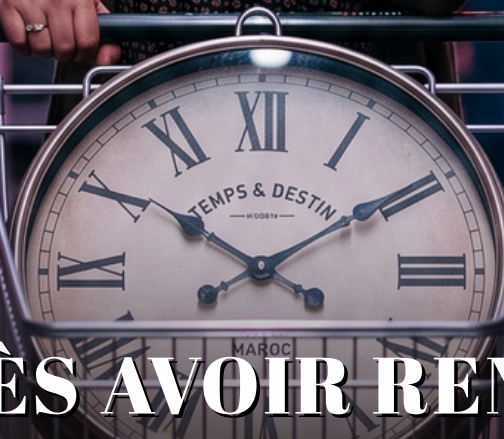




JUL 28 | 26

By Lodi 7 WEEK



APRÈS AVOIR RENDU
**UNE HEURE
AUX CITOYENS,**
QUAND LEUR RENDRA-T-ON UN PEU
DE POUVOIR D'ACHAT ?



BREAKING NEWS

Affaire Escobar du Sahara :
le verdict tombe

ROUND UP

Venezuela : 164 morts
après deux séismes



www.lodj.ma

N°: 133 SEMAINE: 4

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

SOMMAIRE

04
**ÉDITO
D'OUVERTURE**

10
**BREAKING
NEWS**

36
**CULTURE
HEBDO**

44
**LIFESTYLE
HEBDO**

52
**DIGITAL
HEBDO**

60
**SPORT
HEBDO**

66
**SANTE
HEBDO**

70
**AUTO
MOTO**

IWEEK

By Lodj



Imprimerie Arrissala

LODJ IWEEK

BB

JUIN | 2026

DIRECTEUR DE PUBLICATION : ADNANE BENCHAKROUN

ÉQUIPE DE RÉDACTION : BASMA BERRADA - SALMA LABTAR - SALMA CHMANTI HOUARI
NISRINE JAOUADI - AICHA BOUSKINE - SOUKAINA BENSaid - MAMOUNE ACHARKI
MAMADOU BILALY COULIBALY - LYCHA JAIMSSY MBELE

SOCIAL MEDIA TEAM : NADA FAHANE - KARIMA SKOUNTI - HIDAYA TLEMÇANI

STUDIO TEAM : WAFAE SNINA - OUSSAMA MOUKAFI - WAHIBA MAHFOUDI

MAQUETTES / QUOTIDIENS 7DAYS : RIM KHAIROUN

WEBDESIGNER / COUVERTURE, ALIMENTATION & MISE EN PAGE : IMAD BEN BOURHIM

DIRECTION DIGITALE & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHCEN

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

www.pressplus.ma



By Lodj

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

EDITO

APRÈS AVOIR RENDU UNE HEURE AUX CITOYENS, QUAND LEUR RENDRA-T-ON UN PEU DE POUVOIR D'ACHAT ?

Après avoir rendu une heure aux citoyens, quand leur rendra-t-on un peu de pouvoir d'achat ?

Le 20 septembre prochain, le Maroc quittera donc définitivement le GMT+1 pour revenir à l'heure GMT. Une annonce qui, il faut le reconnaître, a suscité une émotion rare dans le pays : des familles ont presque retrouvé le sourire, des élèves ont imaginé voir enfin le soleil avant d'entrer en classe, et certains réveils-matin ont commencé à trembler de peur.

Car cette fois, nous promet-on, ce serait définitif. Fini le pays qui vit avec une heure d'avance sur son propre soleil. Fini le citoyen marocain qui, en plein hiver, ouvre les yeux à sept heures alors que dehors, la nuit n'a même pas encore signé la feuille de présence.

Le retour au GMT est donc une bonne nouvelle. Une petite bonne nouvelle, certes. Mais dans une époque où la classe moyenne compte les dirhams plus soigneusement que les minutes, on prend ce qui passe.

À défaut d'augmenter sérieusement les salaires, de contenir les prix, de rendre le logement accessible, de soulager les crédits, de calmer les factures d'eau, d'électricité, de télécommunications, de carburant et de tout ce qui finit par « -tion », on offre aux Marocains une heure de sommeil.

C'est déjà ça.

Le gouvernement n'a peut-être pas trouvé la formule magique pour que le panier de la ménagère cesse de ressembler à un dossier de financement bancaire. Mais il a trouvé mieux : une heure de rab dans le lit. Cela ne remplit pas le frigo, mais cela permet au moins de rêver à ce qu'il pourrait contenir.

Le salarié, lui, découvrira une nouvelle philosophie nationale : travailler moins tôt pour gagner toujours autant... ou plutôt toujours aussi peu. Le fameux slogan pourrait devenir : « Travailler moins, pour gagner moins fatigué. »

Parce qu'il faut être juste : une heure de sommeil supplémentaire, cela change la vie. Pas forcément la fiche de paie, ni le prix du poulet, ni la mensualité du crédit immobilier, ni les frais de scolarité, ni l'addition du supermarché.



Mais cela change l'humeur. Et dans un pays où l'on demande souvent aux citoyens de faire preuve de patience, de résilience, de compréhension et parfois même de créativité comptable, une meilleure humeur n'est pas un détail.

Le retour au GMT a aussi une vertu politique inattendue : il est simple à expliquer. Pas besoin de tableau Excel, de modèle économétrique ou de promesse à horizon 2035. À partir du 20 septembre, quand il sera sept heures, il sera vraiment sept heures. Une révolution administrative à la portée de tous.

On peut même imaginer la scène : un père de famille, réveillé moins brutalement, regarde la lumière du matin et murmure : « Enfin, l'État et le soleil sont d'accord sur quelque chose. »

[LIRE LA SUITE](#)

Mais ne soyons pas trop exigeants. On ne peut pas demander au même agenda de régler, en une seule fois, les salaires, l'inflation, le chômage des jeunes, les services publics, la mobilité, la santé, l'école et l'angoisse du 25 du mois. Il faut procéder par étapes.

Première étape : remettre les pendules à l'heure.

Deuxième étape : essayer de remettre le pouvoir d'achat à niveau.

Entre les deux, il y aura probablement quelques commissions, des concertations, des études d'impact, des conclusions provisoires et peut-être une campagne pour expliquer que dormir davantage améliore la productivité nationale. Ce qui serait, après tout, une manière élégante de dire aux Marocains : vous ne gagnez pas plus, mais vous vous lèverez moins fâchés.



Le retour définitif au GMT reste donc une décision bienvenue. Elle répond à une fatigue réelle, à un malaise quotidien et à cette impression étrange de vivre en décalage permanent avec le rythme naturel du pays. Le soleil marocain, lui, n'avait jamais demandé à être consulté. Il attendait simplement qu'on cesse de lui imposer des horaires européens.

Reste cette petite question, légèrement impertinente : après avoir rendu une heure aux citoyens, quand leur rendra-t-on un peu de pouvoir d'achat ?

Parce qu'une heure de sommeil, c'est précieux. Mais à la fin du mois, le découvert bancaire, lui, ne dort jamais.

GMT - GMT+1 :

CE QUE LES RÉSEAUX SOCIAUX RÉVÈLAIENT VRAIMENT SUR LE MALAISE DES MAROCAINS



Flash-back après la décision du gouvernement de revenir définitivement à GMT à partir du 20 septembre 2026

Une étude portant sur plus de 14 000 commentaires publiés sur Facebook, Instagram et TikTok montre que le débat sur le changement d'heure dépasse largement la simple question des horloges. Derrière le rejet du GMT+1 apparaissent une crise de confiance, un sentiment d'impuissance et une profonde interrogation sur la relation entre le citoyen et la décision publique.

Selon l'Étude « Analyse des conversations en ligne sur le retour au GMT+1 au Maroc », réalisée par ACH-GAL Insights (mars 2026)

Chaque année, le scénario se répète. Le mois de Ramadan s'achève, les horloges avancent d'une heure, les réseaux sociaux s'enflamment, puis le débat s'éteint... jusqu'à l'année suivante. À première vue, il pourrait s'agir d'une polémique passagère, alimentée par l'habitude et quelques désagréments du quotidien. Pourtant, l'analyse réalisée sur 14 387 commentaires provenant de Facebook, Instagram et TikTok, publiés par plus de 7 200 internautes, raconte une histoire bien différente.

Le véritable sujet n'est plus le GMT+1. Le véritable sujet est devenu la confiance.

Premier enseignement de cette étude : les citoyens ne parlent pas d'économie, ni de compétitivité, ni même de fuseaux horaires. Ils parlent d'eux-mêmes.

Le vocabulaire dominant est celui de la fatigue, du manque de sommeil, des enfants qui quittent leur domicile dans l'obscurité, des difficultés de concentration ou encore d'une forme de désorientation quotidienne.

Autrement dit, la population ne répond pas au gouvernement par des chiffres, mais par son ressenti.

Cette opposition est importante. D'un côté, un discours institutionnel fondé sur la rationalité économique ; de l'autre, une expérience vécue qui s'exprime à travers le corps. Lorsque ces deux registres ne dialoguent plus, chacun finit par considérer que l'autre ne parle pas de la même réalité.

L'étude identifie un deuxième récit dominant : celui d'un État perçu comme sourd aux revendications.

Les pétitions se succèdent.

Les hashtags reviennent chaque année.

Les ministres sont interpellés.

Mais, aux yeux de nombreux internautes, rien ne change.

Le changement d'heure devient alors le symbole d'un phénomène plus large : celui d'une participation citoyenne qui donne le sentiment de ne produire aucun effet concret.

C'est probablement l'un des enseignements les plus préoccupants de cette analyse. La colère existe, mais elle laisse progressivement place à une forme de résignation. Et cette résignation est souvent plus dangereuse que la contestation elle-même, car elle traduit une perte de confiance dans l'utilité même de la participation démocratique.

Contrairement aux idées reçues, les réseaux sociaux ne sont pas dominés uniquement par l'indignation.

La cartographie émotionnelle réalisée dans cette étude montre que l'épuisement représente près de 41 % des réactions, devant le cynisme, la colère active et l'espoir. Les commentaires les plus intenses concernent presque toujours deux sujets : les enfants contraints de rejoindre l'école avant le lever du jour et le sentiment d'impuissance face à la décision publique.

Autrement dit, le débat est devenu émotionnel avant d'être politique.

Plus surprenant encore, un récit identitaire apparaît dans les conversations.

Une partie des internautes considère que le maintien du GMT+1 répondrait davantage à des impératifs de coordination avec la France ou avec certaines multinationales qu'à une décision pleinement souveraine.

Qu'elle soit fondée ou non, cette perception mérite d'être observée.

Car elle révèle que la question du temps devient également une question de souveraineté symbolique. Les horloges cessent d'être un simple outil d'organisation pour devenir un marqueur de l'autonomie nationale.



L'étude souligne également l'importance du registre religieux dans les discussions.

Pour de nombreux internautes, "l'heure naturelle" est associée à la baraka, à un ordre plus conforme au rythme voulu par Dieu. Cette dimension est souvent absente des débats technocratiques. Pourtant, elle explique pourquoi les arguments purement économiques peinent parfois à convaincre : les deux camps ne raisonnent pas dans le même registre de valeurs.

Autre élément frappant : l'omniprésence de l'ironie.

Les mêmes, les blagues et les expressions comme "chaque année la même cassette" reviennent constamment. Mais derrière cet humour se cache une réalité beaucoup moins légère. Le rire devient un mécanisme de protection face à une conviction qui s'installe : les institutions ne changeront probablement pas leur décision.

L'ironie devient alors une forme de résignation collective.

L'un des passages les plus intéressants de l'étude concerne ce qui... n'apparaît pas.

Très peu de commentaires reprennent les arguments avancés par les pouvoirs publics, qu'il s'agisse de la synchronisation économique avec les partenaires internationaux ou des bénéfices attendus pour l'activité économique.

Plus étonnant encore, ni le Parlement, ni les partis politiques, ni les syndicats n'apparaissent comme des acteurs crédibles capables d'influer sur la décision.

Le débat semble désormais se dérouler directement entre le citoyen et l'État, sans corps intermédiaires.

Ce constat dépasse largement la seule question du changement d'heure.

Cette étude ne dit pas que les Marocains refusent unanimement le GMT+1.

Elle montre surtout que le débat annuel est devenu le révélateur d'un malaise plus profond.

Lorsqu'une décision administrative provoque, année après année, les mêmes réactions émotionnelles, les mêmes pétitions, les mêmes frustrations et la même impression d'inutilité, le véritable problème n'est peut-être plus l'heure affichée sur les montres.

Il réside dans la capacité des institutions à expliquer, écouter et convaincre.

Car au fond, ce que révèlent ces milliers de commentaires n'est pas seulement une bataille autour d'une heure supplémentaire. Ils racontent une société qui demande, avant tout, que son expérience quotidienne soit reconnue comme une donnée légitime de la décision publique.

Le débat sur le GMT+1 n'est donc plus un débat sur le temps. Il est devenu un débat sur la confiance.



**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

AFFAIRE ESCOBAR DU SAHARA : LE VERDICT TOMBE



Le verdict du procès dit « Escobar du Sahara » est tombé jeudi 25 juin 2026 devant la chambre criminelle de la Cour d'appel de Casablanca. Saïd Naciri a été condamné à 10 ans de prison, tandis qu'Abdenbi Bioui a écopé de 12 ans, dans une affaire aux fortes résonances judiciaires, politiques et médiatiques.

Saïd Naciri écope de 10 ans de prison, tandis qu'Abdenbi Bioui est condamné à 12 ans

Le procès dit « Escobar du Sahara » a connu son épilogue judiciaire avec un verdict particulièrement lourd. Jeudi 25 juin 2026, la chambre criminelle de la Cour d'appel de Casablanca a condamné Saïd Naciri à 10 ans de prison et Abdenbi Bioui à 12 ans. Cette décision intervient dans l'une des affaires les plus sensibles de ces dernières années au Maroc, tant par la personnalité des mis en cause que par la nature des accusations ayant entouré le dossier.

L'affaire avait fortement marqué l'opinion publique en raison de ses ramifications supposées entre criminalité organisée, trafic international de stupéfiants, blanchiment d'argent et influence politique. Le surnom d'« Escobar du Sahara », donné à un narcotrafiquant malien présenté comme une figure centrale du dossier, a contribué à médiatiser une procédure judiciaire devenue emblématique. Au fil des audiences, le procès a mis en lumière les zones grises pouvant exister entre monde des affaires, vie politique locale et réseaux criminels transnationaux.

