nouvelles pour la coopération bilatérale et consulaire

Diplomatie : la Syrie rouvre officiellement son ambassade à Rabat

Le paysage diplomatique de la capitale marocaine a connu un changement symbolique fort avec la réouverture officielle de l'ambassade de la République arabe syrienne. Fermée depuis plus d'une décennie dans le sillage des bouleversements du Printemps arabe et de la guerre civile qui a ravagé la Syrie, la représentation diplomatique reprend ses fonctions.

Cette cérémonie de réouverture, marquée par la levée du drapeau syrien dans le ciel de Rabat, scelle la reprise officielle des relations bilatérales entre les deux nations. Elle illustre la volonté mutuelle de tourner la page des tensions passées pour s'inscrire dans une nouvelle dynamique de dialogue et de coopération pragmatique. Sur le plan pratique, cette réouverture est une excellente nouvelle pour la communauté syrienne résidant au Maroc. La reprise des services consulaires mettra fin à des années de complexité administrative pour les ressortissants syriens, facilitant le renouvellement de leurs documents d'identité, l'enregistrement des naissances et d'autres démarches essentielles.

Maroc : 30,2 % des femmes diplômées du supérieur touchées par le chômage

Une nouvelle étude du Centre marocain de recherche et d'analyse des politiques (CEMRAP) met en lumière un constat préoccupant sur la situation des femmes au Maroc. Malgré deux décennies de réformes et un cadre juridique présenté comme progressiste, les inégalités sociales et économiques restent profondément ancrées. Le document souligne notamment un taux de chômage de 30,2 % chez les Marocaines diplômées du supérieur, révélant un décalage important entre niveau d'études et accès à l'emploi.

L'étude, réalisée par la chercheuse Houda Lanzari, met en évidence une contradiction entre « l'élan réformateur » affiché par les institutions et la réalité vécue par les femmes marocaines.

Malgré des avancées juridiques et constitutionnelles en matière d'égalité, les disparités dans l'accès à l'éducation, à la santé et au marché du travail persistent.

Le taux d'activité féminin est ainsi passé de 20,4 % en 2014 à 16,8 % en 2024, une baisse qui intervient pourtant dans un contexte d'amélioration de la scolarisation des femmes.

L'un des constats les plus marquants concerne l'emploi des femmes qualifiées. Selon l'étude, les diplômées du supérieur sont particulièrement exposées au chômage avec un taux de 30,2 %, contre 17,9 % chez les hommes.



Le marché du travail reste défavorable aux diplômées

By Lodj

LODJ24

LA
WEB TV

100% digitale
100% Made in Morocco



WWW.LODJ.MA



Edito

Santé & Bien-être

L'hôpital militaire de Rabat réalise une chirurgie robotique avancée pour une ablation complète de la vessie et de la prostate

Par Basma Berrada

L'hôpital militaire Mohammed V de Rabat réalise une chirurgie robotique avancée pour une ablation totale de la vessie et de la prostate, marquant une avancée majeure en urologie au Maroc.

Il s'agit d'une intervention chirurgicale complexe consistant en une ablation totale de la vessie et de la prostate, suivie de la reconstruction d'une vessie artificielle à l'intérieur du corps, grâce à une technique de chirurgie assistée par robot. Cette opération, qui figure parmi les techniques les plus avancées de la chirurgie urologique moderne, a impliqué l'ablation complète de la vessie, l'extraction des ganglions lymphatiques pelviens, et la reconstruction d'une nouvelle vessie à partir d'une partie du système digestif. L'intervention a été réalisée entièrement à l'intérieur du corps grâce à l'assistance d'un robot chirurgical.

Ce type de procédure, autrefois considéré comme l'une des plus complexes en urologie, était souvent associé à un taux élevé de complications postopératoires et à une période de récupération prolongée. Cependant, l'utilisation de la chirurgie robotique offre désormais une approche minimalement invasive et d'une grande précision, permettant une réduction

Le général Ahmed Aamer, chef du service d'urologie, a exprimé sa satisfaction quant à la réussite de cette opération, réalisée conformément aux hautes orientations de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, visant à moderniser le système de santé au Maroc. Il a mis en avant les bénéfices de cette technique avancée, qui permet de réduire les complications postopératoires et d'accélérer la convalescence des patients.

Le patient, un ancien militaire résidant à Khémisset, a exprimé sa gratitude envers l'équipe médicale pour son accueil chaleureux et les soins prodigués. Il a également salué le dévouement de l'ensemble des équipes de l'hôpital militaire Mohammed V, qui travaillent sans relâche pour le bien-être des patients.

En moins de six mois, le service d'urologie a réalisé près de 100 interventions chirurgicales assistées par robot, dont 9 ablations totales de la vessie, avec 8 cas de dérivation urinaire interne et une reconstruction complète de la vessie.

Ces résultats témoignent de la dynamique remarquable de ce service, qui s'impose comme l'un des centres nationaux les plus actifs en matière de chirurgie robotique urologique, contribuant ainsi à l'évolution de ce domaine au Maroc.

Cette avancée reflète l'engagement continu de l'hôpital militaire Mohammed V à fournir des soins de qualité répondant aux normes internationales les plus strictes.



significative des complications, un rétablissement fonctionnel plus rapide et une meilleure qualité de vie pour les patients après l'opération.

Le patient, un homme de 70 ans, a montré une amélioration spectaculaire après l'intervention. Dès le deuxième jour, il avait retrouvé presque toute son autonomie fonctionnelle. Les résultats cliniques et biologiques relevés au quatrième jour étaient très satisfaisants, témoignant des avantages majeurs de cette technologie de pointe pour une récupération rapide et efficace.

Lors d'une déclaration à la presse, le général Omar Akddar, directeur de l'hôpital militaire Mohammed V, a salué le succès de cette intervention, tout en rendant hommage aux efforts du personnel médical. Il a également souligné le rôle croissant de la chirurgie robotique dans les interventions pratiquées au sein de l'établissement depuis environ six mois.

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.**



L'importance de cette avancée dépasse largement le cadre purement administratif

Santé : l'OMS salue les avancées statistiques du Maroc

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a publiquement félicité le Maroc pour la refonte de son système de suivi des données de mortalité.

Cette modernisation statistique place le Royaume en position de leader régional en matière de gestion de l'information sanitaire et d'épidémiologie.

La rigueur et l'innovation du système de santé marocain viennent d'être saluées au plus haut niveau international. La rigueur et l'innovation du système de santé marocain viennent d'être saluées au plus haut niveau international.

Le petit-déjeuner idéal selon une neuroscientifique : la formule qui booste vraiment le cerveau

Et si le secret d'une journée plus productive se jouait dès le petit-déjeuner ?

Selon la neuroscientifique Émilie Steinbach, certains choix alimentaires du matin influencent directement la concentration, l'énergie et même les fringales.

Son approche, basée sur les protéines, les fibres et les bons gras, remet en question les habitudes sucrées encore très répandues.



La formule gagnante : protéines, fibres et bons gras

La vaseline, un produit simple devenu incontournable dans les routines de soin

Longtemps considérée comme un produit basique des pharmacies et des trousseaux de soin familiaux, la vaseline continue de séduire grâce à sa simplicité, son efficacité et sa polyvalence.

Utilisée depuis des générations dans les domaines de la dermatologie et de la cosmétique, elle demeure aujourd'hui un incontournable pour de nombreuses personnes à la recherche de solutions accessibles pour protéger et apaiser leur peau.



La vaseline est particulièrement appréciée pour soulager les zones sèches et fragilisées du corps

Le rétinol, un actif puissant mais à manier avec précaution en cosmétique

Le rétinol, dérivé de la vitamine A, s'est imposé comme l'un des actifs les plus efficaces en cosmétique moderne, notamment dans les soins anti-âge et anti-imperfections.

Présent dans de nombreuses crèmes et sérums dermatologiques, il est reconnu pour son action profonde sur le renouvellement cutané et la qualité globale de la peau.

Son principal mécanisme repose sur la stimulation du renouvellement cellulaire. En accélérant ce processus naturel, le rétinol aide la peau à éliminer plus rapidement les cellules mortes et à en produire de nouvelles.



Des chercheurs réussissent à rendre le pain moins glycémique grâce à un fruit tropical

Et si un simple résidu de fruit permettait de rendre le pain meilleur pour la santé ? À Singapour, des chercheurs ont réussi à réduire l'indice glycémique du pain en utilisant un sous-produit issu d'un fruit tropical.

Une innovation qui pourrait ouvrir de nouvelles pistes dans la prévention du diabète et la valorisation des déchets alimentaires.

Le pain fait partie des aliments les plus consommés au monde, mais il est aussi souvent critiqué pour son impact sur la glycémie, en particulier lorsqu'il est fabriqué à partir de farines raffinées.

Après ingestion, certains pains provoquent une hausse rapide du taux de sucre dans le sang, ce que les spécialistes appellent un indice glycémique élevé. Cette augmentation rapide de la glycémie peut favoriser, à long terme, certains troubles métaboliques comme le diabète de type 2 ou l'obésité lorsqu'elle est associée à une alimentation déséquilibrée.

Hantavirus : symptômes précoces, transmission et mesures préventives

Le Dr Vladimir Nerunov, spécialiste des maladies infectieuses, a expliqué que les symptômes précoces du virus Hanta peuvent facilement être confondus avec ceux d'une infection virale classique, rendant son diagnostic difficile à ses débuts.

Le Hantavirus est une infection rare mais grave, classée parmi les zoonoses, qui se transmet des rongeurs sauvages à l'homme. Selon le type de virus, cette maladie peut affecter les reins, provoquant une fièvre hémorragique accompagnée d'un syndrome rénal, ou les poumons, entraînant le syndrome pulmonaire du Hantavirus.

Symptômes précoces du virus Hanta

Le virus débute généralement par :

- Une forte fièvre.
- Des maux de tête intenses.
- Des douleurs musculaires, notamment au niveau du dos et des hanches.
- Des nausées, douleurs abdominales, vomissements et diarrhées durant plusieurs jours.

Dans les cas graves, des complications sévères peuvent survenir, telles que :

- Une insuffisance rénale.
- Une insuffisance respiratoire due à un œdème pulmonaire.



Viellissement de la population marocaine : la radiologie au service d'une longévité en bonne santé

Par Dr Anwar CHERKAOUI et Dr BOUMEHDI BOUNHIR Médecin radiologue

À la lumière du dernier rapport du Haut-Commissariat au Plan (mai 2026), le Maroc s'engage dans une transition démographique majeure. D'ici 2050, près de 8 millions de Marocains auront plus de 60 ans.

Cette évolution s'accompagnera d'une augmentation des cancers, des maladies cardiovasculaires, des troubles neurodégénératifs, de l'ostéoporose, de l'insuffisance rénale et des maladies rhumatismales.

Dans ce contexte, l'imagerie médicale s'impose comme l'un des piliers de la médecine moderne.

Bien au-delà de la simple production d'images, la radiologie permet de détecter précocement les maladies, d'orienter les traitements et d'en assurer le suivi avec précision. Détecter avant l'apparition des symptômes.

Radiographie, échographie, scanner, IRM, mammographie, ostéodensitométrie et médecine nucléaire constituent aujourd'hui des outils diagnostiques indispensables. Grâce à eux, la médecine peut identifier de nombreuses pathologies à un stade silencieux, avant qu'elles n'altèrent durablement la qualité de vie.

Cancer : un rôle central à chaque étape.

En cancérologie, la radiologie est incontournable. La mammographie dépiste le cancer du sein, le scanner détecte des lésions pulmonaires précoces, l'IRM précise l'extension tumorale et la TEP scan évalue l'activité métabolique des tumeurs. Du diagnostic initial au suivi post-thérapeutique, l'imagerie guide l'essentiel des décisions en oncologie. Cerveau, os, cœur et articulations sous surveillance.

L'IRM cérébrale et la TEP scan contribuent au diagnostic de la Maladie d'Alzheimer et des autres causes de troubles cognitifs. L'ostéodensitométrie permet de dépister l'ostéoporose avant la survenue de fractures. L'échocardiographie, l'écho-Doppler, l'angioscanner et l'IRM cardiaque évaluent les maladies cardiovasculaires. La radiographie, l'échographie et l'IRM explorent l'arthrose, les atteintes de la

colonne vertébrale et les maladies rhumatismales, tout en guidant certaines infiltrations thérapeutiques.

Reins et radiologie interventionnelle

L'échographie et le scanner occupent une place essentielle dans l'exploration de l'insuffisance rénale chronique, des lithiases et des obstructions urinaires. La radiologie interventionnelle permet, quant à elle, de réaliser biopsies, drainages, embolisations et cimentoplasties par des techniques mini-invasives particulièrement adaptées aux patients âgés fragiles. L'intelligence artificielle comme alliée. L'Intelligence artificielle améliore la détection des lésions discrètes, accélère l'analyse des examens et renforce la standardisation des comptes rendus, tout en restant au service de l'expertise du radiologue.

Avec le vieillissement de la population, l'imagerie médicale devient une infrastructure essentielle.



By Lodj

L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UNE BANQUE,

Mais elle investit
dans votre intelligence.



CHAQUE JOUR, NOUS PLAÇONS L'ESSENTIEL
AU BON ENDROIT : **DANS VOTRE ESPRIT.**

WWW.LODJ.MA

By Lady



QUAND L'INFO
PREND DU SENS

DEBATS

www.pressplus.ma

كتاب الرأى



Edito

Environnement

L'été avant l'heure Quand la chaleur devient un signal d'alarme

Par Rim Khairoun

Depuis plusieurs semaines, le Maroc connaît des températures exceptionnellement élevées pour la saison.

Dans plusieurs régions du Royaume, les thermomètres dépassent régulièrement les normes habituelles, transformant les journées ordinaires en véritables épreuves pour les citoyens, les agriculteurs et les écosystèmes.

Si ces épisodes de chaleur suscitent naturellement des préoccupations immédiates en matière de santé et de confort, ils doivent également nous inviter à une réflexion plus profonde sur les transformations climatiques en cours.

Le changement climatique n'est plus une réalité lointaine évoquée dans les rapports scientifiques ou les conférences internationales.

Il se manifeste désormais sous nos yeux, dans notre quotidien.

Les vagues de chaleur plus fréquentes, plus précoces et plus intenses constituent l'une des expressions les plus visibles de ce phénomène mondial. Elles affectent directement les ressources en eau, fragilisent les rendements agricoles, augmentent les risques d'incendies et exercent une pression croissante sur les infrastructures urbaines.

Le Maroc, en raison de sa situation géographique et de son climat semi-aride, figure parmi les pays particulièrement exposés à ces bouleversements. Face à cette réalité, les efforts engagés en matière de transition énergétique, de gestion durable de l'eau et de protection de l'environnement prennent une importance stratégique. Ils ne relèvent plus seulement d'une ambition écologique, mais d'une nécessité économique et sociale.

Cependant, l'adaptation aux changements implique également une prise de conscience collective.

Nos modes de consommation, notre rapport aux ressources naturelles et nos choix quotidiens participent tous à la construction d'un modèle plus résilient.

Cette chaleur inhabituelle n'est peut-être qu'un épisode parmi d'autres. Mais elle agit comme un rappel puissant : la crise climatique n'appartient plus au futur. Elle s'inscrit dans notre présent.

Chaque degré supplémentaire souligne l'importance d'une action coordonnée pour faire face aux impacts du changement climatique, avec responsabilité, lucidité et détermination.





Conso & Environnement



Le Maroc, 2e importateur mondial de bovins vivants

Face à une crise sans précédent de son cheptel national, le Maroc s'est hissé au rang de deuxième importateur mondial de bovins vivants.

Si cette mesure d'urgence a permis d'éviter une pénurie de viande rouge et de stabiliser les prix, elle soulève de lourdes interrogations sur l'efficacité des politiques publiques agricoles et la souveraineté alimentaire du pays. Les chiffres donnent le vertige et interpellent sur la fragilité du modèle agricole national. En quelques mois, le Maroc a radicalement changé de statut sur le marché international de la viande, devenant le deuxième importateur mondial de bovins vivants. Des navires bétailières en provenance d'Europe, d'Amérique du Sud et d'ailleurs se succèdent dans les ports du Royaume, déversant des dizaines de milliers de têtes de bétail destinées à l'abattage immédiat. Cette frénésie d'importation, largement subventionnée par l'État à travers la suspension des droits de douane et de la TVA, répond à une urgence absolue : combler un déficit criant sur le marché local de la viande rouge et enrayer une flambée des prix.

Casablanca veut transformer ses déchets en énergie verte à Médiouna

Casablanca prépare un chantier XXL à Médiouna. La métropole veut désormais transformer une partie de ses déchets ménagers en énergie électrique grâce à un immense pôle d'enfouissement et de valorisation prévu dans la commune d'Al Majatia Oulad Taleb. Un projet ambitieux qui pourrait changer la manière dont la ville gère ses montagnes d'ordures... et produire de l'électricité au passage. Le dossier a été présenté cette semaine devant la commission des services publics de la commune de Casablanca.

Les élus présents ont validé le projet de contrat de gestion déléguée, sauf les représentants du Parti de la Justice et du Développement (PJD), qui ont exprimé leurs réserves. L'objectif affiché est clair : réduire les déchets enfouis, limiter la pollution et produire de l'énergie renouvelable à partir des ordures ménagères. Oui, les déchets de Casablanca pourraient bientôt alimenter des foyers en électricité. Plusieurs grandes villes dans le monde utilisent déjà ce système de valorisation énergétique. Le futur site sera installé dans la province de Médiouna, au niveau du douar Lahfari Merchich, sur une superficie impressionnante de 243 hectares.



Des déchets brûlés pour produire de l'électricité



Conso & Environnement



La flambée de la tomate ravive les tensions sur le panier alimentaire

Les prix de la tomate ont fortement augmenté sur plusieurs marchés marocains en avril, atteignant dans certains cas des niveaux inhabituellement élevés pour un produit de grande consommation.

