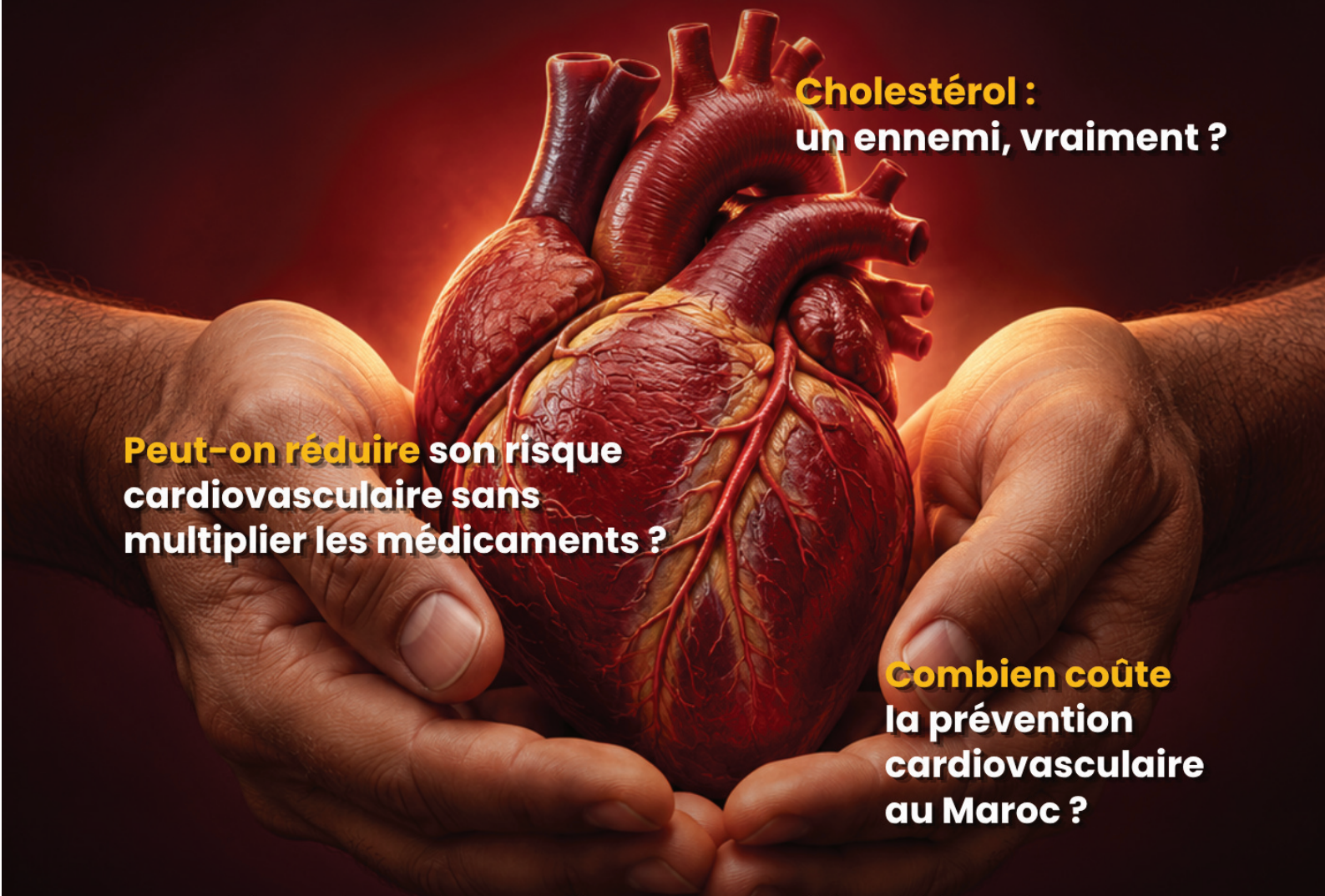
By Lodj
IMAG
OCT 30|26



Cholestérol : un ennemi, vraiment ?

Peut-on réduire son risque cardiovasculaire sans multiplier les médicaments ?

Combien coûte la prévention cardiovasculaire au Maroc ?

LE CŒUR DES MAROCAINS MÉRITE MIEUX QU'UNE ORDONNANCE

MAGAZINE 100% WEB CONNECTÉ & AUGMENTÉ EN FORMAT FLIPBOOK ! VERSION NON-COMMERCIALE

L'ODJ I-MAG N°58 - OCT 2026



Lire notre ancien numéro I-MAG

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

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

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

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

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

SOMMAIRE

HARD ACTU
page 04

SANTÉ & BIEN ETRE
page 08

CONSO & ENVIRONNEMENT
page 15

CULTURE
page 21

Dossier Spécial du mois
page 30

AUTOMOBILE
page 43

DIGITAL & TECH
page 50

LIFESTYLE
page 58

SPORT
page 62

Edito

Le progrès doit aussi se mesurer au pouls des Marocains

Par Adnane Benchakroun



Un port qui s'agrandit se voit. Une nouvelle liaison aérienne s'annonce. Un budget d'investissement se chiffre. Une hypertension qui s'installe, elle, reste souvent silencieuse. Jusqu'au jour où le corps impose son actualité, brutalement, sans communiqué ni préavis.