Saïd Naciri, ancien président du Wydad de Casablanca et figure politique connue, ainsi qu'Abdenbi Bioui, ancien président de la région de l'Oriental, figuraient parmi les principaux accusés de ce dossier. Leur condamnation à de lourdes peines constitue un signal fort de la part de la justice marocaine. Elle rappelle que les fonctions publiques, les responsabilités électives ou la notoriété sociale ne peuvent constituer une protection face aux poursuites pénales lorsque des soupçons graves sont retenus.

[LIRE LA SUITE](#)

IMAGE DE LA SEMAINE



Cette année, ce festival de musique national a été marqué par des agressions sexuelles, des attaques à la seringue et des actes de violence, éclipsant complètement l'événement.

MARCHÉS PUBLICS ET DÉCISIONS ADMINISTRATIVES : L'ADMINISTRATION ET LA JUSTICE RENFORCENT LEUR DIALOGUE

Le dialogue entre l'administration et la justice prend une nouvelle dimension. Le ministère de l'Équipement et de l'Eau, en partenariat avec le Conseil supérieur du pouvoir judiciaire, a organisé une première session de formation consacrée au contrôle juridictionnel des marchés publics et des décisions administratives.



Exécution des jugements : un indicateur de confiance

L'initiative, coprésidée par Nizar Baraka, ministre de l'Équipement et de l'Eau, et M'hammed Abdenabaoui, président délégué du Conseil supérieur du pouvoir judiciaire et premier président de la Cour de cassation, s'inscrit dans une démarche de coopération institutionnelle appelée à structurer davantage les rapports entre les administrations publiques et l'autorité judiciaire.

Autour de cette rencontre, magistrats, responsables judiciaires, directeurs centraux et régionaux, responsables d'établissements publics et cadres du ministère ont été réunis autour d'un même objectif : mieux comprendre les contentieux, harmoniser les pratiques et prévenir les litiges avant qu'ils ne deviennent des freins à l'action publique.

Les marchés publics, les expropriations, les infrastructures routières, les ports, les barrages, les projets hydrauliques ou encore la gestion du domaine public sont devenus des sujets à la fois techniques, financiers et juridiques. Ils concentrent des enjeux majeurs pour l'État, les collectivités, les entreprises et les citoyens.



Dans ce contexte, le contrôle juridictionnel ne doit pas être perçu comme une contrainte extérieure à l'administration. Il constitue aussi une garantie : celle de la légalité, de la transparence, de la protection des droits et de la qualité de la décision publique.

Le ministère de l'Équipement et de l'Eau entend ainsi renforcer les passerelles avec la justice afin d'accompagner l'évolution de la jurisprudence, d'échanger les expertises juridiques et techniques et de consolider une culture de prévention des contentieux.

[LIRE LA SUITE](#)

REPORTAGE



 Nizar Baraka :
Renforcer le dialogue
entre l'administration et
la justice pour mieux
servir l'intérêt général 



LE GRAND STADE HASSAN II DISTINGUÉ À L'INTERNATIONAL



Le projet du Grand Stade Hassan II a été distingué aux Architizer A+Awards 2026, une reconnaissance internationale qui met en lumière l'ambition du Maroc en matière d'architecture sportive, d'infrastructures modernes et de rayonnement mondial.

Cette distinction valorise l'ambition architecturale et sportive du Royaume

Le Grand Stade Hassan II confirme son statut de projet emblématique. Sa distinction aux Architizer A+Awards 2026 vient renforcer l'image d'un Maroc engagé dans une nouvelle génération d'infrastructures sportives et urbaines. Ces prix internationaux, suivis par les professionnels de l'architecture et du design, récompensent des projets remarquables par leur créativité, leur qualité conceptuelle et leur capacité à transformer l'espace public.

Cette reconnaissance dépasse le seul domaine architectural. Elle intervient dans un contexte où le Maroc accélère la modernisation de ses équipements sportifs, notamment en vue de l'organisation de grandes compétitions internationales. Le Royaume, engagé dans la préparation de la Coupe du monde 2030 aux côtés de l'Espagne et du Portugal, place les infrastructures au cœur de sa stratégie d'attractivité. Le Grand Stade Hassan II s'inscrit pleinement dans cette dynamique.

Un grand stade n'est plus seulement un lieu de compétition. Il devient un équipement multifonctionnel, capable d'accueillir des matchs, des événements culturels, des concerts, des cérémonies et des rassemblements internationaux. Son architecture doit donc répondre à plusieurs exigences : capacité d'accueil, sécurité, accessibilité, confort des spectateurs, performance énergétique, fluidité des circulations et intégration urbaine. La distinction obtenue par le projet marocain suggère que ces dimensions ont été prises en compte dans sa conception.

L'intérêt du Grand Stade Hassan II réside également dans sa portée symbolique. Il traduit une volonté de positionner le Maroc parmi les grandes nations capables d'accueillir des événements mondiaux. Dans le domaine sportif, l'infrastructure joue un rôle décisif : elle conditionne l'expérience des supporters, l'organisation logistique, la diffusion télévisuelle et l'image internationale du pays hôte.

Cette récompense peut aussi avoir un impact sur l'économie locale. Les grands projets sportifs mobilisent des entreprises de construction, des bureaux d'études, des architectes, des ingénieurs, des fournisseurs et des prestataires spécialisés. À long terme, ils peuvent favoriser l'émergence de nouveaux pôles urbains et améliorer l'attractivité des territoires concernés.

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

DÉCLARATION DE LA SEMAINE

**NOTRE
OBJECTIF EST
DE REMPORTE
LA COUPE
DU MONDE. »»**

Mohammed Ouahbi

sélectionneur de l'équipe du Maroc

CAP SUR 2030 : LE MAROC VEUT SÉDUIRE LES VOYAGEURS D’AFFAIRES

L’objectif affiché est ambitieux : attirer 2,3 millions de touristes d’affaires et de congrès à l’horizon 2030. Cette orientation s’inscrit dans une stratégie plus large de montée en gamme du secteur touristique national, dans un contexte marqué par l’organisation prochaine de grands événements sportifs et économiques internationaux.

Cette ambition repose d’abord sur un constat simple : le tourisme d’affaires génère une valeur ajoutée élevée. Les visiteurs professionnels dépensent généralement davantage que les touristes classiques, notamment en hébergement, restauration, transport, services événementiels et activités annexes. Pour le Maroc, ce segment représente donc une opportunité de renforcer les recettes touristiques tout en diversifiant l’offre nationale. Les autorités touristiques souhaitent structurer davantage cette filière en améliorant l’offre d’accueil et en renforçant les capacités d’organisation de grands événements internationaux.

Les grandes villes marocaines disposent déjà d’atouts importants. Marrakech bénéficie d’une réputation internationale dans l’événementiel et l’accueil de conférences. Casablanca reste le principal centre économique du pays et pourrait accueillir un projet de palais des congrès dans la perspective de 2030. Rabat, Tanger, Fès et Agadir disposent également de marges de progression importantes grâce à leurs infrastructures hôtelières, leur connectivité et leur positionnement régional.

Mais la réussite de cette stratégie dépendra de plusieurs conditions. Le Maroc devra renforcer ses infrastructures de congrès, améliorer la coordination entre les acteurs publics et privés, développer une promotion ciblée à l’international et garantir une qualité de service conforme aux standards mondiaux. La connectivité aérienne sera également décisive, car les destinations MICE performantes sont celles qui permettent une circulation rapide des participants internationaux.

Au-delà des chiffres, l’enjeu est aussi d’image. En attirant davantage de congrès, de forums économiques et de salons professionnels, le Maroc peut renforcer son positionnement comme plateforme africaine et euro-méditerranéenne des affaires. Le tourisme d’affaires devient ainsi un instrument économique, diplomatique et territorial.

Le Maroc entend faire du tourisme d’affaires un levier majeur de croissance touristique. À l’horizon 2030, le Royaume vise 2,3 millions de visiteurs dans ce segment stratégique, porté par les congrès, les salons professionnels, les voyages d’affaires et les grands rendez-vous internationaux.

Une stratégie portée par les infrastructures, la connectivité aérienne et les grands événements internationaux.

Le Maroc veut changer d’échelle dans le tourisme d’affaires. Après avoir consolidé son attractivité sur le tourisme de loisirs, le Royaume entend désormais renforcer sa présence sur le segment dit MICE, qui regroupe les réunions professionnelles, les voyages de motivation, les congrès et les expositions.

BUZZ DE LA SEMAINE



LA STAR DE BREAKING BAD, GIANCARLO ESPOSITO, ANNONCE SA CONVERSION À L'ISLAM APRÈS UNE EXPÉRIENCE VÉCUE EN ARABIE SAOUDITE.

LÉGISLATIVES 2026 : LA HACA SERRE LA VIS POUR PROTÉGER L'ÉQUITÉ DU DÉBAT ÉLECTORAL



À l'approche des élections législatives prévues le 23 septembre 2026, la Haute Autorité de la Communication Audiovisuelle (HACA) a choisi de renforcer de manière significative son dispositif de régulation des médias. Cette orientation s'inscrit dans une logique de protection du processus démocratique, en particulier dans un contexte où l'influence des médias audiovisuels et numériques sur l'opinion publique devient de plus en plus déterminante. En mettant en place un encadrement précis de la couverture médiatique, l'institution cherche à garantir un traitement équilibré de l'actualité électorale, à préserver la neutralité des diffuseurs et à assurer des conditions saines de confrontation des idées.

Le Conseil Supérieur de la Communication Audiovisuelle (CSCA) a ainsi adopté une décision normative fixant une période électorale de 39 jours, du 15 août au 22 septembre 2026. Cette période est divisée en deux séquences distinctes : une phase de pré-campagne, durant laquelle les médias doivent déjà observer une grande vigilance dans le traitement des activités politiques, et une phase de campagne officielle, où les règles deviennent encore plus strictes afin de garantir l'équité entre les différents acteurs politiques en lice. Cette structuration temporelle permet d'éviter que certains partis ou candidats ne bénéficient d'un avantage indu avant même l'ouverture officielle de la campagne.

L'un des objectifs centraux de ce dispositif est la préservation du pluralisme politique. Dans une démocratie, les médias ne doivent pas servir de relais privilégié à une seule tendance ou à quelques acteurs dominants, mais offrir au contraire une représentation équilibrée de la diversité des opinions, des programmes et des sensibilités politiques. En imposant des obligations d'équité, la HACA entend s'assurer que les différents partis disposent de conditions de visibilité comparables, en tenant compte de leur représentativité et de leur rôle dans le débat public. Cette approche vise à empêcher toute marginalisation injustifiée de certaines formations et à offrir aux citoyens une information plus complète pour éclairer leur choix électoral.

[LIRE LA SUITE](#)

ZAKARIA EL HAMEL REÇOIT EN ITALIE LE PRIX INTERNATIONAL NELSON MANDELA DES DROITS DE L'HOMME



Le défenseur marocain des droits humains Zakaria El Hamel est lauréat du Prix international Nelson Mandela des droits de l'Homme 2026 en Italie, récompensant son engagement pour la paix et le dialogue interculturel.

Le défenseur marocain des droits humains Zakaria El Hamel a été désigné lauréat de la deuxième édition du Prix international Nelson Mandela des droits de l'Homme, une distinction prestigieuse attribuée en Italie pour honorer les personnalités engagées dans la promotion de la paix, de la liberté et des droits fondamentaux.

Cette reconnaissance internationale a été annoncée par le comité scientifique du Prix international de la Paix, de la Liberté et des Droits de l'Homme, en collaboration avec plusieurs institutions académiques et philosophiques européennes, notamment la Fondation pour la Paix Mondiale, l'Académie Internationale Léopold Sédar Senghor (Arcore, Italie) et l'Académie des Arts et des Sciences Philosophiques (Bari, Italie).

Militant actif pour les droits humains, Zakaria El Hamel est fondateur et président de l'organisation "Jeunesse pour la Paix et le Dialogue Entre les Cultures", une structure engagée dans la promotion de la tolérance, de la coexistence et du dialogue interculturel. À travers ses initiatives, il s'est particulièrement illustré par des campagnes éducatives visant à sensibiliser la jeunesse aux 30 articles de la Déclaration universelle des droits de l'Homme, ainsi qu'à promouvoir une culture de paix et de respect mutuel.

Selon les organisateurs, ce prix vient récompenser un engagement constant en faveur de l'éducation aux valeurs universelles, de la prévention de l'extrémisme et du renforcement du dialogue entre les peuples.

La cérémonie officielle de remise du prix se tiendra le 19 septembre 2026 dans le cadre historique du Château normand-souabe de Sannicandro di Bari, en Italie. L'événement réunira des personnalités institutionnelles, des universitaires, des acteurs de la société civile internationale ainsi que des représentants des médias. L'événement bénéficie également d'une reconnaissance institutionnelle italienne de haut niveau, ayant reçu le patronage officiel de la Chambre des députés italienne (Camera dei Deputati). À cette occasion, un Prix de Représentation (Premio di Rappresentanza) matérialisé par une grande médaille d'argent portant le sceau du Parlement italien et une gravure du Palazzo Montecitorio à Rome accompagnera cette distinction.

[LIRE LA SUITE](#)

VENEZUELA : 164 MORTS APRÈS DEUX SÉISMES

International



Le Venezuela est confronté à l'une des pires catastrophes naturelles de son histoire récente. Deux violents séismes ont frappé le pays mercredi 24 juin au soir, faisant au moins 164 morts et près de 1.000 blessés, selon un bilan provisoire communiqué par les autorités. Les secousses, ressenties jusqu'en Colombie, ont provoqué d'importants dégâts matériels et déclenché l'état d'urgence.

Les opérations de secours se poursuivent dans plusieurs zones touchées, tandis que les autorités redoutent une aggravation du bilan dans les prochaines heures.

Un double séisme dévastateur

Le premier tremblement de terre, d'une magnitude de 7,2, s'est produit à l'ouest de Caracas mercredi en début de soirée. Trente-neuf secondes plus tard, une seconde secousse, encore plus puissante, de magnitude 7,5, a frappé la même région.

Selon les données sismologiques disponibles, il s'agit du séisme le plus puissant enregistré au Venezuela depuis plus d'un siècle. Une trentaine de répliques ont également été recensées depuis le double événement, compliquant les opérations de secours et alimentant l'inquiétude des habitants.