Cette flambée, qui affecte directement le budget des ménages, s'explique par la combinaison de facteurs agricoles, logistiques et commerciaux.

Au Maroc, la tomate n'est pas un produit secondaire. Elle est au cœur de l'alimentation quotidienne, présente dans les plats les plus ordinaires comme dans les préparations les plus élaborées.

C'est précisément pour cette raison que sa hausse de prix provoque un tel écho.

Ces derniers jours, dans plusieurs marchés de Casablanca, Rabat et d'autres villes, le kilogramme s'est négocié à plus de 12 dirhams selon les points de vente, avec des pics plus élevés encore dans certains circuits. D'autres relevés de presse ont évoqué des niveaux allant jusqu'à 13, 17 voire 20 dirhams le kilo sur certains marchés, signe d'une tension réelle et inhabituellement forte sur ce produit emblématique du panier alimentaire marocain.

Des sardines rappelées dans toute la France après la détection d'un taux élevé d'histamine

Des lots de sardines commercialisés dans plusieurs enseignes françaises font actuellement l'objet d'un rappel national en raison d'une présence excessive d'histamine. Les autorités sanitaires appellent les consommateurs à ne pas consommer les produits concernés.

L'alerte a été publiée sur le site gouvernemental Rappel Conso, chargé d'informer les consommateurs sur les produits présentant un risque pour la santé.

Les produits concernés ont été commercialisés dans plusieurs points de vente à travers le territoire français.

Les autorités recommandent aux personnes ayant acheté ces sardines de ne surtout pas les consommer.

Les produits concernés doivent être rapportés au point de vente ou détruits afin d'éviter tout risque sanitaire.

L'histamine est une substance qui peut apparaître dans certains poissons lorsque les conditions de conservation ne sont pas respectées.

Une consommation excessive peut entraîner différents symptômes tels que :

- des rougeurs,
- des maux de tête,
- des troubles digestifs, ou encore des réactions proches d'une allergie alimentaire.





Conso & Environnement



Des scientifiques travaillent sur le repeuplement d'anciennes zones humides

Le Maroc prépare la réintroduction du crocodile du Nil

Disparu des rivières marocaines depuis plusieurs décennies, le crocodile pourrait bientôt faire son grand retour. Des experts en conservation de la nature peaufinent un projet ambitieux de réintroduction de ce reptile dans son habitat historique, marquant un tournant pour la biodiversité nationale.

L'idée semble tout droit sortie d'un roman d'aventure, et pourtant, elle est prise très au sérieux par la communauté scientifique. Un projet inédit de réintroduction du crocodile dans son milieu naturel au Maroc est actuellement à l'étude par des spécialistes de la conservation de la faune sauvage. Historiquement présent dans les bassins fluviaux du sud du pays, notamment dans la vallée du Draa, le crocodile d'Afrique de l'Ouest a été progressivement poussé vers l'extinction locale au cours du vingtième siècle, victime de la chasse intensive, de l'assèchement des zones humides et de la pression anthropique. Aujourd'hui, la volonté de restaurer ces écosystèmes anciens pousse les autorités environnementales à envisager le retour de ce super prédateur.

MEDZ renforce son rôle dans l'agro-industrie nationale lors du SIAM 2026

À l'occasion de la 18^e édition du Salon International de l'Agriculture au Maroc (SIAM), tenue à Meknès sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, MEDZ, filiale de la CDG, a réaffirmé son rôle clé dans le développement de l'agro-industrie nationale.

La société a marqué cet événement par l'annonce de deux grandes avancées : l'achèvement de la 2^e tranche de l'Agropole de Berkane et le lancement de la 2^e tranche de l'Agropole du Loukkos.

Agropole de Berkane : Étendue sur 20 hectares, cette deuxième phase offre un espace supplémentaire pour attirer des investissements productifs dans la région de l'Oriental.

Agropole du Loukkos : Avec une extension de 50 hectares, cette plateforme stratégique continue de se développer pour répondre aux besoins croissants du secteur.

Ces deux extensions devraient générer plus de 6 000 emplois et attirer près de 2 milliards de dirhams d'investissements, consolidant ainsi la compétitivité du secteur agro-industriel marocain.

MEDZ déploie un réseau d'agropoles dans quatre régions stratégiques : Meknès, Berkane, Agadir et Larache.





Conso & Environnement

Kia et The Ocean Cleanup s'allient pour protéger les océans avant les Jeux Olympiques de LA28

Par Basma Berrada

Kia et The Ocean Cleanup étendent leurs efforts à Los Angeles pour intercepter jusqu'à 570 tonnes de plastique par an, avec un objectif clair : un Pacifique plus propre pour les Jeux Olympiques de 2028.

En vue des Jeux Olympiques de Los Angeles 2028, Kia Corporation, en collaboration avec son partenaire mondial The Ocean Cleanup, annonce l'expansion de son projet d'interception des déchets plastiques dans les rivières de la région de Los Angeles. Cette initiative ambitieuse vise à réduire considérablement la quantité de plastique qui atteint le Pacifique, en s'appuyant sur des technologies innovantes et une collaboration étroite avec les autorités locales.

Un défi environnemental majeur

Selon les recherches menées par The Ocean Cleanup, les rivières de Los Angeles, notamment la LA River et la San Gabriel River, émettent chaque année entre 380 et 570 tonnes de plastique dans l'océan.

Ce phénomène reflète une réalité mondiale où seulement 1 000 rivières parmi les trois millions existantes sont responsables de près de 80 % des émissions de plastique dans les océans.

Pour répondre à ce défi, The Ocean

Cleanup a déployé une étude approfondie, la ****Smart Rivers Survey****, utilisant des drones, des caméras à détection améliorée par IA et des GPS drifters, afin de cartographier les flux de pollution et de concevoir des solutions adaptées.

Technologie éprouvée et expansion régionale

L'initiative s'appuie sur des dispositifs déjà en place, tels que l'Interceptor 007, opérationnel depuis 2024 dans Ballona Creek, qui a permis de collecter 386 945 livres de déchets avant qu'ils n'atteignent les plages et l'océan.

Les nouvelles installations prévues dans les rivières de Los Angeles et San Gabriel compléteront ce système, créant un réseau coordonné de protection environnementale à l'échelle régionale.

Des études de faisabilité indépendantes ont été menées par les villes de Long Beach et Seal Beach, évaluant les aspects hydrauliques, les volumes de déchets, les options

technologiques et les permis nécessaires. Ces efforts, soutenus par Kia et d'autres partenaires tels que Primo Brands, visent à établir une norme mondiale pour la protection urbaine des océans.

Un partenariat pour des solutions durables

Depuis 2022, Kia Corporation est le partenaire mondial de The Ocean Cleanup, contribuant au développement de solutions évolutives pour réduire la pollution plastique marine tout en créant une chaîne de valeur circulaire pour les déchets récupérés.

Eric Watson, Vice-président des opérations de vente chez Kia America, déclare : « **Notre partenariat avec The Ocean Cleanup est axé sur l'action.**

Nous croyons fermement que la mobilité durable implique une responsabilité envers les communautés que nous servons. Ces efforts en Californie sont une preuve tangible de notre engagement à transformer les intentions en impact ».



LODJI



**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.



Rabat désignée Capitale mondiale du livre 2026 : un timbre-poste commémoratif dévoilé par Barid Al-Maghrib

Par Basma Berrada

Découvrez comment Rabat célèbre sa désignation en tant que Capitale mondiale du livre 2026 avec un timbre-poste spécial dévoilé par Barid Al-Maghrib et le ministère de la Culture, en partenariat avec l'UNESCO. Le Groupe Barid Al-Maghrib, en collaboration avec le ministère de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication, a révélé lundi, un timbre-poste spécial pour célébrer la désignation de Rabat comme Capitale mondiale du livre 2026.

La cérémonie officielle s'est tenue au Musée Barid Al-Maghrib à Rabat, en présence de plusieurs personnalités, notamment Mohamed Mehdi Bensaid, ministre de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication, Amin Benjelloun Touimi, directeur général de Barid Al-Maghrib, et Charaf Ahmimed, directeur régional du bureau de l'UNESCO pour le Maghreb.

Cette émission philatélique s'inscrit dans le cadre des festivités nationales entourant cet événement prestigieux. Le design du timbre rend hommage à la richesse culturelle de Rabat, en associant des monuments emblématiques de la ville, des livres et une représentation du globe terrestre, symbolisant son ouverture sur le monde et son rôle de carrefour culturel.

Lors de son discours, M. Bensaid a souligné que cette distinction

internationale renforce le statut du Maroc en tant que "phare de rayonnement culturel et civilisationnel sur les scènes régionale et internationale". Il a également affirmé que ce titre prestigieux reflète la vision éclairée de Sa Majesté le Roi, qui place la culture au cœur du développement humain et de la société du savoir.

De son côté, M. Benjelloun Touimi a mis en lumière l'engagement du Groupe Barid Al-Maghrib à promouvoir cette reconnaissance internationale de Rabat, une ville qui incarne le dialogue

interculturel, le savoir et la création littéraire. Il a également rappelé l'importance du timbre-poste en tant qu'ambassadeur culturel et témoin historique des grands événements. Enfin, Charaf Ahmimed, représentant de l'UNESCO, a salué cette initiative, soulignant son caractère universel et intemporel. Il a également réaffirmé l'engagement de l'UNESCO à soutenir les projets éducatifs et littéraires du Maroc, contribuant ainsi à la dynamique culturelle de Rabat en tant que Capitale mondiale du livre 2026.



MAÎTRISER L'IA PLUTOT QUE LA SUBIR.



L'analyse complète et les contenus enrichis sont à découvrir dans la version augmentée de IAMAG sur PressPlus.

By Lady

WWW.PRESSPLUS.MA





Dans le domaine du transport, les chiffres sont particulièrement révélateurs

« Passeport Jeunesse » : une révolution numérique pour faciliter l'accès des jeunes aux services publics au Maroc

Le programme « Passeport Jeunesse », désormais déployé à l'échelle nationale, vise à simplifier l'accès des jeunes Marocains aux services publics grâce à une application digitale, des partenariats multisectoriels et des offres privilégiées. Découvrez les résultats et les ambitions pour 2026.

Après une phase expérimentale à Rabat et Salé, le programme « Passeport Jeunesse » s'étend désormais à l'ensemble du territoire marocain. À la fin mars 2026, le ministère de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication annonce que l'application dédiée compte 1,7 million de téléchargements, dont 450.000 comptes actifs. L'objectif est d'atteindre 2,5 millions de bénéficiaires d'ici la fin de l'année, selon Mohamed Mehdi Bensaid, ministre en charge du projet.



Maroc en Héritage : quand le costume marocain devient matière d'art contemporain

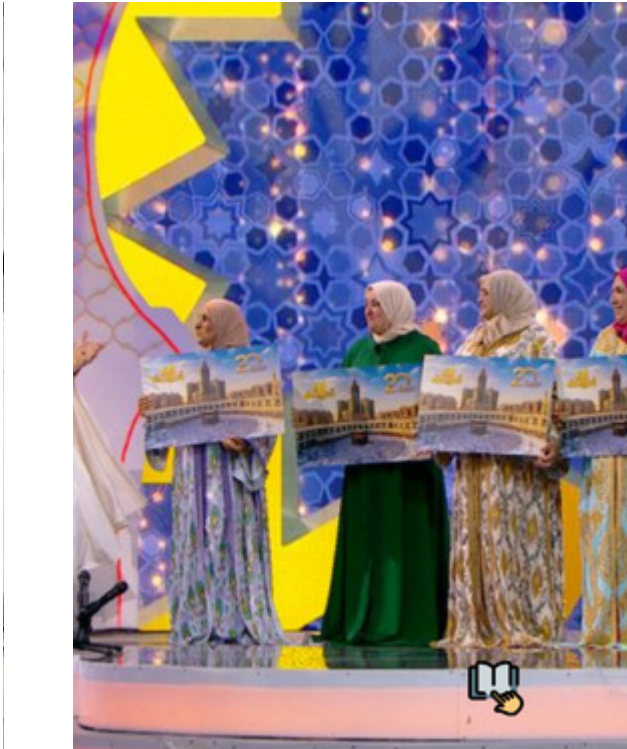
À la Galerie Bab Rouah, l'exposition "Maroc en Héritage" réunit les univers de Paul Beckrich et Nadia Chellaoui dans un dialogue artistique entre mémoire, matière et intimité.

Présentée à la Galerie Bab Rouah, l'exposition "Maroc en Héritage" s'inscrit comme un rendez-vous marquant de la scène artistique contemporaine. Imaginée et produite par la Galerie Rikia Ferrer, sous l'impulsion de la galeriste Rikia Merius, cette exposition propose une rencontre sensible entre deux démarches artistiques différentes mais profondément complémentaires : la sculpture de Paul Beckrich et la peinture de Nadia Chellaoui.

Au centre de ce projet curatorial, un fil conducteur fort : le costume traditionnel marocain. Mais ici, il ne s'agit ni d'un décor folklorique ni d'un simple motif patrimonial. Le costume devient un véritable langage visuel, porteur de mémoire, d'identité et d'émotion. Il sert de point de départ à une réflexion plus large sur l'héritage, la transmission et la manière dont la création contemporaine peut réinterpréter les signes culturels sans les figer. Paul Beckrich, sculpteur français reconnu notamment pour son travail du raku et du bronze, aborde le costume par la matière, les volumes et la présence.



Des voix majeures au rendez-vous



Lalla Laaroussa célèbre 20 ans d'émotions avec une initiative inédite pour les mères marocaines

Découvrez l'édition anniversaire de Lalla Laaroussa, marquée par une initiative inédite : une Omra offerte aux mamans des participantes.

Un hommage vibrant aux mères marocaines et à 20 ans d'émotions partagées.

Depuis deux décennies, Lalla Laaroussa occupe une place de choix dans le cœur des Marocains, devenant bien plus qu'une simple émission télévisée. Pour marquer cette édition anniversaire, le programme a choisi de rendre hommage à une figure emblématique de notre société : les mères. Cette année, Lalla Laaroussa innove en offrant aux mamans des participants une récompense exceptionnelle : une Omra, ce pèlerinage sacré à La Mecque, symbole de spiritualité et de gratitude. Ce geste, qui dépasse la simple récompense matérielle, est une véritable consécration émotionnelle et spirituelle.

Le Musée de Bank Al-Maghrib : une transformation vers le musée 3.0 à l'horizon 2027

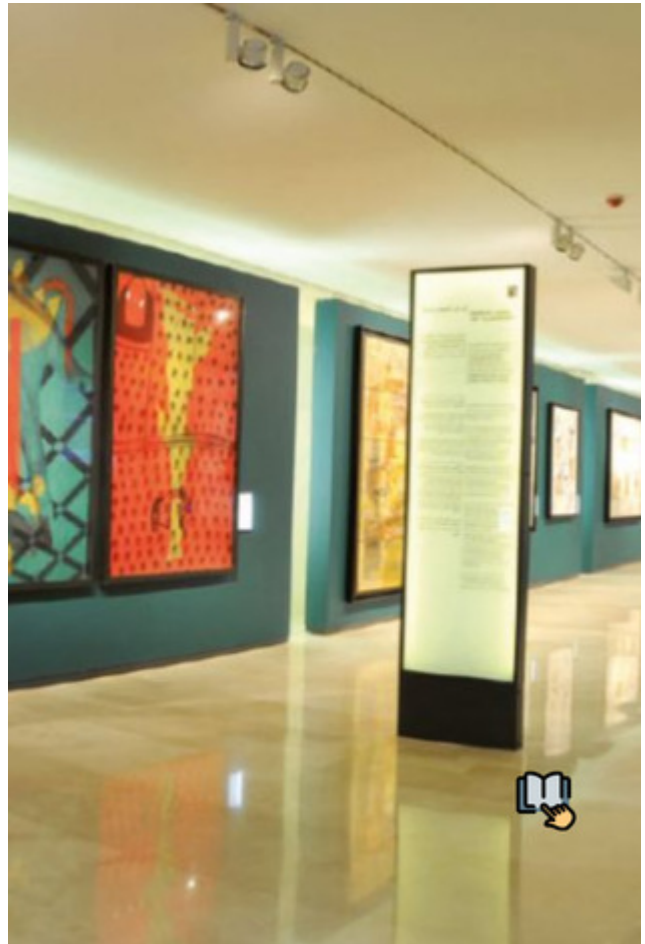
À l'occasion de la Journée internationale des musées, le Musée de Bank Al-Maghrib a dévoilé son ambitieux projet de réhabilitation visant à moderniser l'expérience visiteur. Prévu pour l'été 2027, ce chantier traduit une volonté de faire évoluer l'institution vers un musée 3.0, où innovation technologique, scénographie immersive et médiation culturelle redéfiniront les standards du paysage muséal marocain.

Depuis son inauguration par le Roi Mohammed VI en 2002, le Musée de Bank Al-Maghrib s'est imposé comme une référence culturelle au Maroc, valorisant l'histoire monétaire, économique et artistique du Royaume. Avec ce projet de transformation, l'établissement entend aller au-delà de la simple rénovation architecturale pour devenir un espace vivant où patrimoine, innovation et citoyenneté dialoguent.

Porté par le slogan « Notre avenir se dessine dans nos espaces... et bien au-delà ! », le musée vise à élargir son public en proposant des expériences plus accessibles et participatives.

Selon Samia Daoudi, responsable du projet, cette réhabilitation repose sur quatre piliers essentiels : l'inclusion, l'innovation technologique, la pédagogie et la médiation culturelle.

Le cœur du projet réside dans la refonte de la scénographie et l'intégration de dispositifs technologiques innovants.