Les spécialistes craignent un bilan humain plus lourd en raison de l'ampleur des destructions observées dans plusieurs villes.

Caracas et La Guaira touchées

Les dégâts les plus importants ont été signalés dans la région de La Guaira, au nord de Caracas, où plusieurs bâtiments se sont effondrés ou ont subi de graves dommages.

Dans la capitale vénézuélienne, les secours ont été déployés autour de nombreux immeubles endommagés. Des habitants ont été extraits des décombres tandis que des équipes de recherche poursuivent leurs interventions dans les quartiers les plus affectés.

Un immeuble de 22 étages s'est notamment effondré dans le quartier d'Altamira, illustrant la violence exceptionnelle des secousses.

Face à la situation, les autorités ont également ordonné la fermeture de l'aéroport international de Maiquetia-Simon-Bolívar après des dommages jugés importants sur les infrastructures.

L'état d'urgence décrété

La présidente par intérim Delcy Rodríguez a décrété l'état d'urgence afin de mobiliser l'ensemble des moyens disponibles pour les opérations de secours.

[LIRE LA SUITE](#)

POST DE LA SEMAINE



**Ebola : un premier cas
identifié en France,
chez un médecin de
retour de RDC**



TRANSFERTS DES MRE : UNE RÉGLEMENTATION EUROPÉENNE COMPLIQUE LA TÂCHE DES BANQUES MAROCAINES

Les banques marocaines implantées en Europe font face à de nouvelles contraintes réglementaires issues d'un dispositif adopté dans le sillage du Brexit.

Une situation qui pourrait affecter leur rôle d'intermédiaire auprès des Marocains résidant à l'étranger, même si les autorités marocaines assurent qu'aucune perturbation immédiate n'est constatée dans les transferts vers le Royaume.

Une conséquence indirecte du Brexit

Les établissements bancaires marocains présents en Europe sont confrontés à un nouveau défi réglementaire. Le 23 juin, le wali de Bank Al-Maghrib, Abdellatif Jouahri, a expliqué qu'une législation européenne adoptée après le Brexit a eu des répercussions inattendues sur leur activité.

À l'origine, cette réglementation visait à empêcher les banques britanniques de continuer à bénéficier du passeport européen après la sortie du Royaume-Uni de l'Union européenne. Toutefois, en raison de sa portée générale, elle a également concerné les banques marocaines opérant sur le territoire européen.

Comme l'a indiqué Abdellatif Jouahri, cette disposition n'était pas destinée aux établissements marocains, mais son application les a néanmoins touchés.

Un rôle essentiel auprès des Marocains du monde

Cette évolution réglementaire revêt une importance particulière pour le Maroc. Depuis plusieurs années, les banques marocaines installées en Europe jouent un rôle central dans les opérations financières réalisées par les Marocains résidant à l'étranger.

Elles servent notamment de relais pour faciliter les transferts de fonds et les opérations à destination des comptes bancaires ouverts au Maroc. La nouvelle réglementation fragilise ainsi une fonction qui contribue à fluidifier les échanges financiers entre les MRE et leur pays d'origine

[LIRE LA SUITE](#)

AL HOCEÏMA RENFORCE SON OFFRE UNIVERSITAIRE AVEC UNE NOUVELLE FACULTÉ



Une faculté d'économie et de gestion verra bientôt le jour à Al Hoceïma. Le projet a été approuvé mardi par le Conseil de l'Université Abdelmalek Essaâdi, réuni en session ordinaire.



BRAS DE FER AUTOUR DU NUCLÉAIRE IRANIEN : TÉHÉRAN DÉFIE LES INSPECTEURS NUCLÉAIRES

L'Iran refuse l'accès immédiat des inspecteurs nucléaires à certains sites bombardés durant la récente guerre, invoquant la sécurité nationale et la protection de ses infrastructures stratégiques. Pour Téhéran, cette position relève moins d'un manque de transparence que d'un droit souverain à sécuriser des installations touchées par des frappes qu'il juge illégales et dangereuses.

Pour l'Iran, la sécurité de ses infrastructures stratégiques prime sur les injonctions internationales jugées partiales.

L'Iran a décidé de refuser, pour l'heure, l'accès des inspecteurs nucléaires à certains sites bombardés durant la récente guerre, une décision que Téhéran présente comme une mesure de souveraineté et de sécurité nationale. Alors que plusieurs capitales occidentales y voient un nouveau motif d'inquiétude, les autorités iraniennes défendent une lecture différente : un pays dont les infrastructures sensibles viennent d'être attaquées ne peut ouvrir immédiatement ses sites stratégiques sans garanties sérieuses sur la sécurité, la confidentialité et l'impartialité du processus d'inspection.

Pour Téhéran, le cœur du problème ne réside pas dans l'inspection elle-même, mais dans le contexte dans lequel elle est réclamée. Les sites concernés ont été visés par des frappes qui, du point de vue iranien, constituent une violation grave de sa souveraineté et du droit international. Dans ces conditions, permettre un accès rapide à des infrastructures endommagées pourrait exposer des informations sensibles, fragiliser davantage la sécurité nationale et transformer une procédure technique en instrument de pression politique.

PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

**GESSIME YASSINE
DEVIENT LE PLUS
JEUNE BUTEUR
MAROCAIN EN
COUPE DU MONDE**



DRAME INDUSTRIEL DANS LE SECTEUR GAZIER QATARI

Une puissante explosion survenue dans un complexe gazier au Qatar aurait fait 18 disparus et 54 blessés, selon les premiers éléments communiqués. Les opérations de secours se poursuivent, tandis que les autorités et les équipes techniques cherchent à déterminer les causes exactes de l'incident dans un secteur stratégique pour l'économie du pays.

L'accident relance les interrogations sur la sécurité des installations industrielles sensibles

Une explosion de forte intensité a frappé un complexe gazier au Qatar, faisant 18 disparus et 54 blessés, selon les premières informations disponibles. L'incident a entraîné une importante mobilisation des secours, des équipes médicales et des services spécialisés chargés de sécuriser la zone. À ce stade, les circonstances exactes de l'explosion restent à établir, et les autorités devraient s'attacher à déterminer si l'accident est lié à une défaillance technique, à une opération de maintenance, à une fuite ou à un autre facteur industriel.

Le secteur gazier occupe une place stratégique dans l'économie qatarie. Le pays figure parmi les principaux producteurs et exportateurs mondiaux de gaz naturel liquéfié. Ses installations énergétiques sont donc considérées comme des infrastructures sensibles, à la fois pour l'économie nationale et pour les marchés internationaux de l'énergie. Un incident dans un complexe de ce type suscite immédiatement des inquiétudes, non seulement en raison du bilan humain, mais aussi à cause des risques potentiels pour l'approvisionnement, l'environnement et la sécurité industrielle.

Les priorités immédiates restent la recherche des personnes disparues et la prise en charge des blessés. Dans ce type d'accident, les premières heures sont déterminantes. Les équipes d'intervention doivent gérer plusieurs risques simultanés : incendie, émanations toxiques, instabilité des structures, propagation éventuelle à d'autres unités de production et protection du personnel encore présent sur le site. La sécurisation du périmètre est donc indispensable avant toute enquête technique approfondie.

L'explosion relance aussi la question de la prévention dans les industries à haut risque. Les complexes gaziers sont soumis à des normes strictes, mais aucun système n'est totalement à l'abri d'un incident. Les procédures de maintenance, la formation des équipes, les systèmes de détection, les plans d'évacuation et les audits de sécurité constituent des éléments essentiels pour limiter les risques.

[LIRE LA SUITE](#)

INAUGURATION DE LA SEMAINE

SAFRAN AEROSYSTEMS MAROC ÉTEND SON SITE DE TIFLET AVEC UN INVESTISSEMENT DE 137 MILLIONS DE DIRHAMS



Safran Aerosystems inaugure l'extension de son site industriel à Tiflet avec un investissement de 137 millions de dirhams, renforçant les capacités du Maroc dans l'industrie aéronautique.

Le groupe Safran poursuit le renforcement de sa présence industrielle au Maroc. Le 25 juin 2026, le groupe a inauguré l'extension de son site Safran Aerosystems Maroc, situé au Parc Industriel Aïn Johra à Tiflet, lors d'une cérémonie officielle à laquelle ont pris part plusieurs responsables marocains et français.

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

International



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

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

À Siverek, une première attaque sans mobile idéologique établi

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

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

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

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

À Kahramanmaraş, une attaque bien plus meurtrière

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

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

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

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

[LIRE LA SUITE](#)



SÉISME POLITIQUE À MADRID : L'EX-BRAS DROIT DE SÁNCHEZ CONDAMNÉ

L'ancien ministre espagnol des Transports José Luis Ábalos, longtemps considéré comme un proche collaborateur de Pedro Sánchez, a été condamné à 24 ans de prison pour corruption, selon plusieurs médias. Cette affaire provoque une onde de choc politique en Espagne et place de nouveau la question de l'intégrité publique au centre du débat national.

L'affaire relance le débat sur la probité publique et les réseaux d'influence en Espagne.

La scène politique espagnole est secouée par une nouvelle affaire judiciaire majeure. José Luis Ábalos, ancien ministre des Transports et figure longtemps influente du Parti socialiste ouvrier espagnol, a été condamné à 24 ans de prison pour corruption. L'ancien responsable politique avait été considéré pendant plusieurs années comme l'un des proches collaborateurs du Premier ministre Pedro Sánchez, ce qui donne à cette décision judiciaire une portée politique considérable.

José Luis Ábalos a occupé une place importante dans l'architecture du pouvoir socialiste espagnol. Ministre des Transports, de la Mobilité et de l'Agenda urbain, il avait également exercé des responsabilités de premier plan au sein du PSOE. Son nom était associé à une période de consolidation du leadership de Pedro Sánchez, notamment après les tensions internes qui avaient traversé le parti. Sa condamnation marque donc une rupture spectaculaire dans le parcours d'un ancien poids lourd de la majorité.

L'affaire intervient dans un climat politique tendu en Espagne. Depuis plusieurs mois, le gouvernement Sánchez fait face à des attaques récurrentes de l'opposition sur les questions de transparence, de gestion publique et de responsabilité politique. La droite espagnole devrait utiliser cette condamnation pour accentuer la pression sur l'exécutif, même si une condamnation individuelle ne vaut pas automatiquement responsabilité collective du gouvernement.

Sur le plan institutionnel, ce dossier rappelle la sensibilité extrême des affaires de corruption en Espagne. Le pays a été marqué au cours des dernières décennies par plusieurs scandales impliquant différentes formations politiques. Ces affaires ont contribué à nourrir la défiance d'une partie de l'opinion publique envers les partis traditionnels et à renforcer l'exigence de contrôle sur l'usage des fonctions publiques.

Pour Pedro Sánchez, l'enjeu sera de contenir les effets politiques de cette affaire tout en maintenant une ligne de séparation entre l'action judiciaire et l'action gouvernementale.

[LIRE LA SUITE](#)



ROYAUME-UNI : POURQUOI KEIR STARMER JETTE L'ÉPONGE

Moins de deux ans après son arrivée triomphale au pouvoir, Keir Starmer quitte Downing Street. L'homme qui devait refermer la parenthèse du chaos post-Brexit s'en va à son tour, rattrapé par une crise d'autorité, par l'usure sociale et par la montée de Nigel Farage. Andy Burnham a précipité l'échéance ; il n'en est pas l'unique cause

Le pragmatisme sans récit finit par épuiser

Il y a des démissions qui ressemblent à un coup de théâtre. Celle de Keir Starmer ressemble davantage à un constat froid : un Premier ministre peut conserver son poste, sa majorité parlementaire et les attributs du pouvoir, mais ne plus disposer de l'essentiel, c'est-à-dire de l'autorité politique.

Lundi, devant Downing Street, Keir Starmer a annoncé son départ. Il restera Premier ministre jusqu'à la désignation de son successeur à la tête du Labour. Formellement, il ne quitte donc pas immédiatement le navire. Politiquement, en revanche, la décision est irréversible : le chef du gouvernement britannique reconnaît que son propre parti ne le juge plus le mieux placé pour conduire la prochaine bataille électorale.

C'est une phrase lourde de sens. Starmer ne tombe pas après une défaite parlementaire. Il n'a pas perdu sa majorité. Il n'a pas été désavoué par les électeurs lors d'une élection générale. Il part parce que les députés travaillistes, les militants et une part croissante de l'opinion ne croient plus à sa capacité à gagner, ni même à raconter où va le pays.

La victoire d'Andy Burnham lors d'une législative partielle a joué le rôle d'accélérateur. En retrouvant un siège à Westminster, l'ancien maire du Grand Manchester redevient éligible à la direction du Labour et, potentiellement, au poste de Premier ministre.

Pendant des mois, Starmer a pu survivre aux critiques parce qu'aucune alternative crédible n'apparaissait immédiatement disponible. Avec Burnham, cette situation change. Le Labour dispose soudain d'un visage connu, populaire dans les territoires du nord de l'Angleterre, plus à l'aise dans la communication directe et capable de parler aux classes moyennes comme aux électeurs populaires déçus.

[LIRE LA SUITE](#)

Le miel et l'amertume

Tahar Ben Jelloun

LIVRE
DE LA SEMAINE



TÉLÉGRAMME

By Lodi

La réforme de la profession d'avocat provoque la colère des jeunes praticiens

La Fédération des associations des jeunes avocats du Maroc rejette le projet de loi n°66.23 sur l'organisation de la profession d'avocat, récemment adopté par la Chambre des conseillers.

Elle estime que plusieurs dispositions menacent l'indépendance de la profession, l'autonomie des barreaux et la représentativité des jeunes praticiens. Les contestataires dénoncent également l'absence de réformes qu'ils jugent essentielles, notamment sur les conditions d'exercice et d'accès à la profession.

[LIRE LA SUITE](#)



Fin des journées de 12 heures pour les agents de sécurité privée

La Chambre des représentants a adopté à l'unanimité la loi n°32.26 relative aux agents de sécurité privée. Le texte met fin au régime dérogatoire qui autorisait des journées de travail pouvant atteindre 12 heures.

Les salariés du secteur seront désormais soumis à la durée légale de travail appliquée aux autres travailleurs, soit une moyenne de 8 heures par jour.

Cette mesure vise à améliorer leurs conditions de travail et leur protection sociale. Le gouvernement espère également favoriser la création de nouveaux emplois dans le secteur.

La DGM appelle à la prudence face aux orages et fortes températures

La Direction générale de la météorologie appelle à la vigilance face à la hausse des températures et aux orages prévus dans plusieurs régions. Des pics de chaleur pouvant atteindre 46°C sont annoncés notamment dans le Sud-Est et les provinces sahariennes.

Des orages accompagnés de grêle et de fortes averses sont attendus sur l'Atlas, le Rif et l'Oriental. La DGM recommande d'éviter l'exposition au soleil et de bien s'hydrater, surtout pour les populations vulnérables.

Des vents forts et des chasse-poussières pourraient également toucher certaines zones du pays. Malgré une légère baisse des températures, une nouvelle hausse est prévue en début de semaine prochaine.



PERISCOPE MAROC

By Lodi

Les marines royale marocaine et britannique mènent un exercice conjoint de plongée

Exercice naval Maroc-Royaume-Uni

La Marine Royale marocaine et la Royal Navy britannique ont mené un exercice conjoint de plongée de deux jours entre Ksar Sghir et Tanger.

Les opérations ont notamment porté sur des simulations de recherche et de sauvetage sous-marin à l'aide d'équipements sonar spécialisés. Cette collaboration a permis aux deux forces d'échanger sur leurs capacités opérationnelles et de tester de nouveaux matériels.

[LIRE LA SUITE](#)



Ordre des médecins : le privé veut plus de poids

Les médecins du secteur privé demandent une réforme de l'Ordre national des médecins et une meilleure représentativité

Les principales organisations représentant les médecins libéraux et les cliniques privées au Maroc réclament une révision de la loi encadrant l'Ordre national des médecins. Elles souhaitent notamment que les praticiens du privé disposent de la moitié des sièges au sein des instances ordinaires, estimant représenter plus de la moitié des médecins en exercice.

[LIRE LA SUITE](#)

Protection animale : fin de certaines peines de prison

Protection animale au Maroc : les députés remplacent certaines peines de prison par des amendes

La Commission des secteurs productifs a adopté plusieurs amendements au projet de loi sur la protection animale.

La principale modification concerne la suppression des peines d'emprisonnement pour certaines infractions, remplacées par des amendes pouvant atteindre 20.000 dirhams. Les sanctions liées aux centres d'accueil pour animaux errants,

[LIRE LA SUITE](#)



PERISCOPE MONDE

By Lodi

Iran et inspections nucléaires : derrière les annonces, une confiance presque inexistante

Le dossier nucléaire iranien revient au centre de la scène internationale dans une atmosphère de confusion. Les autorités iraniennes ont indiqué qu'aucune décision n'avait été prise pour permettre aux inspecteurs de l'Agence internationale de l'énergie atomique d'accéder immédiatement aux sites endommagés lors des frappes américaines et israéliennes. De son côté, l'AIEA affirme que les inspections doivent reprendre dans le cadre des discussions en cours.

[LIRE LA SUITE](#)



Brexit : dix ans après, le Royaume-Uni regarde de nouveau vers l'Europe

Dix ans après le référendum du 23 juin 2016, le Brexit n'apparaît plus comme une promesse évidente pour une large partie des Britanniques. Plusieurs enquêtes d'opinion récentes montrent qu'une majorité se dit désormais favorable à un retour du Royaume-Uni dans l'Union européenne, ou au moins à un rapprochement plus poussé avec le continent.

Ce basculement de l'opinion britannique raconte surtout une déception.

[LIRE LA SUITE](#)

États-Unis-Iran : à Lucerne, une feuille de route plutôt qu'un accord

Le plus difficile commence après les déclarations. Les discussions de haut niveau entre Washington et Téhéran, organisées en Suisse, ont produit ce que les diplomates appellent volontiers une base encourageante. Pas un accord final. Pas une paix garantie. Une étape, fragile, dans une région où chaque mot peut être démenti le lendemain.

Le vice-président américain J.D. Vance a évoqué une base solide pour avancer vers un accord plus large. Les équipes techniques sont restées mobilisées après les échanges de Bürgenstock, près de Lucerne.

[LIRE LA SUITE](#)



ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE



CASABLANCA INAUGURE SON MUSÉE DE LA PHOTOGRAPHIE ET DES ARTS VISUELS AVEC L'EXPOSITION « CASA »

Le Musée de la Photographie et des Arts Visuels a ouvert ses portes à Casablanca avec l'exposition inaugurale « CASA », une immersion artistique dans l'âme de la métropole à travers les regards de 48 artistes marocains et internationaux.

Le caftan marocain tisse un fil d'or entre Rabat et Belgrade

Le caftan marocain poursuit son voyage culturel et s'invite désormais au Musée d'Art Africain de Belgrade, à travers une donation symbolique qui célèbre le patrimoine, l'artisanat et le dialogue entre le Maroc et la Serbie.



Une étoffe qui voyage, bien au-delà des frontières

Il y a des vêtements qui se contentent d'habiller.

Et puis il y a le caftan marocain, qui raconte, relie, traverse les frontières comme une mélodie ancienne qu'on reconnaît sans même comprendre les paroles.

Cette fois, c'est jusqu'à Belgrade, au Musée d'Art Africain, que cette pièce emblématique du patrimoine marocain a posé ses broderies.

À l'occasion d'une cérémonie organisée en marge de la célébration du Durbar Day, une famille marocaine, en collaboration avec l'Association Amitié serbo-marocaine et avec le soutien de l'ambassade du Maroc en Serbie, a fait don d'un caftan destiné à enrichir les collections du musée.

Un geste simple en apparence, mais chargé de symboles : celui d'un vêtement qui devient messager culturel, témoin d'un Maroc profondément attaché à ses traditions.

Le caftan, entre mémoire artisanale et reconnaissance mondiale

Derrière les fils de soie, les perles et les broderies minutieuses, le caftan marocain est un concentré de savoir-faire transmis de génération en génération.

L'ambassadeur du Maroc en Serbie, Omar Amghar, a rappelé à cette occasion que cette pièce incarne un héritage vivant, façonné par des mains artisanes qui perpétuent une histoire bien plus large que la mode elle-même.

Et ce patrimoine n'est plus seulement local. Depuis décembre 2025, le caftan marocain figure sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO.

Une reconnaissance qui confirme ce que beaucoup savaient déjà au Maroc : le caftan n'est pas qu'un habit de fête, c'est une identité cousue à même la culture.

À Paris déjà, lors de la Semaine africaine de l'UNESCO, il avait fait sensation dans un défilé où les silhouettes marocaines semblaient dialoguer avec les lumières de la scène.

À Belgrade, il change de décor mais pas de rôle : il continue de raconter le Maroc, sans traduction nécessaire.

Quand la diplomatie passe par les fils et les tissus

Au-delà de la beauté du geste, cette donation s'inscrit dans une dynamique plus large d'échanges culturels entre le Maroc et la Serbie.

Le caftan devient ici un prétexte élégant pour rapprocher les peuples, comme une poignée de main silencieuse entre deux cultures qui apprennent à se découvrir.

Le défilé organisé par l'Association Amitié serbo-marocaine a d'ailleurs donné une dimension vivante à cette rencontre.

Les invités ont pu découvrir différentes déclinaisons du caftan, entre tradition et créativité contemporaine, suscitant admiration et curiosité.

CAPSULE IA

NMD : après les élections, l'épreuve de vérité du prochain gouvernement

NMD
LE PROCHAIN GOUVERNEMENT
FACE À L'ÉPREUVE DE VÉRITÉ

YouTube

- EMPLOI**
CRÉER DES OPPORTUNITÉS DURABLES
- ÉTAT SOCIAL**
PROTÉGER ET GARANTIR LA DIGNITÉ
- EAU**
GÉRER MIEUX, INVESTIR DURABLEMENT
- ÉCONOMIE**
COMPÉTITIVITÉ, CONCURRENCE ET INNOVATION
- RÉSULTATS**
ÉVALUER, RENDRE COMPTE, AGIR

APRÈS LES PROMESSES, LES RÉSULTATS. UN CONTRAT D'EXÉCUTION POUR LE MAROC.



@lodjmaroc

Actualités culturelles



Le Graduate Show 2026 de l'Academy de Mode met en lumière les nouveaux créateurs

L'Academy de Mode Casablanca a organisé son Graduate Show 2026 sous le thème « Becoming the Power of a New Generation ».

L'événement a présenté les collections de fin d'études des futurs diplômés en mode et stylisme.

Les créations ont illustré la diversité des univers artistiques développés par les étudiants. Une performance mêlant danse et création textile a également marqué l'ouverture de la soirée.

Les projets exposés ont exploré des thèmes comme l'identité, la mémoire, la transmission et le dialogue entre tradition et modernité.

La Tanger Fashion Week met en lumière les jeunes talents et le savoir-faire marocain

Le Fairmont Palace de Tanger a accueilli la troisième édition de la Tanger Fashion Week. L'événement a mis à l'honneur la rencontre entre patrimoine, luxe, artisanat et innovation. Une place importante a été accordée aux jeunes créateurs marocains grâce au partenariat avec Casa Moda Academy.

La manifestation se veut une plateforme de promotion des talents et de transmission des savoir-faire. Depuis son lancement en 2024, elle s'est imposée comme un rendez-vous majeur de la mode méditerranéenne, valorisant notamment le caftan marocain.



Sefrou célèbre la 102e édition de son Festival des cerises du 24 au 27 juin

La 102e édition du Festival des cerises de Sefrou se déroule du 24 au 27 juin 2026. Classé au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco depuis 2012, cet événement met à l'honneur la cerise et les traditions qui l'entourent.

Le festival célèbre également les valeurs de tolérance et de coexistence qui caractérisent la ville depuis plus d'un siècle. Au programme : animations culturelles, spectacles et valorisation des produits du terroir et de l'artisanat local.

L'événement vise aussi à promouvoir les activités économiques, sociales et touristiques liées à ce fruit emblématique.



CHRONIQUES VIDÉO

Les périls Tech du Futur



Actualités culturelles

La photographie marocaine s'expose à Tanger

Jusqu'au 31 août 2026, Villa Harris – Musée de Tanger accueille l'exposition « Regards des photographes marocains du monde ».

Treize artistes marocains y explorent les thèmes de la mémoire, de l'identité et de l'appartenance. À travers photographies et installations, ils interrogent les expériences de mobilité, de transmission et de transformation sociale.

L'exposition s'inscrit dans le cadre de la première édition de Photo Tanger – Festival international de l'image.

Elle met en avant la diversité et le dynamisme de la photographie marocaine contemporaine.



Mawazine : les Gipsy Kings offrent une soirée festive et mémorable à Rabat

Les Gipsy Kings by Diego Baliardo ont livré lundi soir un concert très applaudi sur la scène OLM Souissi de Mawazine. Le groupe a transporté le public dans son univers mêlant flamenco, pop et rumba catalane. Des titres emblématiques comme « Hotel California », « A Mi Manera », « Bamboléo » et « Volare » ont été repris en chœur par les festivaliers. L'ambiance est montée en intensité au fil de la soirée, transformant l'esplanade en véritable piste de danse. Cette prestation a confirmé le statut des Gipsy Kings comme ambassadeurs mondiaux de la rumba flamenca.



Une soirée artistique réussie pour Asmaa Lamnawar à Mawazine

L'artiste marocaine Asmaa Lamnawar a signé, lundi soir, l'une des prestations les plus marquantes de la scène Nahda dans le cadre du Festival Mawazine – Rythmes du Monde. Devant une foule nombreuse réunie à Rabat, la chanteuse a confirmé son statut de figure incontournable de la scène musicale marocaine et arabe.

Pour ouvrir la soirée, l'artiste a proposé un court documentaire retraçant les grandes étapes de sa carrière. Des images de son enfance à ses premiers pas dans la musique, jusqu'à ses succès sur les grandes scènes arabes et internationales, le public a pu revivre un parcours jalonné de distinctions prestigieuses, dont le Wissam royal.



VIDEO DE LA SEMAINE



« Les joueurs de notre
équipe nationale
célèbrent Achraf Hakimi,
élu homme du match !



Fidadoc 2026 : la réalisatrice égyptienne Yomna Khattab présente son documentaire "50 mètres"

CULTURE

La nouvelle édition du Festival international du film documentaire d'Agadir (Fidadoc) met en lumière la place des femmes arabes dans le cinéma documentaire, notamment à travers la projection du film « 50 mètres » de la réalisatrice égyptienne Yomna Khattab.



Dans une déclaration à la presse, la cinéaste explique que son film se construit autour d'un espace limité, transformé en un lieu propice à l'introspection et à la narration personnelle.

À travers ce cadre restreint, le récit oscille entre l'expérience individuelle et des questionnements plus universels, abordant des thématiques liées à l'identité, aux émotions et aux préoccupations existentielles.

Yomna Khattab rappelle également avoir participé, il y a trois ans, à un atelier de développement dans le cadre de la résidence d'écriture du Fidadoc.

Ce programme lui a permis de structurer son projet et d'enrichir son approche grâce à l'accompagnement de professionnels du documentaire et d'autres cinéastes égyptiens.

Ce travail collaboratif a joué un rôle déterminant dans l'aboutissement du film après plusieurs années de réflexion et d'écriture.

La réalisatrice précise que « 50 mètres » a été présenté en première mondiale au Festival international du film documentaire de Copenhague (CPH:DOX) avant d'être projeté au Maroc dans le cadre de cette nouvelle édition du Fidadoc.

Pour elle, cette étape marque l'aboutissement d'un long processus de création et de diffusion.

Heureuse de revenir au festival où son projet a vu le jour grâce à la résidence d'écriture, Yomna Khattab souligne que la projection de son film devant un public marocain jeune et passionné de cinéma documentaire donne une dimension particulière à cette présentation.

La cinéaste insiste enfin sur l'importance du soutien des festivals aux voix féminines dans le monde arabe, notamment lorsque celles-ci explorent des récits personnels ou intimes parfois jugés sensibles.

Selon elle, ces projets ont besoin d'un accompagnement dès la phase de développement et de véritables espaces de diffusion afin de permettre aux réalisatrices d'exprimer librement leurs expériences, leurs relations familiales et leurs questionnements, tout en contribuant à briser certains tabous sociaux.