**MOROCCAN
CONSUMER DAY**
7^e édition

PAIEMENT AU MAROC LA RÉVOLUTION EN MARCHÉ

JEUDI 9 JUILLET 2026

HYATT REGENCY HOTEL
CASABLANCA



UN ÉVÉNEMENT DE

ConsoNews



Au FICAM, la main défie la machine

Au Festival international de cinéma d'animation de Meknès (FICAM 2026), la réalisatrice française Sandra Desmazières et l'animateur Pierre-Luc Granjon ont livré un plaidoyer en faveur de l'animation artisanale. Face à une industrie dominée par les outils numériques et les images ultra-lissées, les deux artistes ont défendu une autre vision du cinéma : celle de l'imperfection, du geste manuel et de la matière vivante.

Invitée du festival après la présentation de son film « Fille de l'eau » au Festival de Cannes, Sandra Desmazières a expliqué entretenir une relation mesurée avec les technologies numériques.

Si elle utilise des logiciels comme After Effects pour les lumières ou le compositing, elle revendique aussi le moment où il faut arrêter de corriger l'image. Pour la réalisatrice, accepter les défauts, les textures et les irrégularités permet au film de gagner en authenticité. Une approche qui contraste avec les standards actuels de l'image numérique, souvent marqués par la recherche de perfection visuelle.

Le Marrakech Short Film Festival Best Of clôt sa tournée à Paris avant sa 6^e édition

Après une tournée triomphale en Palestine, Jordanie, Italie et Maroc, le célèbre Marrakech Short Film Festival Best Of (MARRAKECHsFF) s'apprête à vivre son épilogue à Paris. Le 5 juin 2026, le Cinéma Grand Action accueillera une soirée de clôture exceptionnelle, marquant la fin de cette tournée internationale.

Fondé en 2020, le MARRAKECHsFF s'est imposé comme une référence dans le monde du cinéma grâce à ses projections en plein air et son ambition de rendre le 7^e art accessible à tous.

Consacré au court métrage, le festival est un véritable pont entre les jeunes réalisateurs et le grand public, offrant une vitrine unique aux talents émergents.

Pour sa dernière étape avant la 6^e édition du festival, prévue du 25 au 30 septembre 2026 à Marrakech, le MARRAKECHsFF investira le Cinéma Grand Action, l'un des lieux historiques emblématiques de la capitale française. À partir de 19h, l'équipe du festival présentera une sélection des meilleurs courts métrages primés, témoignant du dynamisme et de la créativité des cinéastes de la région.



By Lody



01 | 25

By Lody
IWEEK

L'ESSENCE EN BREVES
TENDANCES
CONFLITS
PAR LES MEDIA

**SAHARA : SM LE ROI
MOHAMMED VI
PROCLAME UNE VICTOIRE HISTORIQUE
ET TEND LA MAIN A L'ALGERIE**



BREAKING NEWS

L'accord franco-algérien
de 1968 dénoncé par
l'Assemblée nationale,
l'exécutif poussé à agir.

LE ROUND UP

Vol au Louvre : 5
nouvelles interpellations,
l'enquête s'accélère à
Paris.



www.by-lody.ma
WTC 06 26 46 1

**IWEEK LE GÉANT
DE L'ACTU**

L'essentiel du Maroc et du monde



www.pressplus.ma

♥ Coup de coeur

El Madina : le civisme silencieux des futurs pèlerins

Réflexion spirituelle d'Adnane Benchakroun- Après sa visite à El Madina – Hajj 1447 H

À El Madina, ce qui frappe d'abord, ce n'est pas seulement la beauté des lieux ni la charge spirituelle de la ville.

C'est autre chose, plus discret, mais profondément impressionnant : le civisme entre les futurs pèlerins venus d'une centaine de nationalités.

Dans les rues, aux abords de la Mosquée du Prophète, dans les files d'attente, devant les hôtels, aux points de rassemblement des bus, on voit se côtoyer des hommes et des femmes de langues, de cultures et d'âges différents. Pourtant, malgré la fatigue, la chaleur, l'émotion et parfois la désorientation, une forme d'ordre naturel s'installe. Chacun avance, attend, laisse passer, aide, observe, respecte.

Ce civisme n'est pas parfait, bien sûr. Il y a des moments de tension, des foules compactes, des personnes perdues, des groupes qui cherchent leur guide ou leur bus. Mais l'ensemble donne une leçon rare : quand un objectif spirituel commun rassemble les gens, les différences deviennent secondaires. El Madina devient alors un immense laboratoire humain.

On y voit des Africains, des Asiatiques, des Européens, des Arabes, des Turcs, des Indonésiens, des Marocains, des Pakistanais, des

Sénégalais, des Bosniaques, des Malaisiens, des Nigériens, des Français, des Britanniques... Tous portés par la même intention : accomplir un voyage intérieur avant même d'accomplir un rite.

Ce qui impressionne surtout, c'est cette discipline douce. Personne ne l'impose totalement, mais beaucoup l'acceptent. Elle naît du respect du lieu, de la conscience du sacré, mais aussi de la nécessité pratique : sans civisme, une telle concentration humaine deviendrait ingérable.

Dans un monde souvent marqué par l'individualisme, El Madina rappelle une vérité simple : vivre ensemble n'est pas un slogan. C'est une pratique quotidienne, faite de patience, de retenue, de solidarité et d'attention aux autres.

Pour le futur pèlerin, cette expérience est déjà une préparation au Hajj. Avant Mina, Arafat ou Muzdalifa, El Madina enseigne une première leçon :

le pèlerinage ne commence pas seulement par les rites, mais par le comportement.

Car le civisme, ici, devient presque une forme d'adoration silencieuse. Ne pas bousculer. Ne pas crier. Aider une personne âgée. Sourire à un inconnu. Laisser sa place. Attendre son tour. Retrouver un pèlerin perdu. Ces gestes modestes disent parfois plus que de longs discours.

El Madina impressionne parce qu'elle montre que l'humanité peut encore se rassembler sans se ressembler, marcher ensemble sans parler la même langue, partager un même espace sans se nier.

Dans cette ville, le pèlerin découvre que la spiritualité n'est pas seulement dans la prière. Elle est aussi dans la manière de se tenir parmi les autres. Et c'est peut-être là l'une des plus belles leçons du voyage.



LODJ

WEB RADIO

By Lodj

RR22

La web
Radio
des
marocains
du monde



WWW.LODJ.MA



literature, what's new ?

Poème du mois

🎵 L'humanité demande une pause

Depuis deux mille vingt, le monde court sans reprendre haleine,
des rues désertes aux écrans pleins de peur,
des guerres lointaines aux factures trop proches,
on avance, mais quelque chose en nous fatigue.
Alors ce soir, avant le prochain choc,
avant la prochaine alerte, écoutons ce que murmure la Terre : l'humanité demande une pause.

Par Adnane Benchakroun

Depuis deux mille vingt, les horloges
se sont dérégées,
les matins ont perdu leur innocence,
on croyait vivre une parenthèse,
c'était le début d'une longue absence.

Les villes ont fermé leurs fenêtres,
les avions sont restés au sol,
et dans les yeux de la planète,
la peur a pris la parole.

On a compté les jours, les cas, les
absents,
les mains qu'on ne pouvait plus serrer,
on a caché nos sourires derrière le
blanc,
en apprenant à se méfier.

Le monde entier parlait de distance,
de gestes barrières et d'isolement,
mais derrière les murs du silence,
c'est l'âme qui tremblait doucement.
Puis la guerre est revenue frapper
l'Europe,
avec ses chars, ses nuits, ses
frontières,

elle a réveillé de vieux fantômes,
qu'on croyait enterrés sous la pierre.

Des familles ont fui sous les sirènes,
des villes ont perdu leur nom,
et chaque image sur nos antennes
a creusé le même frisson.

Puis les prix sont montés sans bruit,
dans les paniers, les pleins, les loyers,
le pain semblait peser plus lourd,
même quand il restait le même objet.

Le salaire courait derrière le mois,
la vie devenait calcul mental,
et dans chaque ticket de caisse froid,
on lisait une fatigue sociale.

Loin des maisons, les puissants se
défient,
les mots deviennent missiles parfois,
entre Washington, Téhéran, la nuit,
le monde retient encore sa voix.
On parle de frappes, de ripostes,
de lignes rouges et de raisons d'État,
mais ce sont toujours les peuples qui
portent
le poids des décisions d'en haut.

Au détroit d'Ormuz, la mer se crispe,
le pétrole devient peur liquide,
un navire passe, le monde s'inquiète,
et les marchés changent de visage.

Une route étroite tient nos hivers,
nos moteurs, nos usines, nos prix,
quelques vagues dans cette lumière
et tout vacille jusqu'ici.

La terre se fend sous nos pas,
les champs regardent le ciel sans
réponse,
les puits parlent plus bas qu'autrefois,
et l'eau devient une annonce.

Les saisons ne tiennent plus parole,
l'été avance sans demander pardon,
et dans les campagnes qu'on désole,
le futur prend un goût de charbon.

Le climat n'est plus une théorie,
c'est la chaleur sur les visages,
les incendies dans les nuits,
les tempêtes dans les paysages.
**Continuer la lecture en cliquant sur
l'image**



By Lodi



LE MONDE EN CHIFFRES

Lisez ECOBUSINESS sur PressPlus et accédez à une analyse approfondie de l'actualité économique marocaine et internationale.

www.pressplus.ma





Dossier Spécial :

L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Comprendre, prévenir, agir : les clés d'une vie sans inflammation de la tête aux pieds

Édito

L'inflammation, ce feu intérieur que nous avons appris à ignorer

Il y a des maladies qui arrivent comme un coup de tonnerre. Et puis il y a celles qui avancent sans bruit, dans le désordre discret de nos vies quotidiennes. L'inflammation chronique appartient à cette deuxième catégorie. Elle ne se voit pas toujours, ne se nomme pas facilement, mais elle traverse de nombreux maux contemporains : fatigue, douleurs, troubles digestifs, prise de poids, migraines, anxiété, maladies cardiovasculaires, vieillissement accéléré.

Ce dossier spécial ne prétend pas transformer chaque lecteur en médecin, ni vendre une nouvelle religion du "bien manger". Son ambition est plus simple : donner des clés de compréhension. Car l'inflammation, à l'origine, est une réaction utile du corps. Elle répare, protège, défend. Le problème commence lorsqu'elle ne s'éteint plus, lorsqu'elle devient un bruit de fond biologique entretenu par le stress, le manque de sommeil, l'alimentation industrielle, la pollution, le tabac, la sédentarité et parfois nos propres négligences.

Au Maroc, cette question mérite une lecture particulière. Nous avons une cuisine traditionnelle riche en atouts : légumes, légumineuses, huile d'olive, poissons, épices, herbes

aromatiques. Mais cette base précieuse est de plus en plus bousculée par le sucre en excès, les fritures répétées, les sodas, les produits ultra-transformés, les repas tardifs et le manque d'activité physique.

Il ne s'agit donc pas d'importer des modes alimentaires étrangères, encore moins de culpabiliser les familles. Il s'agit de retrouver une intelligence du quotidien.

- Mieux dormir.
- Marcher davantage
- Réduire le sucre
- Réhabiliter les plats maison
- Écouter son ventre, sa peau, ses douleurs, sa fatigue
- Consulter quand les signaux persistent.



Éteindre le feu sans perdre le goût de vivre

À la fin de ce dossier, une idée s'impose : la santé ne se joue pas seulement dans les hôpitaux, les bilans ou les ordonnances.

Elle se construit aussi dans les gestes ordinaires, ceux que l'on répète sans y penser : un repas trop sucré, une nuit trop courte, une journée sans marcher, un stress que l'on garde pour soi, un symptôme que l'on banalise.

C'est souvent là, dans cette accumulation invisible, que l'inflammation trouve son terrain.

Le problème, c'est l'excès devenu routine, l'industrie devenue réflexe, la fatigue devenue norme. Pour le Maroc, le défi est presque une chance : nous n'avons pas à inventer entièrement une alimentation plus protectrice. Une partie de la réponse existe déjà dans nos traditions. Encore faut-il les adapter au présent, les alléger quand il le faut, les protéger de la standardisation industrielle, et les transmettre autrement aux jeunes générations.
L'inflammation chronique nous oblige finalement à changer de regard.

Mais l'autre bonne nouvelle est là aussi : les solutions commencent au même endroit : dans le quotidien, dans une assiette plus simple, dans une marche régulière, dans un sommeil respecté, dans une respiration plus lente, dans un retour aux aliments vrais, dans une consultation faite à temps, ainsi que d'une manière moins brutale d'habiter son propre corps.

Ce dossier n'est pas un appel à vivre dans la peur du moindre écart. La convivialité, la cuisine, les fêtes, le thé partagé, les douceurs occasionnelles font partie de notre culture et de notre équilibre émotionnel. Le problème n'est pas le plaisir.

Le corps n'est pas une machine que l'on répare seulement quand elle casse. C'est un territoire vivant, sensible, intelligent, qui envoie des signaux bien avant l'urgence. Apprendre à écouter ces signaux, c'est déjà faire de la prévention. C'est se donner les moyens de vivre mieux, plus longtemps, avec plus d'énergie, plus de lucidité et moins de feu inutile à l'intérieur.



AMMATION





Dossier Spécial

L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Inflammation : le mal silencieux qui traverse tout le corps

Elle ne fait pas toujours de bruit.

Elle ne se voit pas forcément sur le visage.

Elle ne cloue pas toujours au lit.

Et pourtant, l'inflammation est l'un des grands signaux d'alerte du corps humain.

C'est là que l'inflammation devient silencieuse, chronique, diffuse. Elle ne se limite plus à une plaie ou à une gorge irritée.

Elle circule, s'installe, fatigue l'organisme et peut toucher plusieurs systèmes à la fois : cœur, intestin, cerveau, peau, articulations, poumons, métabolisme.

Ce feu intérieur, parfois discret, est aujourd'hui associé à de nombreux troubles modernes : fatigue persistante, douleurs récurrentes, prise de poids, migraines, troubles digestifs, anxiété, problèmes cutanés ou encore risques cardiovasculaires.

Ce qui rend l'inflammation chronique si complexe, c'est qu'elle avance souvent masquée.

On traite le symptôme sans toujours interroger le terrain.

Un mal de tête devient un comprimé.
Une digestion difficile devient une habitude. Une fatigue devient "le stress".
Une douleur articulaire devient "l'âge".
Or, derrière ces signaux apparemment ordinaires, le corps peut être en train de raconter une histoire plus profonde : celle d'un déséquilibre durable.

Notre mode de vie joue ici un rôle central. Alimentation ultra-transformée, excès de sucre, manque de sommeil, sédentarité, tabac, pollution, stress permanent : autant de facteurs qui entretiennent ce climat inflammatoire.

À l'inverse, certains gestes simples peuvent contribuer à l'apaiser : mieux dormir, marcher régulièrement, réduire les produits industriels, privilégier les fruits, légumes, légumineuses, poissons gras, épices, huiles de qualité, mais aussi respirer, ralentir, bouger sans brutaliser son corps.

Mais attention au piège du discours miracle. L'anti-inflammatoire n'est pas une mode de plus, ni une promesse magique vendue en gélules. C'est d'abord une culture de prévention. Une manière de comprendre que la santé ne se résume pas à l'absence de maladie, mais à l'équilibre quotidien entre ce que l'on mange, ce que l'on respire, ce que l'on dort, ce que l'on subit et ce que l'on transforme.

Au Maroc, ce sujet mérite une lecture locale. Notre cuisine traditionnelle possède déjà de nombreux atouts : huile d'olive, légumes, légumineuses, épices, poissons, herbes aromatiques. Mais elle cohabite de plus en plus avec les excès urbains : sucre, friture, pain blanc, sodas, grignotage, stress et manque d'activité physique.

Le défi n'est donc pas de copier un modèle étranger, mais de retrouver l'intelligence de nos propres équilibres.

L'inflammation est peut-être silencieuse.

Mais elle nous parle.

Encore faut-il apprendre à l'écouter avant qu'elle ne crie.

Enfin, lutter contre l'inflammation ne relève ni d'une tendance passagère ni d'une solution instantanée. C'est un engagement quotidien, fait de choix simples mais durables, où l'alimentation, le repos, l'activité physique et l'équilibre mental jouent un rôle essentiel. En valorisant les richesses de notre mode de vie et en réapprenant à préserver cet équilibre, nous pouvons faire de la prévention une véritable culture de santé. Car prendre soin de son corps aujourd'hui, c'est souvent éviter qu'il ne réclame, demain, d'être réparé.

By Lodj

**L'ODJ MÉDIA
N'EST PAS
UN TRIBUNAL,**
mais elle convoque les faits.



CHAQUE JOUR, NOUS DÉFENDONS
LA VÉRITÉ AVEC RIGUEUR ET IMPARTIALITÉ.

WWW.LODJ.MA



Dossier Spécial :

L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Inflammation chronique : quand le système immunitaire ne sait plus s'arrêter

Le système immunitaire est notre armée intérieure. Il surveille, détecte, attaque, répare.

Face à une blessure, une bactérie ou un virus, il déclenche une inflammation aiguë : une réaction utile, rapide, normalement temporaire. Le corps chauffe, gonfle, rougit, fait mal parfois. C'est désagréable, mais c'est souvent le signe que la défense fonctionne.

C'est là que l'inflammation devient silencieuse, chronique, diffuse. Elle ne se limite plus à une plaie ou à une gorge irritée. Elle circule, s'installe, fatigue l'organisme et peut toucher plusieurs systèmes à la fois : cœur, intestin, cerveau, peau, articulations, poumons, métabolisme. Ce feu intérieur, parfois discret, est aujourd'hui associé à de nombreux troubles modernes : fatigue persistante, douleurs récurrentes, prise de poids, migraines, troubles digestifs, anxiété, problèmes cutanés ou encore risques cardiovasculaires.

Ce qui rend l'inflammation chronique si complexe, c'est qu'elle avance souvent masquée. On traite le symptôme sans toujours interroger le terrain. Un mal de tête devient un comprimé.