CHIFFRE DE LA SEMAINE

**ACHOURA : 126 INTERPELLATIONS ET
PLUS DE 148.000 PÉTARDS SAISIS
À CASABLANCA**



À l'approche d'Achoura, les services de la Préfecture de police de Casablanca ont intensifié leurs opérations contre le trafic de pétards et de feux d'artifice de contrebande. Bilan : 126 personnes interpellées, plus de 148.000 articles pyrotechniques saisis et plus de 5.000 pneus destinés à être incendiés sur la voie publique confisqués.

La Rolex à plus de 200 000 euros portée par Carlos Alcaraz à Marbella fascine bien au-delà du monde du tennis



LIFESTYLE

Sur les courts, Carlos Alcaraz impressionne par sa puissance et sa maturité.

En dehors, c'est parfois son poignet qui attire tous les regards.

Lors d'une récente apparition à Marbella, le champion espagnol a été aperçu avec une Rolex particulièrement recherchée par les collectionneurs. Une montre dont la valeur dépasse les 200 000 euros sur le marché secondaire et qui illustre parfaitement l'engouement actuel pour certaines pièces d'horlogerie de luxe.

Si les passionnés ont immédiatement reconnu le modèle, cette apparition a surtout rappelé à quel point Carlos Alcaraz est devenu, en quelques années seulement, l'un des ambassadeurs les plus influents de la nouvelle génération du sport mondial.

Dans l'univers Rolex, le prix affiché en boutique ne raconte souvent qu'une partie de l'histoire.

Certaines références produites en quantités limitées ou particulièrement convoitées deviennent presque impossibles à acquérir directement auprès de la marque.

Résultat : leur valeur explose sur le marché des collectionneurs.

C'est précisément le cas de certaines versions de la célèbre Daytona, considérée comme l'une des montres sportives les plus désirées au monde.

Pour de nombreux amateurs d'horlogerie, posséder une telle pièce relève davantage du privilège que du simple achat.

Pourquoi la Rolex Daytona est-elle devenue une légende ?

Créée dans les années 1960, la Daytona était à l'origine destinée aux pilotes automobiles.

Avec son chronographe et son design immédiatement reconnaissable, elle est progressivement devenue l'un des modèles les plus emblématiques de Rolex.

Sa popularité a explosé au fil des décennies, notamment grâce à son association avec l'acteur américain, dont certaines Daytona se sont vendues à des montants records lors de ventes aux enchères.

Aujourd'hui encore, chaque nouvelle déclinaison de la Daytona provoque l'attention des collectionneurs du monde entier.

Carlos Alcaraz, nouveau visage du luxe sportif

À seulement 23 ans, Carlos Alcaraz ne représente plus uniquement l'avenir du tennis. Il est devenu une véritable icône marketing.

Les grandes maisons de luxe cherchent désormais à s'associer aux sportifs capables de séduire une audience internationale, jeune et connectée.

Son image dynamique, son style décontracté et ses performances exceptionnelles en font un ambassadeur particulièrement attractif pour les marques haut de gamme.

À l'instar de, ou encore avant lui, Alcaraz contribue à rapprocher le monde du sport d'élite de celui de l'horlogerie de prestige.

Pourquoi certaines montres valent aujourd'hui plus cher qu'une voiture de luxe

L'horlogerie de collection a profondément changé ces dernières années.

Longtemps réservées aux passionnés, certaines montres sont désormais perçues comme des objets d'investissement.

La demande mondiale, combinée à une production limitée, a provoqué une hausse spectaculaire des prix de nombreuses références.

Certaines Rolex, mais aussi des modèles signés ou, atteignent régulièrement plusieurs centaines de milliers d'euros lors de reventes ou de ventes aux enchères.

Pour les collectionneurs, la rareté est devenue presque aussi importante que la qualité mécanique.

Le phénomène des « montres repérées »

Autrefois, les passionnés d'horlogerie étaient les seuls à s'intéresser aux modèles portés par les célébrités.

Aujourd'hui, chaque apparition publique est analysée sur les réseaux sociaux. Des comptes spécialisés identifient en quelques minutes la montre portée par un acteur, un sportif ou un entrepreneur.

TOP

Risque pays : le Maroc conserve sa place de leader en Afrique du Nord

Malgré les tensions géopolitiques et le ralentissement de l'économie mondiale, le Maroc conserve la meilleure notation d'Afrique du Nord selon Coface. Une performance qui confirme la résilience du Royaume, même si certains défis structurels persistent.

Une résilience confirmée

Malgré un contexte international tendu marqué par les répercussions du conflit au Moyen-Orient, le Maroc continue de tirer son épingle du jeu.



FLOP

Santé mentale : 27% des étudiants marocains à risque suicidaire, selon une étude

Une étude menée auprès de 1.191 étudiants de l'Université Abdelmalek Essaâdi à Tétouan révèle que 27% présentent un risque suicidaire. Un constat préoccupant qui remet la santé mentale des jeunes au cœur des débats sur les campus marocains.

Risque suicidaire au Maroc

Un étudiant sur quatre serait confronté à un risque suicidaire au Maroc.
a jeunesse universitaire.



Brèves Lifestyle



Nettoyage de vitres : l'erreur qui laisse des traces

Laver ses vitres lorsqu'elles sont exposées au soleil ou à une forte chaleur favorise l'apparition de traces.

Sous l'effet de la température, l'eau et le produit nettoyant s'évaporent trop rapidement, laissant derrière eux des résidus et des dépôts de calcaire.

Les spécialistes recommandent d'effectuer cette tâche tôt le matin, en soirée ou par temps couvert, lorsque les vitres sont plus fraîches. L'utilisation d'un matériel propre et d'une eau peu calcaire améliore également le résultat.

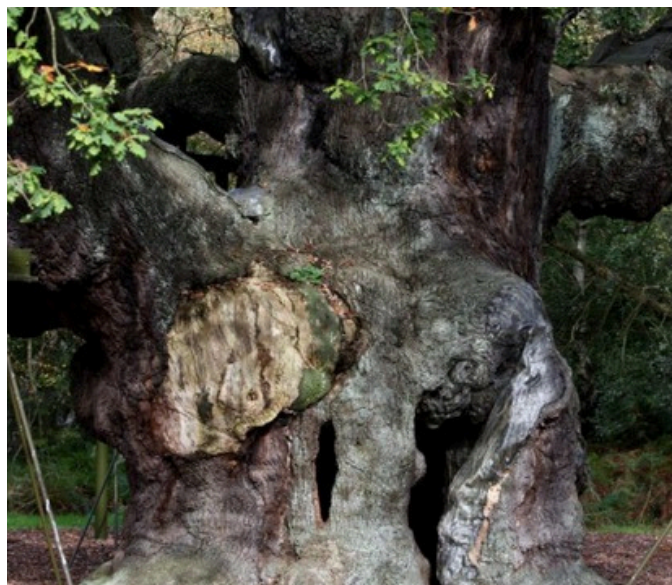
Un simple test consiste à toucher la vitre : si elle est chaude, mieux vaut attendre avant de la nettoyer.

Associé à Robin des Bois, le célèbre chêne Major Oak succombe après près de mille ans d'existence

Le Major Oak, un chêne emblématique de la forêt de Sherwood Forest âgé de 800 à 1.000 ans, est considéré comme mort après n'avoir produit aucune feuille ce printemps.

Associé à la légende de Robin Hood, cet arbre monumental a souffert des effets combinés du changement climatique, de plusieurs étés marqués par la sécheresse et des conséquences de sa forte fréquentation touristique.

Les structures installées pour le soutenir au fil des décennies pourraient également avoir contribué à son déclin.



Pommes : les éloigner de certains fruits permet de les garder fraîches plus longtemps

Les pommes produisent naturellement de l'éthylène, un gaz qui accélère le mûrissement des fruits à proximité, mais aussi leur propre vieillissement lorsqu'il s'accumule.

Les conserver avec des bananes, des poires ou des kiwis réduit ainsi leur durée de conservation.

Pour préserver leur croquant plus longtemps, il est recommandé de les stocker séparément, idéalement dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans un endroit frais et bien ventilé.

Il est également préférable de ne pas les laver avant le stockage et de conserver leur pédoncule.

HIT DE LA SEMAINE

Tawsen – Zid Sawt, (Official Video)



@lodjmaroc

Brèves Lifestyle



Four : ce bain de trempage nocturne facilite le nettoyage des lèchefrites encrassées

Les graisses cuites qui s'accumulent sur la lèchefrite deviennent difficiles à retirer car elles se solidifient sous l'effet de la chaleur.

Pour les décoller sans effort, il est conseillé de laisser tremper la plaque toute une nuit dans de l'eau chaude additionnée de savon noir ou de liquide vaisselle.

Cette méthode permet de ramollir les résidus avant un nettoyage doux à l'éponge.

Pour les salissures les plus tenaces, le bicarbonate de soude peut renforcer l'efficacité du traitement.

Cette solution évite le recours à des produits décapants agressifs tout en préservant le revêtement de la plaque.

Pendant deux siècles, ce trésor archéologique a servi de simple pot de fleurs

Dans le parc du palais de Blenheim, en Angleterre, une jardinière utilisée depuis près de deux siècles s'est révélée être un fragment authentique de sarcophage romain du III^e siècle.

L'artefact, un panneau de marbre de deux mètres et 400 kg, avait été intégré à un pot de fleurs et auparavant à une fontaine.

Son authenticité n'a été confirmée qu'après une enquête lancée en 2016 par des experts et conservateurs.

Restaurée depuis 2017, la pièce est aujourd'hui exposée comme œuvre d'art funéraire romaine et sa valeur est estimée à environ 300.000 livres sterling.



Lave-vaisselle : ce geste simple permet de retrouver des verres sans traces blanches

Le voile blanc qui apparaît sur les verres après un passage au lave-vaisselle est souvent dû au calcaire présent dans une eau trop dure.

La solution consiste à vérifier et remplir régulièrement le bac de sel régénérant, qui permet à l'adoucisseur de l'appareil de fonctionner correctement.

Il est également recommandé d'ajuster le réglage de dureté de l'eau en fonction de la qualité de l'eau locale.

Ces deux gestes limitent les dépôts minéraux, protègent la machine et améliorent la brillance de la vaisselle.

NOMINATION DE LA SEMAINE

SONIA MEZZOUR ÉLUE PRÉSIDENTE DE L'ASMEX

L'Association marocaine des exportateurs (ASMEX) ouvre un nouveau chapitre de son histoire. Réunie mardi à Casablanca en Assemblée générale électorale, la Confédération a porté Sonia Mezzour à sa présidence, marquant ainsi le début d'une nouvelle phase pour l'organisation représentative des exportateurs marocains.



Une odeur, mille souvenirs : pourquoi notre nez voyage mieux que nos albums photo

Il suffit parfois d'une odeur de pain chaud, d'un parfum oublié ou d'un plat qui mijote pour être instantanément transporté ailleurs.

Pas besoin de billet d'avion ni de machine à remonter le temps.

En une fraction de seconde, nous voilà revenus dans une cuisine familiale, une cour d'école ou un été d'enfance au bord de la mer.



Étrangement, les photos, pourtant conçues pour conserver les souvenirs, n'ont pas toujours ce pouvoir. Elles racontent une histoire. Les odeurs, elles, semblent nous la faire revivre.

Quand un simple parfum ouvre une porte vers le passé

Nous avons tous connu cette expérience. Vous marchez dans une rue, une odeur flotte dans l'air et soudain un souvenir ressurgit sans prévenir. Pas forcément un grand événement.

Parfois, il s'agit d'un détail insignifiant : une couverture, une salle de classe, une personne que vous n'avez pas vue depuis des années.

Contrairement aux images que nous regardons volontairement, les odeurs nous surprennent. Elles s'imposent à nous sans demander la permission. C'est précisément ce qui les rend si puissantes.

Les scientifiques expliquent ce phénomène par le fonctionnement même du cerveau. Les informations liées à l'odorat empruntent des circuits étroitement connectés aux zones qui gèrent les émotions et la mémoire.

Résultat : une odeur ne réveille pas seulement un souvenir. Elle réactive aussi les émotions qui l'accompagnaient.

C'est pourquoi l'odeur d'une crème solaire peut nous replonger dans les vacances de notre enfance avec une précision presque troublante.

À l'ère du smartphone, les odeurs résistent encore

Nous photographions tout. Les couchers de soleil, les repas, les cafés entre amis, les voyages, parfois même nos courses au supermarché. Nos téléphones débordent d'images que nous regardons rarement une deuxième fois.

Pourtant, malgré cette accumulation de souvenirs numériques, certaines choses échappent encore à la technologie.

Impossible de capturer l'odeur du thé à la menthe partagé en famille pendant l'Aïd, celle du bois chauffé par le soleil dans un vieux quartier ou celle des épices qui s'échappent d'une cuisine un vendredi midi.

Les odeurs restent l'un des derniers territoires que les écrans ne peuvent pas reproduire.

Peut-être est-ce aussi pour cela qu'elles nous touchent davantage. Elles ne sont ni filtrées, ni retouchées, ni mises en scène. Elles appartiennent à la vie réelle.

La nostalgie a parfois le goût d'un repas

Au Maroc, les souvenirs olfactifs occupent une place particulière. L'odeur du msemen préparé tôt le matin, celle du henné lors des fêtes familiales, du linge séché au soleil ou encore des marchés remplis d'épices font partie d'un patrimoine invisible que chacun transporte avec lui.

Pour ceux qui vivent loin de leur ville natale ou à l'étranger, ces odeurs deviennent parfois de véritables machines à voyager dans le temps. Un simple parfum peut faire resurgir tout un univers.

Plus encore que les images, elles racontent une époque, une ambiance, une émotion.

À force de vouloir tout photographier, nous oublions parfois que les moments les plus marquants ne sont pas toujours ceux que l'on voit. Ils sont aussi ceux que l'on sent, que l'on entend ou que l'on ressent.

Les odeurs nous rappellent que la mémoire n'est pas un album soigneusement rangé.

C'est un territoire vivant, imprévisible, capable de surgir au détour d'une rue ou d'une tasse de café.

INSOLITE DE LA SEMAINE

**SÉQUENCE RARE : UNE MINISTRE SUÉDOISE
AVEC SON BÉBÉ POUR UNE RÉUNION DE L'UNION
EUROPÉENNE**



IA : le Maroc cité par le BCG comme modèle africain de transformation numérique

Le Maroc confirme son virage vers l'intelligence artificielle.

Dans une récente analyse, le BCG place le Royaume parmi les pays africains les plus avancés dans la structuration de stratégies numériques ambitieuses, avec « Maroc IA 2030 » en fer de lance.

Une montée en puissance...

Dans une analyse publiée récemment, le cabinet souligne la montée en puissance du Royaume, notamment depuis le lancement de sa feuille de route « Maroc IA 2030 », présentée comme un levier majeur de croissance économique et d'emploi à l'horizon 2030.

Un moteur potentiel de compétitivité nationale

Dans son rapport intitulé « Africa's Digital Momentum: Four Structural Imperatives », BCG Platinion dresse un état des lieux des dynamiques numériques sur le continent.

Le Maroc y figure parmi les rares pays explicitement cités, aux côtés de quelques économies africaines engagées dans des stratégies structurées autour de l'IA.

Le cabinet met en avant un tournant clair : les pays ne se contentent plus d'expérimenter l'intelligence artificielle à petite échelle. Ils cherchent désormais à la déployer dans les secteurs économiques, les services publics et les chaînes de valeur industrielles.

C'est dans ce contexte que la stratégie marocaine « Maroc IA 2030 », lancée en janvier 2026, est mentionnée comme un exemple d'approche globale.

Selon les projections reprises par le BCG, cette feuille de route ambitionne de générer jusqu'à 10 milliards de dollars de contribution au PIB et de créer environ 50.000 emplois d'ici 2030.

Pour le cabinet, cette orientation marque un changement de paradigme : l'IA n'est plus un simple outil d'innovation, mais un moteur potentiel de compétitivité nationale.

Un enjeu d'industrialisation de l'IA

BCG insiste sur un point central : la prochaine étape pour l'Afrique consiste à industrialiser les technologies émergentes.

L'intelligence artificielle, l'automatisation ou encore la blockchain existent déjà dans plusieurs pays, mais leur impact reste limité tant qu'elles ne sont pas intégrées à grande échelle.

Le Maroc est présenté comme un exemple de pays cherchant justement à dépasser cette phase expérimentale.

L'objectif est d'intégrer l'IA dans des usages concrets : administration publique, industrie, services financiers ou encore logistique.

Le rapport souligne aussi l'importance des infrastructures numériques. Cloud, gestion des données massives et capacités de calcul deviennent des éléments stratégiques pour soutenir ces transformations.

Sans ces fondations, difficile de faire émerger une économie de l'IA compétitive.

Talents, formation et cybersécurité au cœur du modèle

Autre pilier identifié par le BCG : les compétences. Pour le cabinet, la disponibilité des talents est désormais aussi importante que les infrastructures.

Le Maroc est cité pour ses initiatives dans les écosystèmes de formation et d'innovation, notamment à Casablanca et Benguerir, où des projets liés à l'IA et à l'IA générative se développent.

Ces espaces sont présentés comme des points d'ancrage pour former une nouvelle génération d'ingénieurs et de chercheurs.

En parallèle, la montée en puissance de l'IA s'accompagne d'un défi majeur : la cybersécurité.

Plus les systèmes deviennent interconnectés et dépendants du cloud, plus les risques augmentent.

ÉMISSION



7ÈME SENS AVEC OMAR BENDJELLOUN : LES AVOCATS DÉNONCENT QUELLE (IN) JUSTICE ?



Brèves digitales



Midjourney veut remplacer l'IRM avec un scanner ultrasonique

Midjourney annonce une nouvelle division médicale baptisée Midjourney Medical.

La start-up développe un scanner corporel par ultrasons visant à concurrencer l'IRM classique. L'examen durerait environ 60 secondes et produirait une carte 3D détaillée du corps humain.

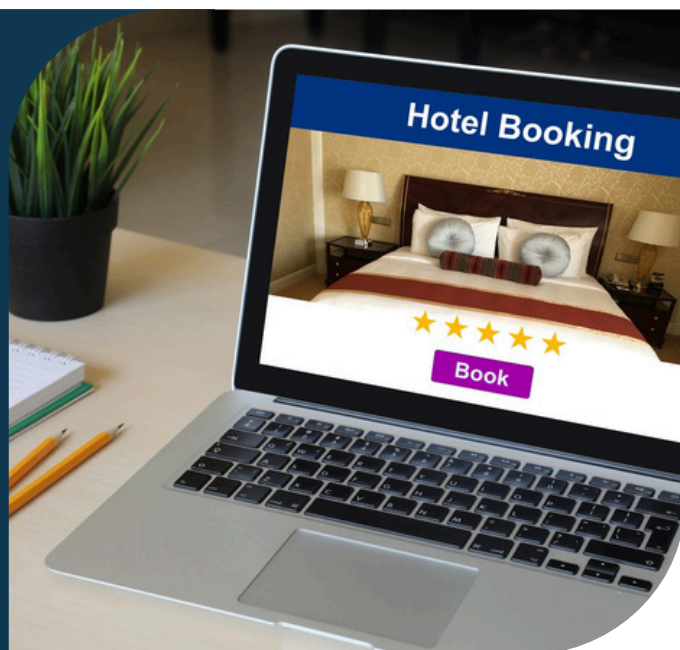
Le patient serait plongé dans un bain, passant à travers un anneau de capteurs ultrasonores. Les données seraient traitées par une puissance de calcul massive pour reconstituer les tissus. Midjourney prévoit des tests cliniques, un premier spa médical et une possible approbation réglementaire.

Booking mise sur l'IA pour personnaliser et simplifier les voyages

Le patron de Booking Holdings estime que l'intelligence artificielle va transformer l'organisation des voyages en rendant les expériences plus personnalisées et fluides.

Selon lui, l'IA permettra de mieux trier les options, d'anticiper les imprévus et d'adapter les choix aux préférences et au budget des clients. Le groupe travaille déjà avec plusieurs acteurs technologiques, dont OpenAI, pour intégrer ces innovations.

Cette évolution pourrait aussi modifier le rôle des plateformes traditionnelles, voire permettre aux utilisateurs de s'en passer partiellement.

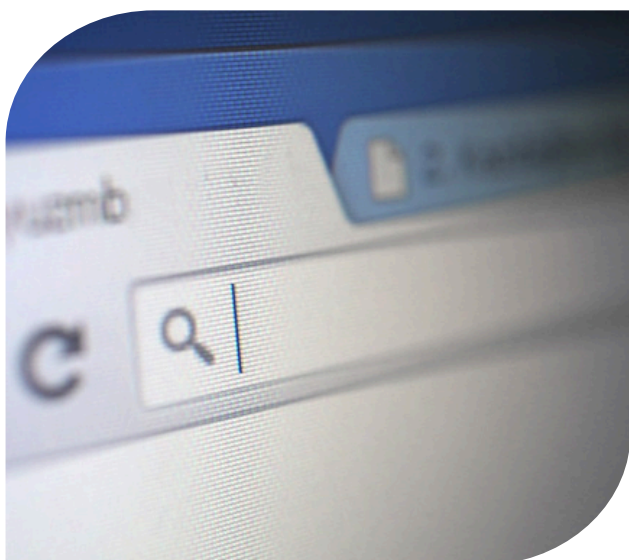


Ctrl + Maj + T : le raccourci Windows indispensable pour rouvrir vos onglets fermés

Le raccourci clavier Ctrl + Maj + T sur Windows permet de restaurer instantanément le dernier onglet fermé sur un navigateur.

Très utile en cas de fermeture accidentelle, il évite de devoir rechercher à nouveau une page importante. Il fait partie des combinaisons simples mais efficaces pour améliorer la navigation au quotidien.

D'autres raccourcis comme Ctrl + T, Ctrl + W ou Ctrl + Tab permettent aussi de mieux gérer ses onglets. Ces outils restent essentiels pour gagner en rapidité et en productivité lors de la navigation web.



RAPPORT DE LA SEMAINE

**SALAIRES : DANS LA RÉGION FÈS-
MEKNÈS, 55% DES SALARIÉS N'ONT
PAS PERÇU DE RÉMUNÉRATION
SUPÉRIEURE AU SMIG**



En 2024, plus de la moitié des salariés de la région Fès-Meknès — 55 % — n'ont pas perçu de rémunération supérieure au salaire minimum (SMIG). Ce recul marque un renversement par rapport à 2023, où cette proportion atteignait 65,7 %. À l'autre extrémité, la part des salariés touchant plus de 20 000 dirhams demeure marginale : 0,8 %.

Brèves digitales



Canicule : les vrais risques pour votre smartphone et comment le protéger

Les fortes chaleurs peuvent sérieusement fragiliser un smartphone, notamment son écran et sa batterie. Une exposition prolongée au soleil peut provoquer des ralentissements, des bugs tactiles ou une baisse de performance générale.

La batterie est particulièrement sensible, avec un risque de dégradation rapide en cas de températures extrêmes. Pour limiter les dégâts, il est conseillé d'éviter l'exposition directe au soleil, de retirer la coque, de réduire l'usage intensif et d'activer le mode avion ou d'éteindre l'appareil lorsque c'est possible. Des gestes simples permettent ainsi de préserver la durée de vie du téléphone pendant les périodes de chaleur intense.

Getty Images signe un accord avec ChatGPT et voit son action bondir en Bourse

Getty Images a conclu un partenariat pluriannuel avec OpenAI afin d'intégrer ses bibliothèques d'images sous licence aux fonctionnalités de recherche de ChatGPT.

L'annonce a provoqué une forte réaction des marchés, avec une envolée spectaculaire de l'action de Getty Images. Cet accord représente un tournant pour l'entreprise, qui traversait une période difficile marquée par une baisse de ses revenus et de sa valorisation boursière.

Certaines zones d'ombre subsistent toutefois, notamment sur l'éventuelle utilisation des images de Getty pour l'entraînement des modèles d'intelligence artificielle.



Le cofondateur de Wikipédia refuse que l'IA rédige les articles de l'encyclopédie

Le cofondateur de Wikimedia Foundation, Jimmy Wales, s'oppose à l'utilisation de l'intelligence artificielle pour modifier ou rédiger directement les articles de Wikipédia, estimant que les risques d'erreurs restent trop importants.

Il se dit toutefois favorable à l'usage d'agents IA pour surveiller certains sujets peu médiatisés et signaler des événements susceptibles d'échapper aux contributeurs.

Malgré une baisse du trafic humain liée à l'essor des assistants IA, Wikipédia continue d'attirer de nombreux robots automatisés qui utilisent son contenu.

By Lodj

REEL
DE LA SEMAINE



LODJ

Rally IA
FUTURE LAB

UN MAROC QUI ANTICIPE
DES TERRITOIRES QUI RAISONNENT
UNE IA QUI TRANSFORME

Hanae Elkherchi

Startup Mafqoodat

Lauréate Hackathon RamadanIA

participante au Rally IA Future Lab

**Le Maroc à l'avant-garde
de l'intelligence artificielle**

[🤖 Hanae El Kherchi - Startup Mafqoodat - Lauréate Hackathon RamadanIA au Rally IA Future Lab : le Maroc avance vers une intelligence artificielle souveraine 🇲🇦](#)



Maroc Telecom primé par Brand Africa

DIGITAL

Lors de la cérémonie Brand Africa 100 – Morocco's Most Admired Brands 2026, tenue récemment, Maroc Telecom a été distinguée comme « Most Admired Pan-African Brand Contributing to a Better Africa », une reconnaissance qui consacre son rôle dans le développement numérique du continent africain.



Cette distinction met en avant la position de Maroc Telecom comme acteur majeur de la transformation digitale en Afrique.

Le groupe est récompensé pour sa contribution au développement des infrastructures numériques, à l'inclusion digitale et à l'intégration économique à travers son réseau de filiales sur le continent. Selon les organisateurs, cette récompense souligne « la force d'une marque leader, sa proximité avec les clients et son rôle structurant dans la transformation numérique de l'Afrique ».

Une présence étendue sur le continent

Maroc Telecom affirme servir plus de 76 millions de clients à fin mars 2026 et être présent dans 11 pays africains, notamment à travers ses filiales Moov Africa.

Cette implantation lui permet de jouer un rôle clé dans l'amélioration de la connectivité et dans la diffusion des usages numériques.

Le groupe est ainsi positionné comme un acteur central de l'inclusion digitale dans plusieurs marchés africains.

Des investissements soutenus dans le numérique

La distinction intervient dans un contexte de forte intensification des investissements du groupe dans les infrastructures. En 2025, ceux-ci ont représenté 25,6 % du chiffre d'affaires, avec un accent mis sur la fibre optique, le très haut débit mobile et les réseaux de nouvelle génération.

Le groupe a également enregistré un chiffre d'affaires de 36,7 milliards de dirhams en 2025, porté par la dynamique de ses filiales africaines et la croissance des usages liés à la data et aux services mobiles.

Un rôle dans la réduction de la fracture numérique

Au-delà de la performance économique, Maroc Telecom met en avant son impact sociétal. Le groupe estime contribuer à la réduction de la fracture numérique en Afrique en accompagnant la digitalisation des entreprises, des administrations et des services publics.

Cette stratégie s'inscrit dans une logique de développement durable et de création de valeur partagée, visant à soutenir l'émergence d'une économie numérique plus inclusive sur le continent.

Une dynamique de long terme

Pour le groupe, cette reconnaissance confirme une trajectoire engagée depuis plusieurs années : Renforcer la connectivité, accélérer la transformation digitale et accompagner les usages numériques en Afrique.

Une dynamique qui positionne Maroc Telecom parmi les acteurs structurants du paysage numérique africain.

Apple Watch : vers une surveillance de la glycémie sans piqûre ?



Mesurer son taux de glucose aussi facilement que consulter l'heure sur sa montre connectée. C'est l'ambition sur laquelle travaillerait Apple depuis plusieurs années. Selon plusieurs informations relayées par Bloomberg, le géant technologique poursuit le développement d'une solution capable de surveiller la glycémie directement depuis l'Apple Watch, sans aiguille ni capteur sous-cutané.

Pour les personnes atteintes de diabète, le suivi de la glycémie repose aujourd'hui principalement sur des prélèvements sanguins réalisés au bout du doigt ou sur l'utilisation de capteurs placés sous la peau.

Ces dispositifs permettent de mesurer la concentration de glucose dans l'organisme et d'en suivre l'évolution au fil de la journée. Malgré les progrès réalisés ces dernières années, la possibilité d'effectuer ce suivi sans aucune intervention invasive demeure l'un des principaux défis du secteur de la santé connectée.

L'objectif poursuivi par les acteurs technologiques est de parvenir à détecter les variations du taux de glucose grâce à des capteurs intégrés à des appareils utilisés quotidiennement, comme les montres connectées.