Une digestion difficile devient

une habitude. Une fatigue devient "le stress". Une douleur articulaire devient "l'âge". Or, derrière ces signaux apparemment ordinaires, le corps peut être en train de raconter une histoire plus profonde : celle d'un déséquilibre durable.

Notre mode de vie joue ici un rôle central. Alimentation ultra-transformée, excès de sucre, manque de sommeil, sédentarité, tabac, pollution, stress permanent : autant de facteurs qui entretiennent ce climat inflammatoire. À l'inverse, certains gestes simples peuvent contribuer à l'apaiser : mieux dormir, marcher régulièrement, réduire les produits industriels, privilégier les fruits, légumes, légumineuses, poissons gras, épices, huiles de qualité, mais aussi respirer, ralentir, bouger sans brutaliser son corps.

Mais attention au piège du discours miracle.

L'anti-inflammatoire n'est pas une mode de plus, ni une promesse magique vendue en gélules. C'est d'abord une culture de prévention. Une manière de comprendre que la santé ne se résume pas

à l'absence de maladie, mais à l'équilibre quotidien entre ce que l'on mange, ce que l'on respire, ce que l'on dort, ce que l'on subit et ce que l'on transforme.

Au Maroc, ce sujet mérite une lecture locale.

Notre cuisine traditionnelle possède déjà de nombreux atouts : huile d'olive, légumes, légumineuses, épices, poissons, herbes aromatiques. Mais elle cohabite de plus en plus avec les excès urbains : sucre, friture, pain blanc, sodas, grignotage, stress et manque d'activité physique.

Le défi n'est donc pas de copier un modèle étranger, mais de retrouver l'intelligence de nos propres équilibres.

L'inflammation est peut-être silencieuse. Mais elle nous parle. Encore faut-il apprendre à l'écouter avant qu'elle ne crie. C'est dans ces ajustements simples, répétés et conscients que se construit une véritable prévention, capable d'éviter que le murmure ne devienne un jour un cri."



Dossier Spécial :

L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Sommeil, stress, alimentation : le triangle invisible de l'inflammation

On cherche souvent la cause d'un malaise dans un seul endroit : l'assiette, le travail, le manque de repos, l'âge ou les nerfs.

En réalité, le corps fonctionne rarement en compartiments séparés. Sommeil, stress et alimentation forment un triangle discret, mais puissant. Quand l'un se dérègle, les deux autres suivent.

Et au centre de ce déséquilibre, l'inflammation chronique peut s'installer.

Le sommeil est le premier réparateur. Pendant la nuit, l'organisme trie, régule, répare. Le système immunitaire retrouve son équilibre, les hormones se recalibrent, le cerveau évacue une partie de ses tensions. Mais lorsque les nuits deviennent courtes, fragmentées ou trop tardives, le corps reste en vigilance. Il récupère moins bien, produit davantage de signaux de stress et devient plus vulnérable aux réactions inflammatoires.

Le stress agit comme un accélérateur. À petite dose, il aide à réagir. Mais lorsqu'il devient permanent, il use l'organisme. Le cortisol, utile en situation d'urgence, finit par perturber le sommeil, l'appétit, la digestion et l'immunité. C'est le cercle classique : on dort mal parce qu'on est stressé, on mange mal parce qu'on dort mal, puis on se sent encore plus fatigué et irritable.

L'alimentation complète ce triangle. Trop de sucre, trop de produits ultra-transformés, trop de fritures, pas assez de fibres, de légumes, d'eau ou de bons gras : le corps reçoit des signaux contradictoires. Il doit digérer, compenser, éliminer, réparer. À long terme, cette surcharge peut nourrir un terrain inflammatoire, surtout lorsqu'elle s'ajoute au manque d'activité physique.

Au Maroc, cette équation est très concrète. Les journées longues, les embouteillages, les écrans tard le soir, les repas décalés, le thé très sucré, les snacks industriels et la sédentarité urbaine composent un nouveau mode de vie inflammatoire.

Pourtant, les solutions ne sont pas forcément spectaculaires. Elles commencent souvent par des gestes simples : dîner plus léger, marcher après le repas, réduire les boissons sucrées, dormir à heures plus régulières, couper les écrans avant le coucher, retrouver les plats maison.

Il ne s'agit pas de culpabiliser les individus. Le stress est aussi social, économique, professionnel. L'alimentation dépend du temps, du budget, de l'éducation et de l'offre disponible.

Mais il faut nommer les choses : notre santé quotidienne est influencée par un environnement qui pousse à manger vite, dormir peu et vivre sous tension.

Réduire l'inflammation, ce n'est donc pas seulement avaler un aliment miracle. C'est reconstruire une hygiène de vie cohérente.

Le corps ne demande pas la perfection. Il demande moins d'agressions répétées, plus de régularité, et un peu de respect pour ses rythmes.



Dossier Spécial : L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Le ventre, deuxième cerveau : pourquoi l'intestin devient central

Longtemps, l'intestin a été réduit à une fonction presque mécanique : digérer, absorber, évacuer. Une tuyauterie discrète, rarement valorisée, sauf lorsqu'elle se dérègle. Cette vision est aujourd'hui dépassée. Le ventre apparaît désormais comme un acteur majeur de notre santé globale.

Il dialogue avec le cerveau, influence l'immunité, participe au métabolisme et peut jouer un rôle clé dans l'inflammation chronique.

L'expression "deuxième cerveau" n'est pas seulement une formule séduisante.

L'intestin possède son propre réseau nerveux, échange en permanence avec le cerveau et abrite une immense population de micro-organismes : le microbiote. Cet écosystème invisible aide à digérer certains aliments, produit des substances utiles, protège contre des microbes indésirables et participe à l'équilibre immunitaire. Lorsqu'il est perturbé, c'est tout le corps qui peut en ressentir les effets.

Ballonnements, douleurs abdominales, transit irrégulier, fatigue, inconfort après les repas : ces signes sont souvent banalisés. Pourtant, ils peuvent signaler un déséquilibre plus profond. Une barrière intestinale fragilisée, une alimentation pauvre en fibres, l'excès de sucre, certains médicaments, le stress ou le manque de sommeil peuvent dérégler cet équilibre.

L'intestin devient alors un terrain sensible où l'inflammation peut s'installer.

Le lien entre ventre et immunité est essentiel. Une

grande partie des défenses de l'organisme est associée au système digestif.

Ce que nous mangeons n'est donc pas un simple carburant : c'est une information envoyée au corps. Des repas riches en légumes, légumineuses, fruits, céréales complètes, huile d'olive et aliments fermentés peuvent soutenir la diversité du microbiote. À l'inverse, l'excès d'aliments ultra-transformés appauvrit souvent ce dialogue biologique.

Au Maroc, le sujet est particulièrement intéressant.

Notre patrimoine culinaire offre des bases solides : lentilles, pois chiches, fèves, légumes cuisinés, herbes, épices, huile d'olive, soupes traditionnelles. Mais le mode de vie urbain a changé la donne : pain blanc en excès, sodas, pâtisseries industrielles, fast-food, repas tardifs, stress et sédentarité. Le ventre marocain moderne n'est pas seulement nourri par la tradition ; il est aussi agressé par l'urgence.

Prendre soin de son intestin, ce n'est pas suivre une mode venue d'ailleurs. C'est retrouver du bon sens : manger plus varié, augmenter progressivement les fibres, boire suffisamment, bouger, limiter les excès de sucre, écouter les réactions de son corps, et consulter lorsque les troubles persistent.



S.O.S



Microbiote : la nouvelle frontière de la santé préventive

Il vit en nous, sans bruit, sans visage, sans bulletin médical classique. Le microbiote intestinal, cet ensemble de bactéries, levures et micro-organismes installés dans notre tube digestif, est devenu l'un des grands sujets de la médecine préventive. Non pas parce qu'il expliquerait tout, mais parce qu'il influence beaucoup : digestion, immunité, inflammation, métabolisme, humeur et même qualité du sommeil. Pendant longtemps, on a pensé la santé en termes d'organes séparés. Le cœur d'un côté, le cerveau de l'autre, l'intestin ailleurs.

Aujourd'hui, cette lecture éclate. Le microbiote apparaît comme un médiateur entre ce que nous mangeons, ce que nous vivons et la manière dont notre corps réagit. Un microbiote diversifié joue un rôle protecteur. Un microbiote appauvri ou déséquilibré peut, lui, favoriser un terrain inflammatoire.

La clé n'est pas seulement de "prendre des probiotiques". Le marché l'a bien compris : gélules, boissons, cures, promesses de ventre plat ou d'immunité renforcée. Mais la réalité est plus subtile. Le microbiote se construit d'abord dans la durée, par l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, la gestion du stress et l'usage raisonné des antibiotiques. Ce n'est pas un gadget santé, c'est un écosystème.

Dans l'assiette, les fibres jouent un rôle central. Légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes, graines et aliments fermentés nourrissent les bonnes bactéries. À l'inverse, l'excès de sucre, de produits ultra-transformés et de graisses de mauvaise qualité peut réduire la diversité microbienne. Le microbiote

aime la variété ; notre alimentation moderne, elle, tend souvent vers la répétition et la simplification industrielle.

Au Maroc, nous avons un avantage culturel à ne pas gaspiller. Harira, lentilles, pois chiches, fèves, légumes mijotés, huile d'olive, herbes fraîches, olives, pain complet lorsqu'il est bien choisi : notre cuisine possède déjà une base favorable à la santé intestinale. Mais cette richesse est concurrencée par les sodas, les snacks, les viennoiseries industrielles, les repas trop tardifs et la baisse de l'activité physique.

La santé préventive de demain passera donc aussi par le ventre. Non pas en médicalisant chaque repas, mais en redonnant du sens à ce que nous mangeons. Préserver son microbiote, c'est investir dans un capital invisible : moins d'inflammation, meilleure digestion, immunité plus équilibrée, énergie plus stable.

Le microbiote nous rappelle une idée simple : nous ne sommes pas seuls dans notre propre corps. Et parfois, prendre soin de soi commence par nourrir correctement ce petit monde intérieur.



Dossier spécial : L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Inflammation et prise de poids : faux régime, vrai dérèglement

On parle souvent du poids comme d'une simple affaire de volonté : manger moins, bouger plus, tenir bon. Cette lecture est pratique, mais elle est incomplète. Le corps humain n'est pas une calculatrice. Il est traversé par des hormones, des signaux immunitaires, du stress, du sommeil, de la digestion, de l'hérédité et de l'environnement. Dans cette mécanique complexe, l'inflammation chronique joue un rôle souvent sous-estimé.

Lorsqu'elle s'installe durablement, l'inflammation de bas bruit peut perturber le métabolisme. Elle influence la manière dont le corps utilise l'énergie, stocke les graisses, régule l'appétit et répond à l'insuline. Résultat : certaines personnes ont l'impression de "faire attention" sans parvenir à retrouver un équilibre. Ce n'est pas toujours un manque de discipline. C'est parfois un terrain biologique dérégulé.

Les régimes brutaux aggravent souvent le problème. Restrictions excessives, privations répétées, promesses rapides : le corps se sent menacé. Il ralentit, compense, réclame davantage, puis reprend. Le yo-yo pondéral n'est pas seulement frustrant ; il peut renforcer le stress, dérégler les habitudes alimentaires et maintenir un climat inflammatoire.

Au Maroc, la question mérite d'être posée sans culpabilisation. Pain blanc à chaque repas, thé très sucré, pâtisseries, fritures, sodas, grignotage, repas tardifs, manque de marche : l'environnement quotidien pousse souvent vers l'excès discret. En face, notre cuisine traditionnelle offre pourtant des alliés solides : légumes, lentilles, pois chiches, fèves, huile d'olive, poissons, épices, fruits de saison.

La vraie stratégie n'est donc pas de déclarer la guerre à son corps. Elle consiste à apaiser le terrain : réduire progressivement le sucre ajouté, augmenter les fibres, privilégier les plats maison, dormir mieux, marcher régulièrement, limiter les produits ultra-transformés et consulter en cas de fatigue persistante, douleurs, troubles hormonaux ou prise de poids inexplicable.

Perdre du poids durablement, ce n'est pas punir le corps.
C'est le remettre en confiance.
Et parfois, avant de chercher à maigrir, il faut d'abord éteindre l'incendie intérieur.

Cœur et inflammation : le risque cardiovasculaire sous- estimé

On associe souvent les maladies du cœur au cholestérol, au tabac, au diabète, à l'hypertension ou au manque d'activité physique. À juste titre. Mais un autre facteur, plus discret, mérite d'être mieux compris : l'inflammation chronique.

Silencieuse, diffuse, persistante, elle peut fragiliser les vaisseaux sanguins et participer à l'installation d'un terrain cardiovasculaire à risque.

L'inflammation n'est pas toujours visible. Elle ne provoque pas forcément de douleur immédiate. Pourtant, lorsqu'elle dure, elle peut abîmer progressivement l'intérieur des artères, favoriser les dépôts, perturber la circulation et rendre le système vasculaire plus vulnérable.



Le cœur ne tombe pas malade en un jour : il encaisse, compense, puis finit parfois par alerter trop tard.

Au Maroc, le sujet est majeur. Nos modes de vie changent vite : repas trop riches, excès de sucre, sédentarité, stress urbain, tabac, sommeil insuffisant. À cela s'ajoutent des habitudes alimentaires contradictoires : une cuisine traditionnelle riche en légumes, légumineuses, huile d'olive et épices, mais de plus en plus concurrencée par les produits ultra-transformés, les fritures répétées, les sodas et les portions excessives.

Prévenir l'inflammation cardiovasculaire ne signifie pas vivre dans la peur.

Cela veut dire agir sur les leviers simples : marcher davantage, mieux dormir, réduire le sucre ajouté, surveiller la tension, contrôler le diabète, limiter le tabac, privilégier les fibres, les poissons, les fruits secs non salés, l'huile d'olive et les repas faits maison. Ce sont des gestes ordinaires, mais leur régularité change tout.

Il faut aussi sortir d'un réflexe dangereux : attendre la crise.

Le cœur donne parfois des signes faibles – essoufflement inhabituel, fatigue anormale, oppression, palpitations, douleurs à l'effort – qui doivent pousser à consulter.

La prévention n'est pas un luxe médical. C'est une culture à installer.

L'inflammation chronique rappelle une vérité essentielle : le cœur ne se protège pas uniquement à travers les médicaments, les consultations médicales ou les examens de routine.

Sa protection se construit chaque jour, à travers des habitudes simples mais fondamentales : une alimentation équilibrée, un sommeil réparateur, une activité physique régulière et une meilleure gestion du stress. Chacun de ces éléments influence directement le fonctionnement de l'organisme et l'état des vaisseaux sanguins.

Le risque cardiovasculaire, quant à lui, évolue souvent de manière discrète et silencieuse. Contrairement à certaines maladies aux symptômes immédiats, il peut s'installer progressivement pendant des années sans provoquer de signes alarmants. C'est cette absence de manifestations spectaculaires qui le rend particulièrement dangereux. L'inflammation chronique agit lentement, fragilise les artères, favorise l'hypertension, le diabète ou encore l'accumulation de plaques dans les vaisseaux.





Dossier spécial : L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Le sucre, ennemi inflammatoire numéro un ?

Le sucre est partout. Dans le thé, les sodas, les biscuits, les jus industriels, les céréales du matin, les sauces, les pâtisseries, les snacks et même certains produits présentés comme "sains". Il accompagne nos habitudes, nos pauses, nos moments de convivialité. Mais derrière cette douceur familière se cache un vrai débat de santé publique : notre consommation de sucre entretient-elle un terrain inflammatoire ?

La réponse mérite nuance. Le problème n'est pas le sucre naturel d'un fruit consommé entier, avec ses fibres, son eau et ses micronutriments. Le problème vient surtout des sucres ajoutés, rapides, répétés, souvent associés à des produits ultra-transformés. Lorsqu'ils deviennent quotidiens et excessifs, ils favorisent les pics de glycémie, fatiguent le métabolisme, augmentent le stockage des graisses et peuvent nourrir une inflammation chronique de bas bruit.

Au Maroc, le sujet est sensible parce qu'il touche à la culture. Le thé sucré est un rituel social. Les pâtisseries accompagnent les fêtes. Le pain blanc reste très présent. Les boissons sucrées séduisent les jeunes. Il ne s'agit pas de déclarer la guerre à nos traditions, mais de regarder franchement ce qui a changé : les portions, la fréquence, l'industrialisation et la sédentarité.

Le sucre devient problématique lorsqu'il cesse d'être occasionnel pour devenir permanent. Un soda par jour, plusieurs thés très sucrés, des biscuits entre les repas, un dessert industriel le soir : chaque geste paraît banal, mais l'ensemble pèse lourd.

Le corps finit par vivre dans une succession de pics et de chutes d'énergie, avec faim rapide, fatigue, irritabilité et prise de poids.

Réduire le sucre ne veut pas dire supprimer le plaisir. Cela veut dire reprendre la main : diminuer progressivement le sucre dans le thé, préférer l'eau aux sodas, manger les fruits plutôt que les boire, lire les étiquettes, limiter les produits "light" trompeurs, réserver les pâtisseries aux vrais moments de partage.

Le sucre n'est pas un poison en soi. Mais son excès quotidien agit comme une étincelle répétée. À force, le feu intérieur s'installe. Et le corps, lui, n'oublie pas.





Aliments ultra-transformés : comment l'industrie nourrit l'inflammation

Ils sont rapides, pratiques, séduisants, souvent bon marché et omniprésents.

Chips, céréales aromatisées, sodas, sauces industrielles, biscuits, nuggets, pains industriels, boissons énergétiques, desserts prêts à consommer : les aliments ultra-transformés occupent désormais une place centrale dans l'alimentation moderne.

Leur point commun n'est pas seulement leur composition, mais leur logique industrielle : longue conservation, forte rentabilité, goût intense et consommation répétée.

Le problème, c'est que le corps humain n'a pas été conçu pour vivre en permanence sous ce type de stimulation alimentaire.

Trop de sucre, trop de sel, mauvaises graisses, additifs, colorants, exhausteurs de goût, textures artificielles : à long terme, cet environnement alimentaire peut favoriser un terrain inflammatoire chronique.

L'inflammation liée aux ultra-transformés ne se voit pas immédiatement.

Elle s'installe lentement, à travers le métabolisme,

l'intestin, le système immunitaire et les hormones. Beaucoup de ces produits sont pauvres en fibres, pauvres en nutriments essentiels, mais très riches en calories rapides. Résultat : le corps reçoit beaucoup d'énergie, mais peu de qualité nutritionnelle. Il stocke, fatigue, dérègle et réclame encore.

Le microbiote intestinal est particulièrement touché. Une alimentation industrielle répétitive tend à appauvrir la diversité bactérienne du ventre, ce qui peut fragiliser l'équilibre digestif et immunitaire. Ce n'est pas un hasard si plusieurs recherches associent désormais l'excès d'aliments ultra-transformés à l'obésité, au diabète de type 2, aux troubles cardiovasculaires et à certaines formes de fatigue chronique.

Au Maroc, la transition alimentaire est visible. La cuisine familiale traditionnelle cohabite désormais avec les snacks rapides, les boissons sucrées, les viennoiseries industrielles et les repas livrés en quelques minutes. Dans beaucoup de foyers urbains, le temps manque, les rythmes s'accroissent et l'industrie alimentaire devient une solution pratique.



By Lodj



**REJOIGNEZ
NOTRE CHAÎNE
WHATSAPP.**

POUR NE RIEN RATER DE L'ACTUALITÉ !



Dossier spécial

L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Poumons irrités : pollution, tabac et inflammation respiratoire

Respirer devrait être le geste le plus simple du monde.

Pourtant, pour des millions de personnes, l'air est devenu une agression quotidienne.

Pollution urbaine, fumée de cigarette, poussières, allergènes, produits chimiques domestiques : les poumons encaissent en silence, jusqu'au moment où l'irritation devient inflammation.

L'inflammation respiratoire est une réaction de défense.

Lorsque les voies aériennes sont agressées, elles produisent du mucus, se contractent, toussent, sifflent parfois.

À court terme, le corps tente de protéger les bronches.

Mais lorsque l'exposition se répète, la défense devient fatigüe.

Les tissus respiratoires restent irrités, la respiration perd en confort, et certaines maladies peuvent s'aggraver : asthme, bronchite chronique, allergies, infections répétées.

Le tabac reste l'un des grands accélérateurs.

Il ne touche pas seulement celui qui fume, mais aussi son entourage.

La fumée passive entretient elle aussi un terrain inflammatoire, notamment chez les enfants, les personnes âgées et les profils déjà fragiles.

À cela s'ajoute la pollution automobile, très présente dans les grandes villes marocaines, où embouteillages et particules fines deviennent un décor banal.

Mais le danger ne vient pas uniquement de la rue. L'intérieur des maisons compte aussi : encens, bougies parfumées, produits ménagers agressifs, moisissures, mauvaise aération, poussière accumulée.

Le foyer, censé protéger, peut parfois devenir un espace irritant pour les voies respiratoires.

La prévention commence par des gestes simples : arrêter le tabac, éviter la fumée passive, aérer régulièrement, limiter les produits chimiques parfumés, porter un masque dans les environnements très poussiéreux, consulter en cas de toux persistante, d'essoufflement inhabituel ou de sifflements respiratoires.

L'activité physique douce aide également à préserver la capacité respiratoire, à condition d'éviter les pics de pollution.

Au Maroc, parler d'inflammation respiratoire, c'est aussi parler d'urbanisme, de transport, de qualité de l'air et de santé publique.

On ne peut pas demander aux citoyens de mieux respirer si l'environnement continue à les étouffer.

Les poumons sont patients, mais pas invincibles.

Ils filtrent notre monde à chaque inspiration.

Quand l'air devient toxique, c'est tout le corps qui finit par manquer de souffle.



Dossier spécial

L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Peau, eczéma, psoriasis : ce que révèle l'inflammation cutanée

La peau est souvent traitée comme une affaire d'apparence.

Boutons, rougeurs, plaques, démangeaisons : on cherche une crème, un camouflage, une solution rapide.

Pourtant, la peau est bien plus qu'une enveloppe.



Elle est un organe vivant, une frontière immunitaire, un miroir du corps. Quand elle s'enflamme, elle raconte parfois un déséquilibre plus profond.

L'eczéma, le psoriasis, l'urticaire ou certaines poussées d'acné ne sont pas de simples "problèmes de peau". Ils peuvent traduire une réaction inflammatoire locale, parfois liée à l'immunité, au stress, à l'alimentation, aux allergies, au sommeil ou à l'environnement. La peau réagit à ce que nous mettons dessus, mais aussi à ce qui se passe dedans.

Le stress joue ici un rôle majeur. Beaucoup de personnes observent des poussées lors de périodes de tension, d'examens, de fatigue ou de surcharge professionnelle.

Le manque de sommeil, la pollution, les cosmétiques agressifs, certains aliments irritants ou l'excès de sucre peuvent aussi entretenir l'inflammation cutanée. Rien n'est automatique, mais le lien mérite d'être pris au sérieux.

Au Maroc, les changements de climat, la sécheresse, la chaleur, la poussière, mais aussi l'usage excessif de produits parfumés ou décapants peuvent fragiliser la barrière cutanée. Dans certains cas, les remèdes maison mal adaptés aggravent les lésions au lieu de les calmer. Le naturel n'est pas toujours inoffensif.

La bonne approche consiste à éviter deux pièges : banaliser ou paniquer. Une irritation passagère peut être simple. Mais des plaques persistantes, des démangeaisons intenses, des fissures, une infection ou une atteinte étendue doivent pousser à consulter un dermatologue.

L'objectif n'est pas seulement esthétique : il s'agit de calmer l'inflammation, protéger la peau et améliorer la qualité de vie.

Prendre soin de sa peau, c'est aussi prendre soin de son terrain : dormir mieux, réduire le stress, hydrater correctement, choisir des produits doux, éviter l'automédication prolongée, repérer les déclencheurs et adopter une alimentation moins inflammatoire.

La peau parle souvent avant les mots. Ses rougeurs ne sont pas une honte à cacher, mais un signal à comprendre.



La peau parle souvent avant les mots.

Ses rougeurs, ses irritations ou ses poussées ne sont pas seulement des marques visibles ; elles peuvent être l'expression silencieuse d'un déséquilibre plus profond.

Elles ne doivent donc pas être vécues comme une honte à cacher, mais comme un signal à écouter et à comprendre.

Apprendre à regarder sa peau avec davantage de bienveillance permet aussi de sortir de la culpabilité et de construire une relation plus apaisée avec son corps.



Dossier spécial

L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Migraine et cerveau inflammé : nouvelle lecture d'un vieux mal

La migraine n'est pas un simple mal de tête.

Ceux qui en souffrent le savent : elle peut arrêter une journée entière, imposer le silence, l'obscurité, l'isolement, parfois même la nausée et l'épuisement.

Aujourd'hui, la recherche invite à regarder ce vieux mal avec une grille plus large : celle de l'inflammation.

Il ne s'agit pas de dire que toute migraine serait uniquement inflammatoire. Ce serait trop simple. Mais certains mécanismes inflammatoires peuvent participer à l'irritation des voies nerveuses, à la sensibilité des vaisseaux et à l'hyperréactivité du cerveau face à certains déclencheurs.

Le cerveau migraineux semble parfois fonctionner comme une alarme trop sensible. Lumière forte, manque de sommeil, stress, jeûne prolongé, variations hormonales, odeurs, déshydratation, excès de sucre, aliments ultra-transformés : autant de facteurs capables de déclencher une crise chez certaines personnes.

L'inflammation chronique de bas bruit peut alors jouer le rôle d'un terrain favorable, rendant l'organisme moins tolérant aux agressions quotidiennes.

Au Maroc, beaucoup de migraines restent traitées à coups d'antalgiques pris rapidement, parfois trop souvent, sans vrai suivi médical. C'est compréhensible : il faut continuer à travailler, conduire, gérer la maison, tenir le rythme. Mais l'automédication répétée peut devenir un piège, notamment lorsque les crises se rapprochent.

Une migraine fréquente mérite une consultation, surtout si elle change de forme, s'intensifie ou s'accompagne de signes inhabituels.

La prévention passe d'abord par l'observation.

Tenir un petit carnet des crises peut aider : heure, repas, sommeil, stress, cycle hormonal, exposition aux écrans, météo, aliments consommés.

Ce n'est pas une obsession, mais une enquête personnelle. Elle permet d'identifier des déclencheurs et de mieux dialoguer avec le médecin.

Les gestes anti-inflammatoires peuvent aussi contribuer à réduire le terrain de vulnérabilité : sommeil régulier, hydratation, repas équilibrés, réduction du sucre et des produits industriels, activité physique douce, gestion du stress, pauses visuelles loin des écrans.

Là encore, il ne s'agit pas de promettre une guérison miracle, mais de diminuer la fréquence ou l'intensité chez certains profils.

La migraine rappelle une chose essentielle : le cerveau n'aime ni le chaos ni les excès répétés.

Quand il crie, ce n'est pas une faiblesse. C'est un signal.



Dossier spécial

L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Fatigue, anxiété, humeur : le lien discret entre inflammation et mental

On sépare encore trop souvent le corps et l'esprit. D'un côté, les douleurs, la fatigue, la digestion, le sommeil. De l'autre, l'humeur, l'anxiété, la motivation, la concentration. Or, le corps humain ne fonctionne pas en deux départements étanches. Quand l'organisme vit dans un état inflammatoire prolongé, le mental peut lui aussi en ressentir les effets.

La fatigue chronique en est souvent le premier signe. Pas la fatigue normale après une journée chargée, mais cette lassitude profonde qui ne disparaît pas vraiment avec le repos. Le corps semble tourner au ralenti, comme s'il dépensait une énergie invisible à gérer un déséquilibre interne. À cela peuvent s'ajouter irritabilité, brouillard mental, difficultés de concentration, troubles du sommeil ou baisse de moral.

L'inflammation n'explique évidemment pas toute anxiété ni toute dépression. Réduire la santé mentale à une réaction biologique serait une erreur. Les causes sont multiples : histoire personnelle, pression sociale, stress professionnel, isolement, traumatismes, précarité, sommeil, hormones. Mais l'inflammation peut être un facteur aggravant, un bruit de fond qui fragilise le système nerveux et rend l'équilibre émotionnel plus difficile à maintenir.

Au Maroc, cette question mérite d'être posée avec tact. Beaucoup de personnes consultent tard, par pudeur, par manque d'accès aux soins ou par peur d'être jugées. On dit "je suis fatigué", "je suis nerveux", "je n'ai plus d'énergie", sans toujours relier ces symptômes à un terrain global : alimentation déséquilibrée, stress permanent, manque de sommeil, douleurs ignorées, sédentarité ou maladies chroniques mal suivies.

Les réponses doivent être sérieuses, pas simplistes. Manger mieux, marcher, dormir, réduire le sucre, respirer, limiter les écrans le soir : oui, ces gestes peuvent aider. Mais ils ne remplacent pas une prise en charge médicale ou psychologique lorsque la souffrance devient persistante. Il faut sortir à la fois du "tout médicament" et du "tout volonté".

La santé mentale n'est pas une faiblesse morale. Elle est aussi une affaire de corps, de rythme, d'environnement et de reconnaissance sociale. Éteindre l'inflammation, parfois, c'est aussi redonner au cerveau un terrain moins hostile.

Compléments alimentaires : promesse santé ou marché trop facile ?

Ils envahissent les pharmacies, les parapharmacies, les réseaux sociaux et les publicités en ligne. Oméga-3, vitamine D, magnésium, probiotiques, curcuma en gélules, collagène, zinc, spiruline : les compléments alimentaires promettent énergie, immunité, digestion, peau plus belle, sommeil réparateur et parfois même réduction de l'inflammation. Le marché a compris une chose : nous voulons aller mieux, vite, sans forcément changer nos habitudes.

Le problème n'est pas l'existence des compléments. Certains peuvent être utiles, notamment en cas de carence confirmée, de besoin particulier ou sur recommandation médicale. Le problème commence lorsqu'ils remplacent le bon sens, l'alimentation équilibrée et le suivi médical. Une gélule ne compense pas durablement le manque de sommeil, l'excès de sucre, le stress permanent ou une alimentation ultra-transformée. Le discours "anti-inflammatoire" est devenu très vendeur. Il suffit parfois d'un mot scientifique, d'un emballage rassurant et d'un témoignage séduisant pour transformer un produit banal en solution miracle. Or, le corps humain est plus complexe qu'une fiche marketing. L'inflammation chronique demande une approche globale : alimentation, activité physique, sommeil, gestion du stress, dépistage et traitement des causes réelles. Au Maroc, la prudence s'impose d'autant plus que l'automédication est fréquente. Beaucoup achètent sur conseil d'un proche, d'une vidéo ou d'un influenceur. Pourtant, certains compléments peuvent interagir avec des médicaments, être inutiles, mal dosés ou inadaptés à certaines maladies. **Même le "naturel" peut avoir des effets indésirables.**



Dossier spécial

L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Yoga, respiration, marche : les gestes simples qui calment le corps

Dans la lutte contre l'inflammation chronique, on pense d'abord à l'assiette.

Moins de sucre, moins d'ultra-transformés, plus de fibres, plus de produits frais. C'est essentiel. Mais le corps ne se nourrit pas seulement de nourriture.

Il se nourrit aussi de mouvement, de respiration, de rythme et de calme. Et c'est là que des gestes simples comme la marche, le yoga ou la respiration contrôlée peuvent jouer un rôle précieux.

La marche est sans doute le plus accessible des "médicaments" naturels. Elle ne coûte presque rien, ne demande pas d'équipement sophistiqué et peut s'intégrer dans la journée. Marcher régulièrement aide à améliorer la circulation, soutenir le métabolisme, réduire le stress et entretenir les articulations.

Même vingt à trente minutes par jour peuvent changer le rapport au corps, surtout dans des vies devenues trop assises.

La respiration, elle, agit sur le système nerveux. Respirer lentement, profondément, consciemment, c'est envoyer au corps un message de sécurité. Dans un quotidien dominé par l'urgence, les écrans, les embouteillages et la pression professionnelle, cet acte simple permet de calmer la réaction de stress. Or, moins de stress chronique signifie souvent moins de signaux inflammatoires persistants. Le yoga, enfin, associe mouvement doux, respiration et attention au corps. Il ne s'agit pas de performance ni de posture spectaculaire.

Son intérêt réside plutôt dans sa capacité à reconnecter le corps et l'esprit, à détendre les muscles, à améliorer la souplesse et à réduire la tension interne. Pour beaucoup de personnes, c'est une porte d'entrée vers une meilleure hygiène de vie. Au Maroc, ces pratiques doivent être rendues simples, populaires, non élitistes. Pas besoin d'un studio chic ou d'un abonnement coûteux. Une marche au quartier, quelques étirements à la maison, cinq minutes de respiration avant de dormir peuvent déjà constituer un début.

La santé préventive ne doit pas devenir un luxe urbain.

Le vrai enjeu est la régularité. Un grand effort ponctuel ne remplace pas un petit geste répété. Le corps aime la continuité, pas les révolutions brutales.

Calmer l'inflammation, parfois, commence par une décision modeste : sortir marcher, respirer mieux, ralentir un instant. Dans un monde qui nous pousse à courir, apprendre à marcher devient déjà une forme de résistance sanitaire.



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 !





Dossier spécial

L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Massage, acupuncture, réflexologie : entre bien-être et preuves scientifiques

Le bien-être n'est plus un luxe.

Il est devenu une réponse à la fatigue moderne, au stress, aux douleurs diffuses et au besoin de reprendre contact avec son corps.

Massage, acupuncture, réflexologie, ostéopathie douce : ces pratiques séduisent de plus en plus de personnes en quête d'apaisement.

Mais face à l'inflammation chronique, que peuvent-elles vraiment apporter ?

Leur premier intérêt est souvent indirect : elles calment le stress. Un massage bien réalisé peut détendre les muscles, améliorer la circulation locale, réduire la sensation de tension et favoriser un meilleur sommeil.

Or, le stress et le manque de sommeil entretiennent l'inflammation.

En agissant sur le système nerveux, ces pratiques peuvent donc aider le corps à sortir d'un état d'alerte permanent.

L'acupuncture, issue de la médecine traditionnelle chinoise, fait l'objet de nombreuses discussions scientifiques.

Certaines études suggèrent un intérêt dans la douleur chronique, les tensions musculaires ou certaines migraines. Mais elle ne doit pas être présentée comme une solution miracle. Son efficacité varie selon les personnes, les indications et la qualité du praticien.

La réflexologie, elle, repose sur la stimulation de zones précises des pieds ou des mains. Beaucoup y trouvent une détente réelle. Mais les preuves scientifiques restent plus limitées.

Il faut donc garder une approche équilibrée : reconnaître le bénéfice ressenti sans transformer le ressenti en vérité médicale absolue.

Au Maroc, ces pratiques gagnent du terrain, entre centres spécialisés, spas, cabinets privés et recommandations informelles.

La prudence est nécessaire.

Un praticien sérieux doit connaître ses limites, ne pas promettre de guérison, ne pas demander l'arrêt d'un traitement médical et orienter vers un médecin en cas de symptômes persistants.



Le corps a parfois besoin d'être touché, écouté, relâché.

Ces approches peuvent être utiles comme compléments : pour détendre, accompagner, soulager, reconnecter.

Mais elles ne remplacent ni un diagnostic, ni une alimentation équilibrée, ni l'activité physique, ni le sommeil, ni la prise en charge des maladies inflammatoires.