Un projet ancien qui se poursuit chez Apple

Selon les informations rapportées par Mark Gurman, journaliste de Bloomberg reconnu pour la fiabilité de ses révélations concernant les futurs produits d'Apple, l'entreprise continue de travailler sur un projet de surveillance glycémique non invasive dont les origines remontent à l'époque de Steve Jobs.

La technologie en développement viserait à intégrer cette fonctionnalité directement à l'Apple Watch, permettant ainsi aux utilisateurs de suivre leur glycémie sans avoir recours à des piqûres ou à des capteurs implantés sous la peau.

Mondial 2030 : Casablanca ou Madrid ? La bataille pour accueillir la finale est lancée

Le choix du stade qui accueillera la finale de la Coupe du monde 2030 anime déjà une intense rivalité entre le Maroc et l'Espagne.

À quatre ans du rendez-vous planétaire, les deux pays, coorganisateur du tournoi avec le Portugal, multiplient leurs arguments auprès de la FIFA pour décrocher l'honneur d'abriter l'affiche la plus prestigieuse de la compétition.



Le Maroc mise sur le futur Grand Stade Hassan II de Casablanca, actuellement en cours de réalisation.

Avec une capacité annoncée de 115.000 places, cette infrastructure est appelée à devenir le plus grand stade de football au monde. Pour la Fédération royale marocaine de football (FRMF), cette enceinte représente un argument majeur pour accueillir la finale du Mondial 2030 et offrir au continent africain un événement à forte portée symbolique, vingt ans après la Coupe du monde organisée en Afrique du Sud en 2010.

Face à cette ambition, l'Espagne défend la candidature du stade Santiago Bernabéu rénové. La Fédération espagnole de football (RFEF) met en avant l'histoire et le prestige de cette enceinte emblématique, l'expérience du pays dans l'organisation des grands événements sportifs ainsi que les infrastructures modernes de Madrid, considérées comme un avantage important pour accueillir des centaines de milliers de visiteurs.

D'après des sources proches du dossier, aucune candidature ne disposerait actuellement d'un avantage décisif. Les chances des deux pays seraient relativement équilibrées, faisant de l'attribution de la finale l'un des principaux sujets de discussion entre les organisateurs, alors que la répartition générale des rencontres semble déjà largement avancée.

Le Maroc souhaite valoriser la modernité de ses infrastructures et l'impact historique d'une finale disputée à Casablanca.

De son côté, l'Espagne s'appuie sur le rayonnement international du Bernabéu et son riche héritage footballistique.

La décision finale reviendra à la FIFA, qui devra trancher entre deux projets solides et deux visions fortes pour accueillir l'événement le plus attendu du Mondial 2030.

PROCHAINEMENT ..

**JAMSALAM 2026 : UNE RÉSIDENCE
ARTISTIQUE POUR CÉLÉBRER L'ESPOIR ET LE
DIALOGUE INTERCULTUREL EN AFRIQUE**



Le Club Afrique Développement d'Attijariwafa bank lance Jamsalam 2026, une résidence artistique réunissant 15 jeunes talents africains à Tahannaout autour du thème « Au nom de Toumaï, espoir de vie ».

Brèves Sportives



Botola Pro Inwi : le Raja, la RSB et l'AS FAR s'imposent lors de la 26e journée

La 26e journée de la Botola Pro Inwi a été marquée par les victoires du Raja de Casablanca, de la RS Berkane et de l'AS FAR, tous engagés dans la course aux premières places.

Les Verts ont battu le CODM (2-1) grâce à un but décisif de Pape Sakho en fin de match.

La RSB s'est imposée sur la pelouse du MAS (2-1), tandis que les FAR ont confirmé leur invincibilité en dominant le Kawkab de Marrakech (1-0).

En bas de classement, le Wydad a encore chuté face au Difaâ El Jadida. À quatre journées de la fin, la lutte reste intense aussi bien pour le titre que pour le maintien.

Mercato : le Real Madrid surveille de près le Marocain Ayyoub Bouaddi

Les performances d'Ayyoub Bouaddi avec le Maroc en Coupe du monde 2026 attirent l'attention du Real Madrid.

Selon la presse espagnole, le club merengue suit de près le jeune milieu de terrain de 18 ans, auteur de prestations remarquées face au Brésil et à l'Écosse.

Apprécié pour sa vision du jeu et sa maturité, il figure parmi les profils surveillés par les recruteurs madrilènes.

Sous contrat avec le LOSC jusqu'en 2029, Bouaddi suscite aussi l'intérêt d'autres grands clubs européens comme Arsenal et Liverpool.



Mondial 2026 : l'Uruguay et le Cap-Vert se neutralisent dans un match spectaculaire (2-2)

L'Uruguay et le Cap-Vert se sont quittés sur un match nul (2-2) à Miami lors de la deuxième journée du groupe H du Mondial 2026.

Les Cap-Verdiens ont ouvert le score avant que l'Uruguay ne prenne l'avantage juste avant la pause. En seconde période, le Cap-Vert a réussi à égaliser pour arracher un point précieux.

À l'issue de ce résultat, l'Espagne mène le groupe avec 4 points, suivie de l'Uruguay et du Cap-Vert à égalité avec 2 points, tandis que l'Arabie saoudite ferme la marche.

Brèves Sportives



Polo : la quatrième édition de la Coupe du Trône se tiendra du 30 juin au 5 juillet

La Fédération Royale Marocaine de Polo organisera la quatrième édition de la Coupe du Trône du 30 juin au 5 juillet 2026 sous le Haut Patronage du Roi Mohammed VI.

Six équipes représentant différents clubs nationaux prendront part à cette compétition. Les matchs d'ouverture, de classement et la finale se dérouleront au Club de polo de la Garde Royale à Rabat, tandis que les rencontres qualificatives auront lieu à Assilah.

L'événement vise à promouvoir le polo et à renforcer le rayonnement des sports équestres au Maroc.

Le Marocain Jalal Jiyed désigné pour diriger Portugal-Ouzbékistan

La FIFA a confié à l'arbitre marocain Jalal Jiyed la direction du match Portugal-Ouzbékistan, prévu mardi dans le cadre de la deuxième journée du Mondial 2026.

Il sera assisté de ses compatriotes Zakaria Brinsi et Mustapha Akerkad. Le trio marocain avait déjà officié lors de la rencontre Allemagne-Curaçao (7-1) au premier tour. Cette nouvelle désignation confirme la présence remarquable de l'arbitrage marocain dans la compétition, où le Portugal et l'Ouzbékistan joueront une rencontre importante pour leurs ambitions de qualification.



Mondial 2026 : l'Espagne domine l'Arabie Saoudite (4-0)

Après son nul face au Cap-Vert lors de son entrée en lice, l'Espagne a parfaitement réagi en dominant largement l'Arabie Saoudite (4-0) à Atlanta.

Lamine Yamal a ouvert le score dès la 10e minute, avant un doublé rapide de Mikel Oyarzabal. Un but contre son camp de Hassan Al-Tambakti en seconde période a scellé le succès espagnol.

Grâce à cette victoire, la Roja prend provisoirement la tête du groupe H avec quatre points. L'Arabie Saoudite est dernière avec un seul point.

Mondial 2026 : Saibari ressuscite Bassir, le Maroc rejoue son chef-d'œuvre de 1998

L'histoire du football réserve parfois des scénarios fascinants.

Vingt-huit ans après la brillante victoire des Lions de l'Atlas face à l'Écosse lors de la Coupe du monde 1998 en France (3-0), le Mondial 2026 a offert aux supporters marocains une saisissante impression de déjà-vu.



À Boston, le succès du Maroc (1-0) face à la Tartan Army a été décidé grâce à une réalisation de Ismael Saibari, auteur d'un geste d'une grande finesse technique rappelant étrangement le mytique but inscrit par Salaheddine Bassir à Saint-Étienne en 1998.

Plus qu'un simple parallèle historique, c'est la construction même des deux actions qui interpelle. Lors du Mondial français, l'action du deuxième but marocain était née d'une ouverture lumineuse de Tahar El Khalej, dont la passe avait déchiré le bloc écossais pour trouver Bassir à la limite du hors-jeu.

L'attaquant marocain avait ensuite conclu avec une reprise de volée imparable face au gardien écossais Jim Leighton.

En 2026, face au même adversaire, le scénario a évolué dans sa forme tout en conservant son essence : exploiter les failles défensives dans l'axe écossais.

Cette fois, c'est Brahim Díaz qui a allumé l'étincelle grâce à une passe précise dans l'espace.

Profitant d'un appel parfaitement synchronisé, Saibari a reproduit presque à l'identique le déplacement de son illustre prédécesseur.

Mais là où Bassir avait privilégié une finition instantanée, le milieu marocain a ajouté une feinte de corps avant de conclure avec puissance sous la barre transversale.

Deux générations, deux contextes différents, mais une même identité footballistique : celle d'un Maroc capable d'allier intelligence tactique, verticalité et maîtrise technique face à des adversaires réputés pour leur impact physique.

En 1998, le but de Bassir avait lancé une démonstration offensive marocaine.

En 2026, celui de Saibari a permis aux Lions de l'Atlas de prendre rapidement le contrôle de la rencontre. Les visages changent, les époques passent, mais certaines émotions semblent traverser le temps.

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 !



Les enfants qui ne mangent pas de viande sont-ils en moins bonne santé ?

Pendant longtemps, l'idée selon laquelle un enfant devait absolument consommer de la viande pour grandir correctement s'est imposée comme une évidence. Pourtant, à mesure que les habitudes alimentaires évoluent, de plus en plus de familles choisissent de réduire ou d'exclure la viande de l'alimentation de leurs enfants.

Cette tendance soulève régulièrement les mêmes interrogations : un régime végétarien peut-il couvrir les besoins nutritionnels d'un enfant ? Existe-t-il un risque accru de carences ou de retard de croissance ?

Une vaste étude menée au Canada apporte aujourd'hui des éléments de réponse plutôt rassurants. Une étude menée auprès de près de 9 000 enfants

Pour mieux comprendre l'impact d'une alimentation sans viande sur la santé des plus jeunes, des chercheurs de l'Université de Toronto ont analysé les données de 8 907 enfants âgés de six mois à huit ans.

Parmi eux, plusieurs centaines suivaient une alimentation végétarienne, tandis que les autres consommaient régulièrement de la viande ou du poisson.

Les chercheurs ont évalué différents indicateurs de santé, notamment la croissance, le poids, l'indice de masse corporelle ainsi que certains marqueurs nutritionnels comme le fer ou la vitamine D.

Pas de différence majeure de croissance

L'un des principaux enseignements de l'étude est qu'aucune différence significative n'a été observée concernant la taille, la croissance ou l'état nutritionnel général des enfants végétariens par rapport aux autres.

Les chercheurs n'ont pas non plus constaté davantage de carences en fer ou en vitamine D chez les enfants ne consommant pas de viande.

Ces résultats remettent en question certaines idées reçues qui associent systématiquement végétarisme et déficits nutritionnels.

Un point de vigilance concernant le poids

L'étude a toutefois mis en évidence une nuance importante. Les enfants végétariens semblaient présenter un risque légèrement plus élevé d'insuffisance pondérale.

Cela ne signifie pas qu'ils sont en mauvaise santé, mais cela rappelle qu'une alimentation sans viande doit être soigneusement planifiée afin de couvrir l'ensemble des besoins énergétiques liés à la croissance.

Les auteurs soulignent ainsi l'importance d'un suivi adapté lorsque l'enfant présente déjà un petit gabarit ou des difficultés à prendre du poids.

Ce que disent les experts

Les spécialistes de la nutrition pédiatrique rappellent qu'un régime végétarien bien conçu peut convenir aux enfants et aux adolescents à toutes les étapes de leur développement. La clé réside dans l'équilibre alimentaire.

Les protéines peuvent être apportées par les œufs, les produits laitiers, les légumineuses, le soja, les lentilles ou encore les pois chiches.

Certains nutriments nécessitent néanmoins une attention particulière, notamment le fer, le zinc, la vitamine D, les oméga-3 et la vitamine B12 dans les régimes les plus restrictifs.

Végétarien ne signifie pas automatiquement équilibré

Les chercheurs rappellent également qu'un régime végétarien n'est pas automatiquement synonyme d'alimentation saine. Comme pour n'importe quel mode alimentaire, tout dépend de la qualité des aliments consommés.

Un enfant peut manger sans viande tout en ayant une alimentation pauvre en nutriments, tout comme un enfant consommant de la viande peut avoir un régime déséquilibré. L'enjeu principal reste donc la diversité alimentaire et la qualité nutritionnelle des repas proposés au quotidien.

Une évolution des habitudes alimentaires

Le végétarisme gagne progressivement du terrain dans de nombreux pays, notamment pour des raisons environnementales, éthiques ou de santé. Face à cette évolution, les études scientifiques sur la nutrition infantile se multiplient.

Si les chercheurs continuent d'explorer les effets à long terme de ces habitudes alimentaires, les données disponibles aujourd'hui tendent à montrer qu'un enfant peut grandir normalement sans viande, à condition que son alimentation soit pensée de manière équilibrée et adaptée à ses besoins.



Brèves Santé & Conso



Supprimer totalement le sucre pourrait avoir des effets inattendus sur l'intestin

Une étude menée chez la souris suggère qu'éliminer totalement le saccharose de l'alimentation pourrait perturber le microbiote intestinal et la régulation de la glycémie.

Les chercheurs ont observé davantage d'inflammation et une moins bonne sensibilité à l'insuline chez les animaux privés de sucre.

Ces résultats restent toutefois très préliminaires et ne peuvent pas être directement appliqués à l'être humain.

Les scientifiques rappellent qu'il vaut mieux privilégier une alimentation équilibrée plutôt qu'exclure complètement un nutriment.

Dormir 5 heures par nuit : quels risques ?

Dormir seulement cinq heures par nuit ne suffit pas pour la majorité des adultes et peut nuire à la santé sur le long terme.

Ce manque chronique de sommeil est associé à un risque accru d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'obésité et de troubles de l'humeur.

Les grasses matinées et les siestes peuvent atténuer temporairement la fatigue, sans compenser totalement les effets d'un déficit répété.

Les spécialistes recommandent de privilégier un sommeil régulier de 7 à 10 heures par nuit.



Grains de beauté : un risque à surveiller

Une vaste étude australienne montre que le risque de mélanome ne dépend pas uniquement de l'exposition au soleil, mais aussi de facteurs génétiques.