La médecine du bien-être ne doit pas devenir le refuge des fausses promesses



Dossier spécial

L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Gencives, gorge, yeux : les petites inflammations à ne pas banaliser

On les considère souvent comme de petits désagréments. Une gencive qui saigne, une gorge irritée, un œil rouge, une paupière gonflée, une mauvaise haleine persistante. Rien de grave, pensez-on. On attend que cela passe, on prend une pastille, un bain de bouche, quelques gouttes, parfois un remède maison.

La bouche est l'un des premiers terrains inflammatoires du corps. Des gencives qui saignent régulièrement ne relèvent pas toujours d'un simple brossage trop énergique. Elles peuvent signaler une gingivite ou une maladie parodontale. Or, une inflammation chronique des gencives ne reste pas forcément confinée à la bouche. Elle peut entretenir un climat inflammatoire plus large et fragiliser la santé générale. La gorge aussi mérite attention. Une irritation répétée peut être liée au tabac, à la pollution, au reflux gastrique, aux allergies, à une infection mal traitée ou à une sollicitation excessive de la

voix. Dans un pays où beaucoup vivent entre poussière, climatisation, pollution urbaine et changements brusques de température, ces symptômes sont fréquents. Mais leur banalité ne doit pas les rendre invisibles.

Les yeux, enfin, sont des capteurs sensibles. Rougeurs, sécheresse, picotements, sensation de sable, paupières irritées : ces signes peuvent être liés aux écrans, à la fatigue, aux allergies, à l'air sec ou à certaines inflammations oculaires. L'automédication par collyres, surtout lorsqu'elle est répétée, peut être risquée sans avis professionnel.

Le bon réflexe consiste à observer la durée, la fréquence et l'intensité. Une irritation passagère peut disparaître seule.

Mais un symptôme qui revient, qui dure, qui s'aggrave ou qui s'accompagne de douleur, fièvre, baisse de vision, saignement fréquent ou difficulté à avaler doit pousser à consulter.

Prendre ces petites inflammations au sérieux, ce n'est pas dramatiser. C'est comprendre que le corps parle souvent par détails avant de parler plus fort. La prévention commence parfois dans une salle de bain : brossage régulier, soins dentaires, hydratation, aération, réduction du tabac, pauses d'écran, consultation précoce.





Dossier spécial

L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Viellissement : l'inflammation comme accélérateur biologique

Viellir est naturel. Vieillir trop vite l'est moins. Depuis quelques années, un mot revient de plus en plus dans les débats scientifiques : "inflammaging", contraction d'inflammation et aging. L'idée est simple : une inflammation chronique de bas bruit peut accélérer certains mécanismes du vieillissement biologique.

Avec l'âge, le système immunitaire devient parfois moins précis. Il réagit plus lentement aux vraies menaces, mais peut rester plus facilement en état d'alerte. Ce déséquilibre fatigue l'organisme. Il peut contribuer à la perte de masse musculaire, à la fragilité articulaire, au ralentissement métabolique, aux troubles cardiovasculaires, à la fatigue persistante ou encore au déclin cognitif.

Le vieillissement inflammatoire n'est pas une fatalité. Il dépend aussi du mode de vie. Sommeil insuffisant, stress chronique, sédentarité, tabac, alimentation trop sucrée, produits ultra-transformés et isolement social entretiennent ce feu discret. À l'inverse, bouger régulièrement, manger plus végétal, préserver les liens sociaux, dormir correctement et stimuler son cerveau peuvent ralentir cette usure invisible.

Au Maroc, ce sujet est particulièrement important. L'espérance de vie progresse, mais vivre plus longtemps ne suffit pas. Il faut vivre mieux, avec plus d'autonomie, moins de douleurs et moins de dépendance. Notre société devra donc passer d'une logique de soin tardif à une vraie culture de prévention.

La cuisine marocaine traditionnelle peut être un allié : huile d'olive, légumes, légumineuses, poissons, herbes, épices. Mais elle doit être protégée des excès modernes : sucre, friture répétée, pain blanc en trop grande quantité, sédentarité et stress urbain.

Bien vieillir ne signifie pas refuser l'âge. Cela signifie réduire ce qui abîme inutilement le corps. L'inflammation chronique agit comme une rouille biologique : lente, discrète, mais réelle. La combattre, ce n'est pas chercher l'immortalité. C'est défendre la qualité de vie.





Curcuma, gingembre, ail : les épices peuvent-elles vraiment protéger ?

Dans nos cuisines, elles sont là depuis toujours. Curcuma, gingembre, ail, cumin, cannelle, poivre noir, thym, romarin : ces épices et aromates ne sont pas seulement des marqueurs de goût.

Ils portent aussi une longue histoire de soins populaires, de prévention familiale et d'intuition nutritionnelle.

Aujourd'hui, la science s'y intéresse à nouveau, notamment pour leur rôle potentiel dans la modulation de l'inflammation.

Le curcuma, souvent cité pour la curcumine, le gingembre pour ses composés actifs, l'ail pour ses effets sur l'immunité et la circulation : chacun possède des propriétés intéressantes. Mais il faut éviter le raccourci facile. Une épice ne remplace ni un traitement, ni un diagnostic, ni une hygiène de vie.

Elle accompagne. Elle soutient. Elle ne sauve pas à elle seule un organisme agressé par le sucre, le stress, le tabac, le manque de sommeil et les aliments ultra-transformés.

Au Maroc, cette approche a du sens. Notre cuisine utilise déjà largement les épices, non comme gadgets santé, mais comme éléments naturels du repas.

Le vrai enjeu n'est donc pas d'acheter des compléments coûteux, mais de redonner de la place aux plats maison : légumes mijotés, légumineuses, poissons, soupes, salades, huile d'olive, herbes fraîches.

Le piège, c'est la marchandisation. Dès qu'un aliment devient "anti-inflammatoire", il est transformé en poudre miracle, cure détox ou capsule premium.

Or, le bénéfice vient surtout de la régularité, de la diversité et du contexte alimentaire global. Un thé au gingembre ne compense pas une journée entière de grignotage industriel.

Une pincée de curcuma ne neutralise pas une assiette déséquilibrée.

Les épices peuvent protéger, oui, mais à condition de les remettre à leur juste place : celle d'alliées modestes, accessibles, intégrées à une alimentation vivante.

Leur force n'est pas magique. Elle est culturelle, culinaire et préventive.



Dossier spécial

L'inflammation : le feu intérieur qui change notre santé

Conclusion – L'inflammation, un défi de santé publique et un enjeu de société

Longtemps perçue comme une simple réaction biologique associée à la maladie ou à la blessure, l'inflammation apparaît aujourd'hui comme un fil conducteur reliant une grande partie des pathologies modernes. Maladies cardiovasculaires, diabète, troubles digestifs, douleurs chroniques, maladies auto-immunes, déclin cognitif ou encore certains cancers : les recherches accumulées ces dernières années montrent qu'une inflammation persistante peut jouer un rôle déterminant dans leur apparition ou leur aggravation.

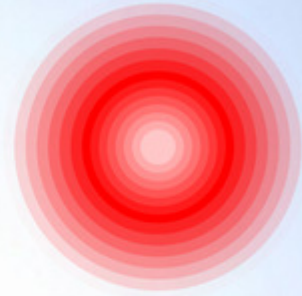
À travers ce dossier, une réalité s'est imposée : l'inflammation chronique n'est pas uniquement une question médicale. Elle est aussi le reflet de nos modes de vie, de nos habitudes alimentaires, de notre environnement, de notre rapport au temps, au sommeil, au stress et à l'activité physique. Elle raconte quelque chose de notre époque, marquée par la sédentarité, l'ultra-transformation des aliments, la pression permanente et la difficulté croissante à préserver des équilibres essentiels.

Pour autant, le constat n'est pas pessimiste. Car contrairement à de nombreux facteurs de risque sur lesquels nous avons peu de prise, une part importante des mécanismes inflammatoires peut être influencée par des choix quotidiens. Mieux manger, bouger davantage, préserver son sommeil, limiter les toxiques, gérer le stress et maintenir un lien social de qualité constituent autant de leviers simples mais puissants pour réduire cette inflammation de bas grade qui s'installe parfois silencieusement au fil des années.

Au Maroc, cet enjeu revêt une importance particulière. Face à la progression des maladies chroniques, la prévention doit devenir une priorité collective. La richesse de notre patrimoine alimentaire, la place des produits frais, des légumineuses, de l'huile d'olive, des épices et des herbes aromatiques représentent des atouts précieux qu'il convient de préserver et de valoriser. La modernité ne doit pas nécessairement signifier l'abandon de pratiques qui ont longtemps contribué à l'équilibre et à la santé des populations.

Comprendre l'inflammation, c'est finalement apprendre à lire les signaux du corps avant qu'ils ne deviennent des alarmes. C'est reconnaître que la santé se construit bien avant la maladie. Et c'est peut-être là la principale leçon de ce dossier : dans un monde qui privilégie souvent la réparation, l'un des plus grands progrès consiste encore à investir dans la prévention.

Car éteindre le feu de l'inflammation chronique n'est pas seulement une affaire de médecine. C'est un projet de société, fondé sur une meilleure connaissance de soi, sur des environnements plus favorables à la santé et sur la conviction qu'un bien-être durable se construit, jour après jour, dans les choix les plus ordinaires.



**L'ODJ MÉDIA
N'EST PAS
UNE SIRÈNE,**

By Lodj

mais elle alerte
quand cela
en vaut la peine.

Tout ne mérite pas l'urgence.
Encore faut-il savoir ce qui compte.

WWW.LODJ.MA

Édito Automobile

Ventes auto - fin mai 2026 : diesel dominant, Chine montante, hybride gagnant

Le marché automobile marocain confirme, à fin mai 2026, une dynamique de croissance solide, mais cette progression cache une transformation beaucoup plus profonde que la simple hausse des immatriculations. Selon les données de l'AIVAM, le marché a atteint 104.555 unités vendues sur les cinq premiers mois de 2026, contre 88.728 unités sur la même période en 2025, soit une progression de 17,8 %. Rien que pour le mois de mai, les ventes se sont élevées à 23.037 unités, en hausse de 2,81 % par rapport à mai 2025.

Ventes auto - fin mai 2026 : diesel dominant, Chine montante, hybride gagnant

La première lecture est donc positive : le marché reste porteur. Mais la seconde lecture, plus intéressante, révèle une normalisation progressive après un début d'année très dynamique. En mai, la croissance mensuelle ralentit nettement par rapport au rythme du cumul annuel. Cela signifie que le marché continue d'avancer, mais sur une base de comparaison plus élevée. Après une année 2025 record, marquée par 235.372 immatriculations, le secteur automobile marocain entre dans une phase où la croissance devient plus exigeante, moins mécanique, et davantage dépendante de l'offre, du financement, des prix et de la capacité des marques à séduire des consommateurs plus attentifs.

Les voitures particulières dominent toujours très largement le marché. Elles totalisent 92.153 unités à fin mai 2026, soit environ 88 % du marché total. Les véhicules utilitaires légers, eux, atteignent 12.402 unités, avec une progression de 18,3 % sur le cumul. Ce segment mérite attention : sa bonne tenue traduit souvent un signal d'activité économique. Quand les VUL progressent, cela indique généralement que les entreprises, artisans, logisticiens, commerçants et professionnels renouvellent ou renforcent leurs moyens de travail. Le marché automobile ne raconte donc pas seulement l'appétit des ménages, il reflète aussi l'état de confiance des acteurs économiques.

La rupture la plus significative vient toutefois des motorisations. Les véhicules électrifiés représentent désormais 17,2 % des immatriculations de voitures particulières, contre environ 10,8 % un an auparavant. Le volume électrifié atteint 15.830 unités, en hausse de 87,8 %. Cette évolution est spectaculaire. Elle ne signifie pas encore que le Maroc bascule massivement vers l'électrique pur, mais elle montre que le consommateur marocain accepte de plus en plus les solutions hybrides, rechargeables ou à électrification légère.



Mohamed Ait Bellahcen

Marché automobile marocain : les marques chinoises et l'électrification rebattent les cartes



Lire la suite

Ventes auto au Maroc

Fin mai 2026

Diesel dominant, Chine montante, électrification en accélération

1 LES CHIFFRES CLÉS



Marché total
janvier-mai 2026
104 555
unités



Évolution vs
janvier-mai 2025
+17,8 %



Mai 2026
23 037
unités



Évolution vs
mai 2025
+2,81 %



VP
janvier-mai 2026
92 153
unités



VUL
janvier-mai 2026
12 402
unités



Répartition du marché
VP 88,1 % | VUL 11,9 %

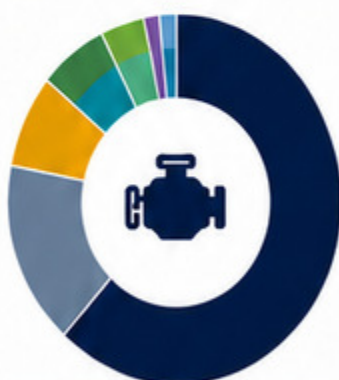
2 TOP 5 DES MARQUES VP (JANVIER-MAI 2026)

| | | | | |
|---|--|------------|--------|--------|
| 1 | | DACIA | 20 740 | 22,5 % |
| 2 | | RENAULT | 16 034 | 17,4 % |
| 3 | | PEUGEOT | 6 387 | 6,9 % |
| 4 | | HYUNDAI | 6 257 | 6,8 % |
| 5 | | VOLKSWAGEN | 5 250 | 5,7 % |

■ Unités

■ Part de marché VP

3 MOTORISATIONS VP



| | UNITÉS | PART |
|-----------|--------|---------|
| ● Diesel | 59 419 | 64,48 % |
| ● Essence | 16 904 | 18,34 % |
| ● HEV | 6 267 | 6,80 % |
| ● PHEV | 4 844 | 5,26 % |
| ● MHEV | 2 918 | 3,17 % |
| ● BEV | 869 | 0,94 % |
| ● REEV | 932 | 1,01 % |



VÉHICULES ÉLECTRIFIÉS:
15 830 unités, soit **17,18 %** des VP

10,34 % à fin mai 2025 → 17,18 % à fin mai 2026

4 PERCÉE DES MARQUES CHINOISES



20 marques chinoises



10 477 immatriculations VP
sur janvier-mai 2026



11,4 % de part de marché VP



En mai 2026:
2 439 immatriculations VP



Part des marques chinoises
dans les VP de mai: **12,0 %**

“ Les marques chinoises s’installent durablement dans le paysage automobile marocain. ”

5 À RETENIR



Le marché marocain
reste en croissance et
dépasse 100 000 unités
sur cinq mois.



Le diesel reste majoritaire,
mais son poids recule
au profit des motorisations
électrifiées.



L’offre asiatique, en
particulier chinoise,
accélère la recomposition
du marché.

Édito Automobile

Kia remporte quatre prix lors des "Best Adventure Vehicles 2026" de U.S. News & World Report

Accueil > Auto-moto

Kia remporte quatre prix lors des "Best Adventure Vehicles 2026" de U.S. News & World Report

Rédigé par Basma Berrada le Jeudi 4 Juin 2026

Kia brille aux "Best Adventure Vehicles 2026" de U.S. News & World Report avec quatre modèles primés : Carnival, K5, Niro et Sportage Hybrid. Découvrez pourquoi ces véhicules sont parfaits pour les aventures en plein air.

Kia remporte quatre prix lors des "Best Adventure Vehicles 2026" de U.S. News & World Report

Kia continue de s'imposer comme un acteur incontournable dans l'industrie automobile mondiale. Lors de la première édition des "Best Adventure Vehicles Awards" de "U.S. News & World Report", pas moins de quatre modèles de la marque sud-coréenne ont été récompensés pour leur excellence dans le domaine des véhicules d'aventure, conçus pour les escapades en plein air et les longs trajets.

Les modèles primés incluent :

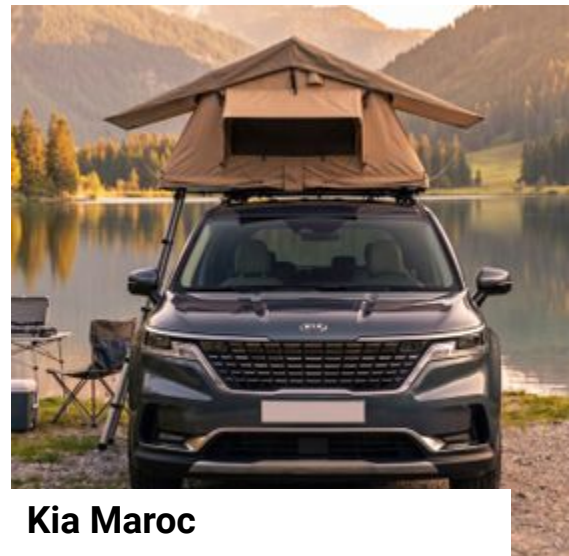
- Kia Carnival 2026 : élu "Meilleur minivan pour le camping", grâce à son intérieur spacieux et modulable.
- Kia K5 2026 : désigné "Meilleure voiture pour les road-trips", offrant un confort et une conduite raffinée.
- Kia Niro 2026 : reconnu comme le "Meilleur SUV hybride sous-compact pour les road-trips", grâce à son efficacité énergétique et sa polyvalence.
- Kia Sportage Hybrid 2026 : sacré "Meilleur SUV hybride compact pour les road-trips", pour sa performance et son espace pratique.

Ces distinctions confirment l'engagement de Kia à concevoir des véhicules adaptés aux besoins variés des conducteurs modernes. « Ces prix reconnaissent notre volonté de répondre aux attentes des conducteurs, qu'ils planifient une escapade de week-end, un long voyage ou des aventures en famille au quotidien », a déclaré Russell Wager, vice-président marketing de Kia America.



Basma Berrada

Kia Sportage Hybrid s'impose parmi les SUV les plus rentables



Kia Maroc



MILLIONS FAMILLES

By Lodi

**COMING
SOON**



MILLIONS CONSOMMATEURS

**Free Max : au Maroc,
le vrai choc pourrait
venir d'un
concurrent fantôme**
une norme
psychologique, pas
un nouvel opérateur..

Barrages au Maroc :
le grand retour de l'eau...

Stimuler l'hippocampe
Une avancée scientifique
ouvre de nouvelles
perspectives contre les
troubles neurologiques.

POUVOIR D'ACHAT

COMMENT MIEUX CONSOMER ?

Automobile Brèves



Exportations : le moteur industriel marocain vrombit

Le secteur automobile marocain confirme sa trajectoire exceptionnelle en ce printemps 2026. Les chiffres d'exportation du mois d'avril témoignent d'une croissance ininterrompue, consolidant la position du Royaume comme le hub de production automobile incontournable aux portes de l'Europe.

Exportations : le moteur industriel marocain vrombit Rien ne semble pouvoir freiner la dynamique de l'industrie automobile au Maroc. Les données publiées pour le mois d'avril 2026 révèlent une nouvelle progression à deux chiffres des exportations du secteur, qui maintient fermement sa position de premier exportateur du Royaume...

[Cliquer sur l'image pour lire la suite](#) 

Carburants au Maroc : le prix du gasoil baisse de 53 centimes, l'essence reste inchangée

Bonne nouvelle pour les automobilistes et les professionnels du transport. À partir du 1er juin à 00h01, les sociétés de distribution de carburants au Maroc appliquent une baisse de 53 centimes par litre de gasoil, tandis que le prix de l'essence demeure stable. Cette nouvelle révision intervient après plusieurs ajustements enregistrés depuis le début de l'année sur fond de fluctuations des marchés internationaux de l'énergie.

[Cliquer sur l'image pour lire la suite](#) 



Automobile Brèves



La Ferrari Luce ou le grand malaise du luxe automobile électrique..

Ferrari n'a jamais été une marque automobile comme les autres. Elle est un imaginaire, une mythologie mécanique, une promesse de vitesse, de bruit, de rareté et de désir. Depuis des décennies, le cheval cabré ne vend pas seulement des voitures : il vend une émotion. Or, avec l'arrivée de sa première grande offensive électrique, symbolisée par la Luce, Ferrari entre dans un territoire autrement plus dangereux que celui des records de vitesse : celui de la rupture identitaire.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 

Geely Maroc lance l'EX2 et introduit sa gamme électrifiée Galaxy

Geely Maroc accélère son offensive sur le marché marocain avec le lancement du nouveau EX2, une citadine 100 % électrique, et l'introduction officielle de sa gamme électrifiée intelligente Galaxy. À travers cette double annonce, opérée par Bamotors Maroc, la marque chinoise confirme son ambition de s'imposer dans la transition vers une mobilité plus connectée, plus technologique et plus accessible.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 





L'intelligence artificielle générative : révolution ou illusion pour la recherche scientifique ?

Par Basma Berrada

Les outils d'intelligence artificielle générative transforment la recherche scientifique. Mais peuvent-ils être une source fiable de savoir ? Découvrez les défis des "hallucinations" de l'IA et les bonnes pratiques pour une utilisation efficace et rigoureuse.

Les outils d'intelligence artificielle générative (Generative AI), notamment les modèles de langage de grande taille (LLMs), ont transformé la manière d'accéder à la connaissance. Cependant, malgré leurs capacités impressionnantes, ils soulèvent des questions sur leur fiabilité en tant que source de savoir scientifique.

Un bond technologique au service de la recherche

Historiquement, l'intelligence artificielle générative était perçue comme un outil de création textuelle et de conversation interactive. Aujourd'hui, elle est devenue un ****partenaire incontournable dans le domaine de la recherche scientifique****.

Les chercheurs utilisent ces outils pour résumer des articles scientifiques, analyser des données massives, découvrir des tendances et même proposer des idées innovantes. Cependant, cette expansion rapide s'accompagne d'un défi majeur : ****peut-on réellement faire confiance à l'intelligence artificielle comme source de connaissance ?****



Le problème des "hallucinations" de l'IA

L'un des obstacles les plus préoccupants est le phénomène de ****hallucination de l'IA****, où les modèles produisent des informations incorrectes ou inventées tout en paraissant convaincants. Des études publiées dans la revue *Nature* ont montré que les modèles de langage peuvent générer des références académiques fictives, des statistiques erronées, ou encore des citations attribuées à des auteurs qui ne les ont jamais formulées.

Ces erreurs mettent en évidence la nécessité de vérifier systématiquement les informations fournies par l'IA.

Comment utiliser l'IA de manière fiable ?

Pour garantir une utilisation efficace et fiable des outils d'intelligence artificielle, voici quelques recommandations :

1. Utiliser l'IA comme outil d'assistance : Elle peut aider à organiser des recherches, simplifier des concepts ou générer des idées, mais ne doit pas être considérée comme une source finale.
2. Vérifier les informations : Toujours croiser les données avec des bases académiques fiables telles que Google Scholar, PubMed ou Scopus.
3. Demander des références précises : Privilégier des requêtes spécifiques, comme des études avec des identifiants DOI (Digital Object Identifier), pour limiter les erreurs.

4. Formuler des questions précises : Plus les demandes sont détaillées, plus les réponses de l'IA seront pertinentes.

5. Comparer les résultats : Confronter les réponses obtenues à plusieurs sources pour identifier d'éventuelles incohérences.

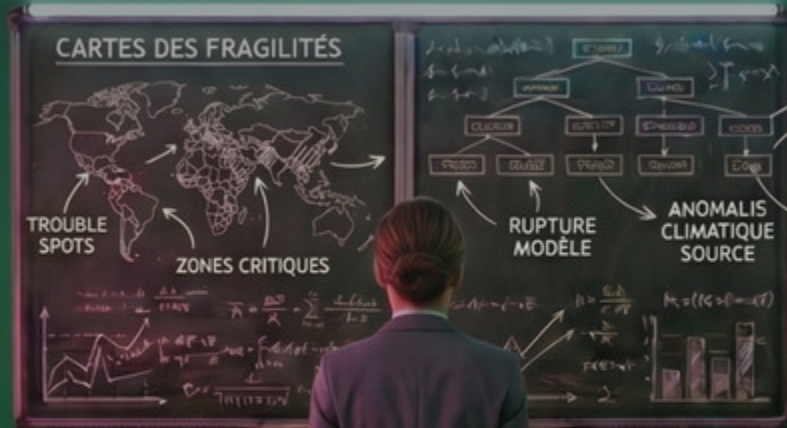
6. Utiliser des outils de gestion des références : Des logiciels tels que Zotero ou Mendeley permettent de structurer et vérifier les citations.

Bien que l'intelligence artificielle ait révolutionné l'accès à la connaissance, elle ne peut remplacer totalement l'expertise humaine.

Le processus scientifique repose sur le raisonnement critique, l'analyse minutieuse et la capacité à évaluer le contexte des données. L'IA peut accélérer la recherche et améliorer la qualité des travaux, mais seulement si elle est utilisée avec discernement et en complément des compétences humaines.

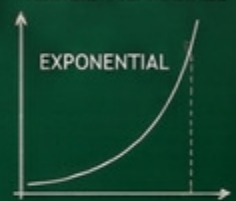
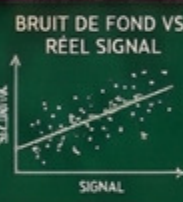
By Lodj

LODJ



SIGNALS FAIBLES
→ RUPTURE MODELS
→ ANOMALIE CLIMATIQUE SOURCE
→ DÉSÉQUILIBRE GÉOPOLITIQUE ÉMERGENT

TENSION RESSOURCES / RESILIENCE SOCIALE



L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UNE ÉCOLE,

Mais elle vous apprend à voir plus loin.

INFORMER, CE N'EST PAS SEULEMENT RACONTER.
C'EST AUSSI AIDER À COMPRENDRE.



Digital

Nouveautés, tendances et autres actualités TECH



Et ce n'est pas juste un générateur de clips. Google insiste sur un détail qui change tout : la cohérence

L'IA devient réalisatrice : Google appuie sur "Play" avec Gemini Omni Flash

Et si demain, tourner une vidéo ne demandait ni caméra, ni plateau, ni même acteur... juste une phrase envoyée depuis ton téléphone ?

C'est exactement le genre de futur que Google vient de poser sur la table avec son nouveau joujou : Gemini Omni Flash.

Google ne parle plus seulement d'intelligence artificielle, mais d'un vrai studio de création universel.

Avec Gemini Omni Flash, présenté lors de la Google I/O, le géant américain pousse encore plus loin son idée obsessionnelle : transformer n'importe quelle entrée en n'importe quelle création.

Texte, image, son, vidéo... peu importe le format de départ. L'IA avale tout et recrache une vidéo construite de toutes pièces.

Une sorte de blender numérique où tu peux dire "une scène de marché marocain au coucher du soleil avec une ambiance cinéma", et obtenir une séquence cohérente, animée, presque crédible.

Nourdine Bihmane, le Franco-Marocain qui veut mettre l'IA au service de l'humain

Il s'appelle Nourdine Bihmane. Franco-marocain, né en 1977, il est aujourd'hui directeur général de Konecta, groupe mondial spécialisé dans l'expérience client, les services digitaux et désormais la transformation par l'intelligence artificielle. Sa nomination à la tête du groupe a été annoncée en avril 2024. Konecta revendique une présence internationale, avec plus de 100.000 collaborateurs et une activité dans plusieurs dizaines de pays.

Son parcours raconte une ascension discrète mais solide.

Ingénieur formé à l'Université Pierre-et-Marie-Curie, passé aussi par Princeton et l'INSEAD, Nourdine Bihmane a construit l'essentiel de sa carrière chez Atos, où il a exercé des responsabilités internationales avant d'en devenir directeur général. Il y a dirigé des équipes en Europe, en Amérique du Nord, en Afrique, au Moyen-Orient et en Asie.

À la tête de Konecta, il hérite d'un secteur en pleine mutation : les centres de contact, longtemps associés à l'externalisation classique, entrent dans l'âge de l'IA générative. Avec le plan triennal Katalyst2028, Konecta veut faire de l'intelligence artificielle un levier de transformation de l'expérience client.





Digital

Nouveautés, tendances et autres actualités TECH



Cependant, chaque clic, chaque interaction en ligne, produit des données

Données personnelles au Maroc : entre opportunités numériques et enjeux de protection

Alors que le Maroc entre dans l'ère de l'hyperconnexion, la protection des données personnelles devient un défi majeur. Découvrez les enjeux, risques et solutions pour un numérique responsable. Chaque interaction en ligne laisse une trace. Avec 90 % de la population marocaine connectée à Internet, nos activités numériques quotidiennes alimentent une industrie invisible : celle des données. Derrière les services digitaux qui nous facilitent la vie, un équilibre délicat se joue.



TOD by beIN : La plateforme officielle de la Coupe du Monde FIFA 2026 au Maroc

Dans le cadre de la montée en puissance du football nord-africain sur la scène internationale, TOD by beIN, la plateforme de streaming officielle de la Coupe du Monde de la FIFA 2026™ dans la région MENA, renforce sa présence au Maroc. Cette initiative s'inscrit dans une stratégie globale visant à offrir aux fans marocains une expérience immersive et interactive pour suivre l'intégralité du tournoi.



Une application intuitive pensée exclusivement pour les smartphones

Banque digitale : Le pari audacieux de la nouvelle offre "Simple"

L'industrie financière marocaine vit une transformation sans précédent sous l'impulsion de la numérisation. En lançant "Simple", le leader bancaire national Attijariwafa bank ne se contente pas de proposer une énième application mobile, mais pose les jalons d'une véritable rupture d'usage. Cette néobanque a été entièrement conçue pour répondre aux attentes d'une population jeune, urbaine et technophile, pour qui le passage en agence physique est devenu une contrainte obsolète.

L'objectif est clair : rendre la gestion de l'argent aussi fluide, intuitive et instantanée que l'envoi d'un message sur les réseaux sociaux.

L'atout majeur de cette nouvelle plateforme réside dans son accessibilité et sa gratuité de base. En éliminant les barrières administratives traditionnelles, "Simple" permet d'ouvrir un compte bancaire en quelques minutes seulement, directement depuis un smartphone, grâce à des technologies de reconnaissance faciale et de vérification d'identité sécurisées. Cette approche simplifiée élimine le besoin de documents physiques et de déplacements, démocratisant ainsi l'accès aux services financiers de base pour des segments de la population jusqu'ici éloignés du système classique.

ADNANE BENCHAKROUN

MAI 2026

LE JOURNALISTE VEILLEUR

Éthique, manipulation et devoir d'informer
à quatre mois des législatives marocaines de 2026

L'AVOCAT DU DIABLE

OUI, MAIS...

Publier trop tard,
c'est parfois laisser
le mensonge gagner.

Trop nuancer,
c'est parfois devenir
inaudible.

Trop attendre,
c'est offrir le terrain
à ceux qui frappent
les premiers.

LA VOIX INTÉRIEURE

Pourquoi être
le seul à respecter
les règles quand
l'autre camp avance
sans scrupules ?

Pourquoi offrir le
contexte à ceux qui
ne nous l'offriraient
jamais ?

Pourquoi corriger
publiquement quand
nos adversaires
utiliseront cette
honnêteté contre
nous ?

INFORMER
SANS MANIPULER

VÉRIFIER
SANS DÉFORMER

RÉVÉLER
SANS DÉTRUIRE



VÉRIFICATION



INDÉPENDANCE



DIGNITÉ



RESPONSABILITÉ



CONSCIENCE

Click to view in fullscreen

LE JOURNALISME N'EST PAS NEUTRE.
MAIS IL DOIT ÊTRE HONNÊTE.

Musiczone

What's new ?



Une programmation riche en spiritualité et en diversité

Festival de Fès des Musiques Sacrées 2026 : un voyage spirituel au cœur des traditions du monde

Du 4 au 7 juin 2026, la ville de Fès vibrera au rythme des traditions spirituelles venues des quatre coins du globe à l'occasion de la 29e édition du Festival de Fès des Musiques Sacrées du Monde.

Cet événement emblématique, qui se tiendra dans des lieux mythiques tels que Bab Makina et les jardins de Jnan Sbil, rassemblera plus de 160 artistes internationaux autour de chants, danses et rituels sacrés.



"De Moi à Aznavour" : Ghassan Yammine fait revivre l'héritage musical de Charles Aznavour à Casablanca

Le vendredi 29 mai 2026, le Mégarama Casablanca est devenu le théâtre d'une célébration musicale dédiée à l'œuvre de l'illustre Charles Aznavour.

Intitulé "De Moi à Aznavour", ce concert hommage sera porté par l'artiste libanais Ghassan Yammine, reconnu pour son interprétation authentique et émouvante des titres emblématiques du chanteur franco-arménien.



Tremplin L'Boulevard : une opportunité pour les jeunes talents

Festival L'Boulevard 2026 : un rendez-vous incontournable des musiques et cultures urbaines à Casablanca

La 24e édition du festival L'Boulevard se déroulera du 17 au 20 septembre 2026 au stade du R.U.C à Casablanca, a annoncé l'association EAC-L'Boulevard dans un communiqué. Fidèle à sa tradition, l'événement sera gratuit et accessible à tous.

Ce rendez-vous annuel rassemblera des groupes marocains et internationaux autour des musiques actuelles et des cultures urbaines.

La programmation mettra en avant des genres variés tels que le rap/hip-hop, le rock/metal, les fusions et les nouvelles expressions musicales.

Sous le signe du live, de la découverte et de l'énergie collective, cette édition promet une expérience unique avec des concerts exclusifs, un marché créatif et des activités parallèles.

Le festival reste fidèle à son ADN d'ouverture et de générosité, offrant un espace d'expression pour les artistes et les spectateurs.



Sur la scène Nahda, Al Shami promet de transmettre l'énergie et l'émotion qui caractérisent ses performances

Al Shami à Mawazine 2026 : une soirée dédiée à la pop arabe moderne sur la scène Nahda

Le Festival Mawazine continue de mettre à l'honneur les grandes figures de la musique orientale. Pour l'édition 2026, le chanteur et auteur-compositeur syrien Al Shami se produira sur la scène Nahda le mercredi 24 juin, en première partie d'une soirée consacrée à la pop arabe moderne.

Artiste en pleine ascension, Al Shami s'est imposé comme l'une des révélations les plus prometteuses de la scène musicale arabe actuelle.

Sa voix empreinte de mélancolie, ses textes accessibles et ses productions contemporaines ont conquis une nouvelle génération d'auditeurs, faisant de lui un incontournable du genre.

Avec son style unique, Al Shami mêle sensibilité levantine, pop urbaine et refrains puissants qui résonnent auprès de son public. Son titre phare « Ya Leil W Yal Ein » a marqué un tournant décisif dans sa carrière, suivi de succès tels que « Sabran », « Dwali », « Khodni » et « Wein », qui ont renforcé sa popularité dans le monde arabe.

Moga Festival fête ses 10 ans à Essaouira avec une programmation d'exception

Moga Festival, événement incontournable de la scène électronique, revient cette année à Essaouira pour célébrer son 10e anniversaire. Après six éditions dans la ville des alizés et cinq autres au Portugal, le festival marque cette décennie de musique et de fête avec une programmation exceptionnelle réunissant des artistes internationaux de renom, des talents marocains et des figures émergentes.

Parmi les têtes d'affiche, Jamie Jones, pionnier de la scène électronique britannique, se produira pour la première fois au Maroc. Avec plus de deux décennies de carrière marquées par des résidences emblématiques à Ibiza et des performances sur les plus grandes scènes mondiales, sa présence promet un moment mémorable.

Autre point fort de cette édition, The Martinez Brothers, figures emblématiques de la scène house new-yorkaise, reviennent au Maroc après 20 ans d'absence, apportant leur énergie et leur style unique qui les ont hissés au rang de légendes.