Les chercheurs ont identifié plus de 250 gènes liés à la formation des grains de beauté et au développement de ce cancer de la peau.

À terme, ces découvertes pourraient permettre de mieux repérer les personnes les plus à risque grâce à des tests génétiques.

En attendant, les spécialistes rappellent l'importance de protéger sa peau et de consulter rapidement en cas de modification d'un grain de beauté.

Brèves Santé & Conso



Collagène marin : quels bienfaits ?

Le collagène marin, extrait de poissons, est un complément alimentaire prisé pour accompagner le vieillissement de la peau et préserver le confort articulaire.

Facilement assimilé par l'organisme, il pourrait améliorer l'élasticité et l'hydratation de la peau, tout en soutenant les articulations.

Il fournirait aussi des acides aminés utiles aux cheveux et aux ongles.

Les études disponibles sont encourageantes, mais plusieurs bénéfiques nécessitent encore des recherches complémentaires pour être pleinement confirmés.

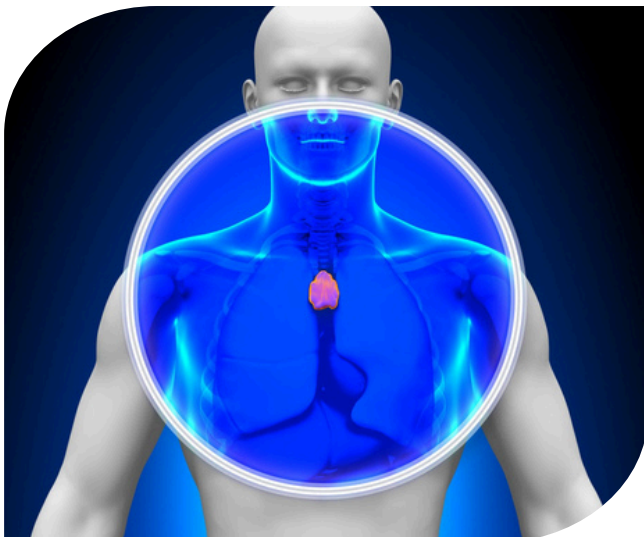
Utilisé depuis des millénaires, l'ail reste l'une des plantes médicinales les plus précieuses

Réputé depuis l'Antiquité, l'ail est reconnu pour ses nombreuses propriétés bénéfiques pour l'organisme.

Antiseptique, anti-inflammatoire, antioxydant et riche en composés soufrés, il contribue à soutenir le système immunitaire, la santé cardiovasculaire et la digestion.

Sa consommation régulière pourrait aussi aider à prévenir certains cancers et à mieux lutter contre les infections.

Malgré sa mauvaise réputation pour l'haleine, l'ail demeure un ingrédient de choix pour allier saveur et bienfaits au quotidien.



Cet organe méconnu pourrait être le nouvel allié de la longévité

Deux études révèlent que le thymus, un organe du système immunitaire longtemps jugé peu utile chez l'adulte, pourrait jouer un rôle majeur dans la longévité.

Grâce à l'intelligence artificielle, des chercheurs ont observé qu'un thymus en bonne santé est associé à un risque plus faible de cancer, de maladies cardiovasculaires et de mortalité.

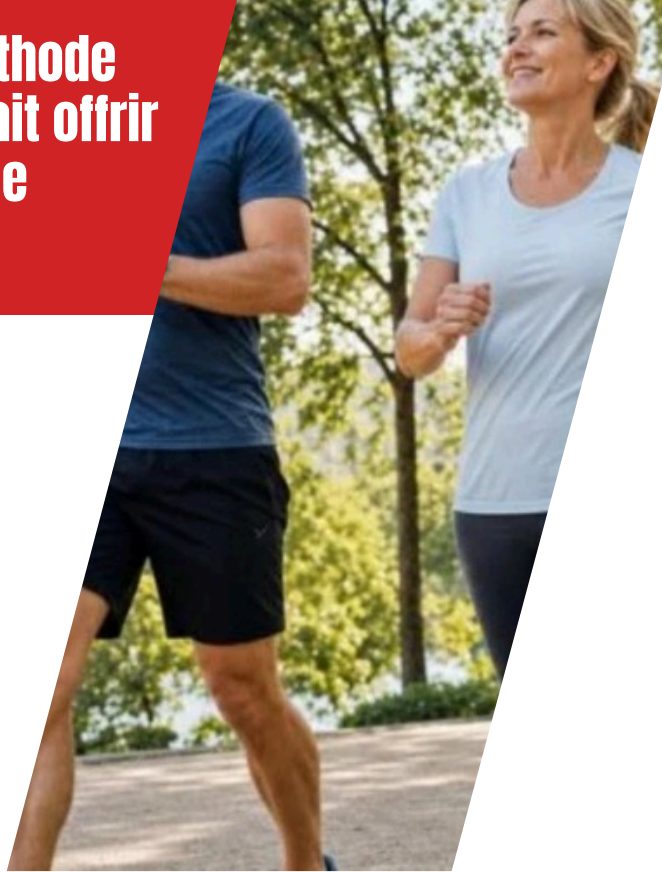
Les patients atteints de cancer répondraient également mieux à l'immunothérapie lorsque leur thymus est en meilleur état.

Ces résultats restent toutefois à confirmer avant une éventuelle application en pratique clinique.

La marche japonaise, cette méthode fitness qui fait le buzz et pourrait offrir plus de bénéfices qu'une simple promenade

Et si la clé d'une meilleure forme physique ne se trouvait ni dans une salle de sport ni dans un programme d'entraînement intensif ?

Depuis plusieurs semaines, une méthode baptisée « marche japonaise » connaît un véritable engouement sur les réseaux sociaux. Présentée comme une alternative simple et accessible à l'exercice traditionnel, elle attire l'attention pour ses effets potentiels sur le cœur, la condition physique et la santé métabolique.



SANTÉ & BIEN ÊTRE

Développée par des chercheurs japonais à la fin des années 1990, cette approche repose sur un principe simple : alterner des périodes de marche rapide et de marche plus lente. Une formule qui rappelle certains entraînements fractionnés, mais dans une version beaucoup plus accessible au grand public.

Une méthode née dans les laboratoires japonais

La marche japonaise, également connue sous le nom d'Interval Walking Training (IWT), a été mise au point par les chercheurs Hiroshi Nose et Shizue Masuki à l'Université de Shinshu, au Japon.

L'objectif initial était de proposer une activité physique adaptée aux adultes d'âge moyen et aux seniors souhaitant améliorer leur condition physique sans devoir courir ou pratiquer un sport intensif.

Le protocole est volontairement simple : alterner trois minutes de marche rapide avec trois minutes de marche plus tranquille, puis répéter ce cycle pendant environ trente minutes.

Comment pratiquer la marche japonaise ?

Le principe repose sur une alternance d'intensité. Durant les phases rapides, l'effort doit être suffisamment soutenu pour rendre la conversation difficile, sans pour autant atteindre un niveau d'épuisement. Les phases lentes permettent ensuite de récupérer tout en continuant à marcher.

Une séance classique comprend généralement :

- cinq minutes d'échauffement ;
- cinq cycles de trois minutes rapides suivies de trois minutes lentes ;
- quelques minutes de retour au calme.

Cette routine est généralement recommandée quatre fois par semaine.

Des bénéfices observés sur le cœur et la condition physique

Les recherches menées au Japon ont montré des résultats encourageants.

Chez des adultes suivis pendant plusieurs mois, la marche par intervalles a été associée à une amélioration de la capacité cardio-respiratoire, à une baisse de la pression artérielle ainsi qu'à un renforcement des muscles des jambes. Certains participants ont également observé une amélioration de leur composition corporelle.

Les chercheurs ont notamment constaté des résultats supérieurs à ceux obtenus avec une marche continue de durée comparable.

Une alternative aux fameux 8 000 ou 10 000 pas ?

Depuis plusieurs années, les recommandations autour de la marche mettent souvent en avant l'objectif des 8 000 à 10 000 pas quotidiens.

La marche japonaise ne remet pas nécessairement en question ces repères, mais elle propose une autre approche : miser davantage sur l'intensité que sur le simple volume de pas. Selon plusieurs études citées par les chercheurs, cette alternance d'efforts pourrait permettre d'obtenir des bénéfices cardiovasculaires importants dans un temps relativement court.

Le succès de la marche japonaise repose probablement sur sa simplicité.

Aucun abonnement, aucun équipement sophistiqué et seulement une trentaine de minutes à consacrer à l'activité.

VOITURES HYBRIDES : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES DIFFÉRENTES TECHNOLOGIES

Les voitures hybrides connaissent un succès croissant sur le marché automobile. Cependant, derrière ce terme générique se cachent des technologies très variées, allant des micro-hybrides aux hybrides rechargeables, en passant par les full hybrides. Ces différences, souvent floues pour les consommateurs, influencent pourtant considérablement la consommation, le coût et l'usage des véhicules.

Les micro-hybrides : une électrification légère et accessible

Les micro-hybrides, aussi appelés mild hybrid, sont actuellement les plus répandus. Ils combinent un moteur thermique avec un petit système électrique qui assiste le véhicule lors des accélérations et optimise le système Stop & Start. Néanmoins, ces voitures ne roulent presque jamais en mode électrique seul. Leur principal atout réside dans leur prix abordable et une réduction modérée de la consommation de carburant.

À l'opposé, les hybrides rechargeables (PHEV) sont équipés de batteries plus puissantes, leur permettant de parcourir plusieurs dizaines de kilomètres en mode 100 % électrique. Ces véhicules peuvent être rechargés sur une prise domestique ou une borne publique, offrant une grande polyvalence. Toutefois, leur coût est plus élevé, et leur efficacité dépend largement de la fréquence de recharge. Sans une recharge régulière, leur intérêt économique et écologique s'amenuise rapidement.



Entre ces deux extrêmes, on trouve le full hybride (HEV), souvent considéré comme le juste milieu pour de nombreux conducteurs. Ce type de véhicule alterne automatiquement entre moteur thermique et électrique, sans nécessiter de branchement. Grâce à la récupération d'énergie au freinage et à la décélération, les full hybrides peuvent rouler sur de courtes distances en mode électrique, ce qui en fait une solution idéale pour les trajets urbains.

Un des principaux défis pour les acheteurs est de comprendre les différences entre ces technologies. Chaque constructeur propose ses propres appellations commerciales, comme E-Tech chez Renault, e-Power chez Nissan, eTSI chez Volkswagen ou encore Hybrid chez Toyota. Ces noms, bien qu'ils puissent sembler similaires, cachent des systèmes parfois très différents, ce qui peut prêter à confusion.


LIRE LASUITE

By Lodi
Auto
Auto
Auto

MOHAMED AIT
BELLAHEN

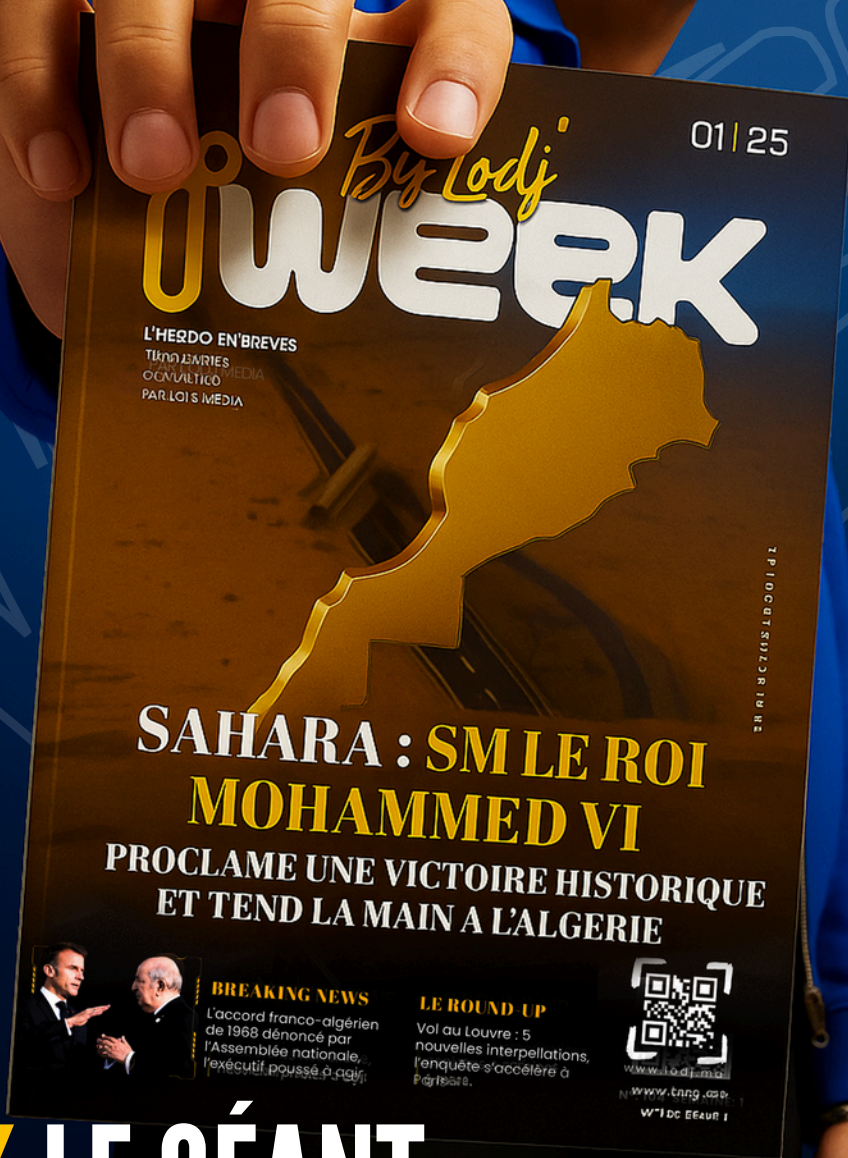
IL NOUS A QUITTÉS

Numéro
133



KENZO KIES, JEUNE ESPOIR DU FOOTBALL FRANÇAIS, EST DÉCÉDÉ À L'ÂGE DE 21 ANS, APRÈS S'ÊTRE NOYÉ DANS LE RHÔNE, A ANNONCÉ L'AS SAINT-ETIENNE CE MERCREDI 24 JUIN.

By Lody



IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

www.pressplus.ma