Le duo néerlandais ANOTR, qui a conquis la scène électronique mondiale avec son concept No Art, clôturera le festival avec une performance très attendue.





Une Méditerranée encore préservée du tourisme de masse

Albanie : la nouvelle échappée méditerranéenne qui séduit les voyageurs en quête de soleil... sans exploser le budget

Alors que les prix flambent dans plusieurs destinations stars de la Méditerranée, un pays encore discret attire de plus en plus de voyageurs à la recherche d'eaux turquoise, de villages authentiques et d'un coût de vie largement plus abordable.

Entre mer Adriatique et mer Ionienne, l'Albanie s'impose progressivement comme l'alternative montante à la Grèce, à l'Espagne ou encore au sud de l'Italie.

Brands & Corners renforce son ancrage à Casablanca avec un nouveau format retail

Brands & Corners vient d'ouvrir son 12e magasin au Maroc, le 5e à Casablanca, dans le quartier d'Almaz. L'enseigne annonce un investissement de 10 millions de dirhams et la création de 30 emplois directs, deux données qui donnent à cette implantation une portée dépassant la simple actualité commerciale.

Le nouveau point de vente, installé au Sela Park Almaz, repose sur une logique de corners spécialisés.



Un investissement de 10 millions de dirhams et 30 emplois directs

Matcha, yuzu, pistache : pourquoi certains saveurs deviennent de véritables codes esthétiques

Dans l'univers food contemporain, quelque chose a profondément changé. Commander une boisson n'est plus seulement un choix de goût ou de routine : c'est devenu une forme d'expression visuelle, presque un marqueur social. Le simple fait de prendre un café noir ou un cappuccino classique peut aujourd'hui sembler "trop simple", presque en décalage avec une culture où les boissons sont de plus en plus composées, personnalisées et esthétiquement pensées.



Le café "simple" face à la logique des micro-tendances

HomePure de QN Maroc : Une révolution dans la purification de l'eau pour un bien-être au quotidien

Dans un monde où le bien-être et la qualité de vie occupent une place centrale dans les foyers, l'accès à une eau potable plus pure et plus sûre devient un enjeu crucial. C'est dans ce contexte que HomePure, marque phare de QN Maroc dédiée au bien-être, réaffirme son engagement en faveur de modes de vie plus sains avec des solutions technologiques adaptées aux besoins du quotidien.

By Lodj

L'ODJ MÉDIA

N'EST PAS UN SERVICE DE LIVRAISON,

mais elle vous dépose
l'essentiel **à domicile.**



L'information utile,
sans détour, sans emballage inutile.

WWW.LODJ.MA

🔧 Astuces & insolite



Le déclic venu d'un réparateur : et si l'aluminium changeait la donne ?

Le papier aluminium dans le congélateur : l'astuce de réparateur qui met fin au givre

On pense souvent que dégivrer son congélateur fait partie du "pack ménage obligatoire", au même titre que laver les rideaux ou détartrer la bouilloire.

Et pourtant, une simple feuille de papier aluminium pourrait bien vous éviter ce rendez-vous mensuel que personne n'aime.

Au début, ça commence doucement : un léger voile blanc, quelques sachets qui collent, puis très vite, le congélateur donne l'impression de rétrécir.

Moins d'espace, tiroirs qui forcent, produits qui se retrouvent soudés entre eux comme s'ils avaient signé un pacte de glace éternelle.

Et le pire, ce n'est pas seulement le côté pratique. À chaque ouverture, un peu d'air chaud entre, l'humidité se transforme en givre et la couche s'épaissit encore.

Résultat : l'appareil force davantage, consomme plus et vieillit plus vite.

Bref, tout ce qu'on n'aime pas quand on surveille ses factures et son temps.

Rincer ses fraises sous l'eau ne suffit pas : cette méthode permettrait d'éliminer davantage de résidus

Entre desserts maison, salades de fruits ou simples dégustations nature, beaucoup adoptent le même réflexe avant de les consommer : un rapide passage sous l'eau froide avant de les déposer dans un saladier. Pourtant, ce geste seul ne serait pas toujours suffisant pour éliminer efficacement certains résidus présents à la surface du fruit. Fragiles, poreuses et très texturées, les fraises possèdent de nombreux petits reliefs où peuvent rester accrochées des impuretés difficiles à retirer avec un simple rinçage.

Bonne nouvelle cependant : une méthode simple et accessible permettrait d'améliorer nettement leur nettoyage sans altérer leur goût ni leur texture. Rincer des fraises à l'eau claire permet surtout d'éliminer :

- la poussière et certaines saletés visibles ou des résidus superficiels.

Mais la structure même du fruit complique parfois un nettoyage plus profond. Les fraises possèdent :

- une peau irrégulière et de multiples aspérités.
- de petits creux autour des graines.



Cette méthode permet de préserver davantage la qualité du fruit, cliquer sur l'image pour la découvrir

🔧 Astuces & Insolite



Une île qui fait rêver... Mais pas trop constructible

Une île grecque à vendre... au prix d'un appartement ?

Et si ton prochain achat immobilier ne se limitait plus à un studio en ville, mais carrément... à une île en mer Ionienne ? En Grèce, Makri fait parler d'elle avec un prix qui a chuté au point de devenir presque "abordable" – du moins sur le papier.

Il s'agit d'une petite île privée de l'archipel des Échinades, posée en mer Ionienne, pas très loin d'Ithaque, l'île mythique d'Ulysse. Rien que ça, déjà, ça vend du rêve.

Sauf que dans la réalité, Makri n'a rien d'un projet immobilier classique. Pas de villas luxueuses, pas de resorts cinq étoiles, encore moins de constructions massives. L'île est classée zone protégée et intégrée au réseau Natura 2000, ce qui limite fortement toute intervention humaine.

Sur place, on trouve surtout quelques vestiges d'une autre époque : une petite maison abandonnée, une chapelle solitaire et une citerne d'eau. Bref, le décor parfait pour un film post-apocalyptique... version méditerranéenne.

Pourquoi les perroquets parlent-ils comme des humains sans comprendre nos mots ?

Sur TikTok, les vidéos de perroquets qui "parlent" explosent. Certains chantent, d'autres imitent des sonneries de téléphone, des rires humains ou des disputes entières.

Il y en a même qui reproduisent la voix exacte de leur propriétaire avec une précision presque inquiétante. Et forcément, Internet adore.

Le souci, c'est qu'on finit souvent par croire qu'ils discutent réellement avec nous. En réalité, les scientifiques sont beaucoup plus prudents.

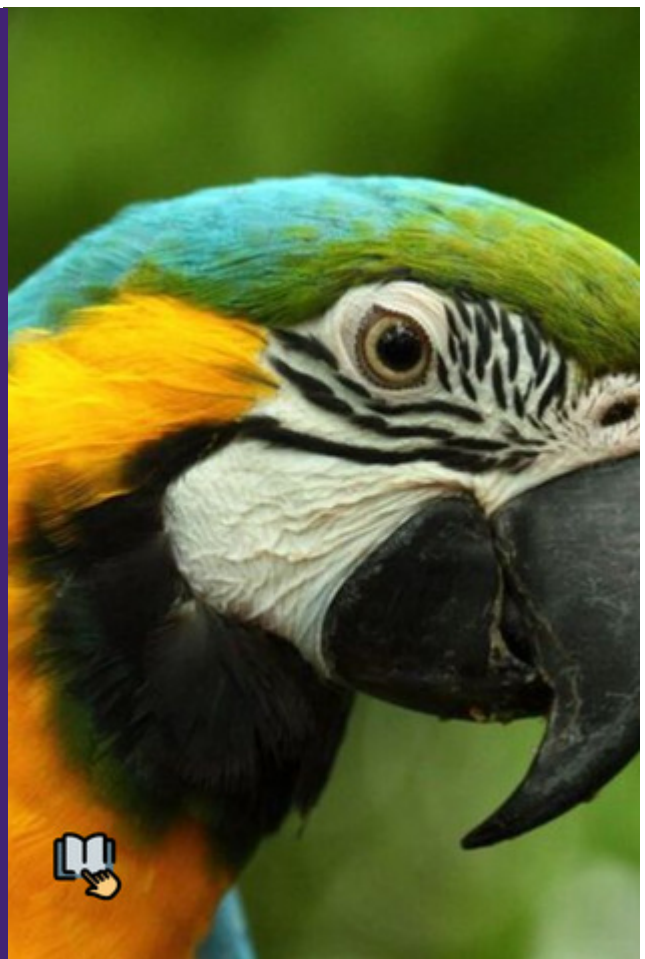
Non, un perroquet ne comprend pas une conversation comme un humain. Mais oui, il sait parfaitement comment attirer l'attention et provoquer une réaction. C'est là que notre cerveau se fait avoir.

Dès qu'on entend des sons qui ressemblent à des mots, notre esprit cherche automatiquement du sens. Quand un perroquet lance un "salut !" ou un "ça va ?", on imagine immédiatement une intention derrière.

Pourtant, l'oiseau reproduit surtout une séquence sonore qu'il associe à une conséquence précise : de l'attention, de la nourriture, des rires ou des caresses.

En gros, le perroquet ne maîtrise peut-être pas le langage... mais il maîtrise très bien les humains.

Le secret de leur voix ? Une machine biologique ultra cheaté



By Lodj

L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UNE BOUSSOLE,

mais
elle
remet
le nord
dans
le débat.



Quand tout s'agite,
il faut encore savoir dans quelle direction penser.

WWW.LODJ.MA



Mondial 2026 : les Lions de l'Atlas métamorphosés, entre continuité et renouveau

Par Salma Labtar

La liste de l'équipe nationale marocaine pour la Coupe du monde 2026, dévoilée mardi par le sélectionneur national Mohamed Ouahbi, témoigne de l'importante évolution qu'a connue la sélection depuis sa participation au Mondial 2018 en Russie.

En l'espace de huit ans, le visage des Lions de l'Atlas s'est profondément transformé, passant d'une génération qualifiée pour la Russie à un groupe marqué par l'exploit historique réalisé sous la direction de Walid Regragui lors du Mondial 2022 au Qatar.

L'analyse des effectifs présents lors des trois dernières Coupes du monde met en évidence un renouvellement massif de l'équipe nationale.

Si certains cadres ont réussi à conserver leur place au fil des années, plusieurs figures emblématiques ont quitté la sélection, laissant progressivement la place à une nouvelle génération appelée à porter les ambitions du football marocain sur la scène internationale.

Cinq rescapés de la génération 2018

Parmi les joueurs qui ont traversé les différentes étapes de cette évolution figurent les gardiens Yassine Bounou, Munir El Kajoui et Ahmed Reda Tagnaouti, ainsi que Achraf Hakimi et Sofyan Amrabat. Présents lors du Mondial russe en 2018, ils ont également participé à l'épopée historique du Qatar en 2022 avant de figurer dans la liste retenue pour 2026. Leur longévité illustre leur régularité au plus haut niveau ainsi que leur importance dans l'ossature de la sélection nationale.

Une génération qui s'installe durablement

Le Mondial 2026 marquera également la confirmation de plusieurs joueurs devenus incontournables sous le maillot marocain. Après avoir participé à l'une des deux dernières Coupes du monde, des éléments comme Ayoub El Kaabi, Azzedine Ounahi, Nayef Aguerd, Noussair Mazraoui, Abdessamad Ezzalzouli et Bilal El Khannouss s'apprentent à vivre une nouvelle aventure mondiale avec les Lions de l'Atlas. Leur progression au sein de clubs européens de premier plan leur a permis de s'imposer comme des pièces maîtresses du projet sportif marocain et d'incarner le présent comme l'avenir de la sélection.

Un renouvellement spectaculaire en moins d'une décennie

Les chiffres illustrent l'ampleur de la transformation opérée au sein de l'équipe nationale. Entre les effectifs de 2018 et de 2022, le taux de changement a atteint près de 62 %. Cette dynamique de renouvellement s'est poursuivie entre 2022 et 2026, avec une évolution estimée à environ 55 %.

Au total, plus de 80 % des joueurs présents en Russie ont été remplacés dans la liste retenue pour le Mondial 2026. Seuls cinq internationaux ont réussi à conserver leur place lors des trois éditions successives, preuve de la profonde reconstruction engagée par le football marocain ces dernières années.



Brèves Sportives



Plus de détails, en cliquant sur l'image

Mondial 2026: Mohamed Ouahbi dévoile la liste finale des 26 Lions de l'Atlas

Le sélectionneur national Mohamed Ouahbi a levé le voile sur la liste des 26 joueurs retenus pour représenter le Maroc lors du tournoi mondial prévu du 11 juin au 19 juillet.

Présentée lors d'une conférence de presse organisée au Complexe Mohammed VI de football à Maâmora, cette sélection mélange expérience et nouveaux talents. Plusieurs cadres incontournables des Lions de l'Atlas seront bien au rendez-vous, à commencer par Yassine Bounou, Achraf Hakimi et Sofyan Amrabat, qui s'apprêtent à disputer leur troisième Coupe du Monde après les éditions 2018 et 2022.

Cette liste est également marquée par l'arrivée de plusieurs nouveaux visages appelés à vivre leur première expérience mondiale avec la sélection nationale. Parmi eux figurent Issa Diop, Ayyoub Bouaddi et Neil El Aynaoui.

La grande surprise de cette convocation reste toutefois Ayoub Amaimouni, ailier de l'Eintracht Francfort, qui signe sa première apparition dans une liste mondiale.

Le PSG renverse Arsenal et remporte une nouvelle Ligue des champions

Le capitaine des Lions de l'Atlas, Achraf Hakimi, a ajouté une nouvelle ligne prestigieuse à son palmarès en remportant à Budapest, sa troisième Ligue des champions.

Le défenseur marocain a contribué au sacre du Paris Saint-Germain face à Arsenal au terme d'une finale haletante conclue par une séance de tirs au but (1-1, 4-3 t.a.b).

Déjà couronné avec le Real Madrid en 2018 puis avec le club parisien en 2025, Hakimi confirme son statut parmi les joueurs marocains les plus titrés sur la scène européenne.

Ce nouveau sacre permet également au PSG de réaliser un exploit rare: remporter deux Ligues des champions consécutives, une performance que peu d'équipes ont réussie dans l'histoire de la compétition.

La rencontre avait pourtant mal débuté pour les Parisiens. Arsenal a rapidement pris l'avantage grâce à Kai Havertz dès la sixième minute. Longtemps dominés par la solidité défensive des Gunners, les hommes de Luis Enrique ont finalement trouvé la faille à la 65e minute grâce à un penalty transformé par Ousmane Dembélé.





Brèves sportives



Des légendes du golf mondial en tête d'affiche

International Series Morocco 2026 : un plateau prestigieux avec Bubba Watson et Sergio Garcia au Royal Golf Dar Essalam

L'International Series Morocco presented by Visit Morocco s'apprête à accueillir l'un des plateaux les plus prestigieux de son histoire.

Cette quatrième édition, qui se tiendra du 11 au 14 juin 2026 sur le célèbre Parcours Rouge du Royal Golf Dar Es Salam, réunira quelques-unes des plus grandes stars mondiales du golf, notamment les vainqueurs de Majeurs et capitaines de LIV Golf Bubba Watson et Sergio Garcia.

Doté d'une dotation de 2 millions de dollars américains, cet événement majeur de The International Series rassemblera des champions de Majeurs, des stars de LIV Golf, des talents de l'Asian Tour, ainsi que des jeunes espoirs prometteurs. Ce tournoi s'annonce comme une semaine exceptionnelle pour le Maroc et pour l'ensemble de la région MENA.

Nawal Sfindla réalise un exploit historique sur l'Everest et le Lhotse

Réalisée au Népal dans des conditions particulièrement extrêmes, cette performance consiste à enchaîner deux sommets de plus de 8 000 mètres sans retour prolongé au camp de base. Un exploit d'autant plus impressionnant qu'il se déroule dans la redoutée « zone de la mort », où le manque d'oxygène met le corps humain à rude épreuve.

Grâce à cette double ascension, Nawal Sfindla devient la première femme marocaine à réussir le défi « Everest – Lhotse One Push », considéré comme l'un des plus exigeants de l'alpinisme moderne.

Ancienne professionnelle de la communication reconvertie dans l'alpinisme de haute montagne, elle s'impose aujourd'hui comme l'une des figures africaines majeures de cette discipline extrême.

Son parcours est déjà marqué par plusieurs réalisations de premier plan.

Elle a notamment été la première femme marocaine à atteindre le sommet du Manaslu, huitième plus haute montagne du monde.



Big Moments

By LODJ

COMING SOON

PARUTION PROCHAINE



GAME ON MOROCCO

GITEX AFRICA



GITEX AFRICA 2026
L'innovation africaine en action



GAMING & ESPORT
Le Maroc, nouvelle arène mondiale



SIAM 2026
Souveraineté alimentaire & agriculture durable

SIAM
أحصان سويم انقلاو مطه فطرية
SALON INTERNATIONAL DE L'AGRICULTURE AU MAROC



SALON DU LIVRE 2026
Les mots qui inspirent demain

LODJ EVENTS BOOK

BEST OF EVENTS • 1^{ER} SEMESTRE 2026



GAMING & ESPORT
TOURNOIS, EXPO,
NOUVELLES FRONTIÈRES



TECH & INNOVATION
INTELLIGENCE, STARTUPS,
FUTUR DURABLE



AGRICULTURE & ALIMENTATION
PRODUCTION, DURABILITÉ,
SOVERAINETÉ



LIVRES & CULTURE
ÉCRIRE, LIRE,
TRANSMETTRE

LE MAROC AU CŒUR DES GRANDS RENDEZ-VOUS MONDIAUX

By Lodj

**L'ODJ MÉDIA N'EST
PAS UNE PHARMACIE,
MAIS ELLE SOIGNE L'OVERDOSE D'ACTUALITÉS.**

Trop, trop vite, trop anxiogène...
Mettez vos infos sous surveillance médicale.

WWW.LODJ.MA