Ce numéro d'IMAG raconte un Maroc qui construit, se connecte, innove et cherche sa place dans un monde mouvementé. Mais son dossier central nous ramène à une question essentielle : quelle valeur donner au développement si nous ne protégeons pas davantage les années de vie en bonne santé ?
Le cœur des Marocains mérite cette attention.
Derrière les mots devenus familiers — cholestérol, diabète, hypertension — se jouent des histoires de familles, des équilibres professionnels, des autonomies préservées ou perdues.
À force d'entendre parler de ces maladies, nous risquons de les considérer comme ordinaires.
Leur fréquence ne devrait pourtant jamais conduire à leur banalisation.
Notre dossier invite à sortir des réponses automatiques.

Une valeur en rouge sur une analyse ne raconte pas toute une personne.

Un traitement ne se juge pas au témoignage d'un voisin.

Et une vidéo convaincante ne remplace pas une consultation. Comprendre son risque, connaître les raisons d'une prescription, pouvoir poser ses questions : cette intelligence du soin devrait être accessible à chacun.

Encore faut-il que la prévention trouve une place réelle dans la vie quotidienne. Conseiller de marcher suppose des rues praticables. Recommander une alimentation équilibrée rencontre immédiatement la question du pouvoir d'achat.
Demander un suivi régulier renvoie aux distances, aux rendez-vous et au reste à charge.
La responsabilité individuelle existe ; elle a besoin de conditions collectives pour s'exercer. L'intelligence artificielle, également présente dans nos pages, rend cette exigence de discernement plus urgente.
Elle peut faciliter l'accès aux explications, aider à préparer des questions, rendre un vocabulaire technique compréhensible. Son assurance ne constitue cependant pas une preuve.

Dans la santé comme dans l'information, savoir reconnaître les limites d'une réponse devient une compétence essentielle.

C'est aussi notre responsabilité de média : expliquer sans affoler, interroger sans discréditer, rendre les choix lisibles sans vendre de solution miracle.

Nous voulons une information qui aide à agir, loin du fatalisme comme de la promesse facile.

Le Maroc a raison de regarder loin.
Il doit aussi regarder près : dans ses quartiers, ses cabinets médicaux, ses pharmacies et les habitudes de ses citoyens.
L'ambition nationale se mesure aux ouvrages que nous bâtissons. Elle se mesure aussi aux vies que nous permettons de poursuivre, debout et en bonne santé.

HARD Actu



La non-reconduction de la MINURSO au centre de la réaction...

Sahara : l'Istiqlal soutient pleinement la position royale et appelle à la mobilisation nationale

Le parti considère les derniers développements au Conseil de sécurité comme un tournant historique. Il défend une rupture avec le statu quo, réaffirme son soutien à l'autonomie sous souveraineté marocaine et demande le recensement des populations des camps de Tindouf.
Le Parti de l'Istiqlal affiche un soutien « plein et absolu » à la position exprimée par le Cabinet royal à la suite des derniers développements concernant le Sahara marocain au Conseil de sécurité.

Cabinet Royal : une séance de travail consacrée à l'avancement du complexe portuaire et industriel Nador West Med

Selon le communiqué du Cabinet Royal :
"Sa Majesté le Roi Mohammed VI, que Dieu L'assiste, a présidé ce jour au Palais Royal de Rabat, une séance de travail consacrée à l'avancement du complexe portuaire et industriel Nador West Med, dont le premier terminal doit entrer en exploitation dans les prochains jours, ainsi qu'au projet d'extension du complexe Tanger Med, avec le lancement de la réalisation du nouveau port Tanger Med 3.



Le projet a mobilisé à ce jour 54 milliards de dirhams d'investissements publics et privés

Lutte contre la corruption : le Maroc veut renforcer ses partenariats internationaux

La lutte contre la corruption pourrait devenir un nouveau domaine de coopération institutionnelle entre le Maroc et la Russie.
Le 28 octobre 2026, les deux pays ont engagé des discussions sur un projet d'accord destiné à renforcer leurs échanges d'expertises et leurs capacités de prévention.
La rencontre s'est tenue à Bakou, en Azerbaïdjan, entre Mohamed Benalilou, président de l'Instance nationale de la probité, de la prévention et de la lutte contre la corruption (INPPLC), et Alexandre Goutsan, procureur général de la Fédération de Russie.



Numérique et formation au cœur des échanges

Fête de l'Unité : l'école au service de la marocanité

À l'occasion de la Fête de l'Unité au Maroc, plusieurs établissements scolaires organisent des activités éducatives et festives afin de sensibiliser les élèves à la portée de cette célébration, à l'identité nationale et aux valeurs du patriotisme. L'objectif est de permettre aux enfants de mieux comprendre la portée de cette occasion, tout en les familiarisant avec les valeurs de l'unité, de la solidarité et du patriotisme.
Dans les établissements scolaires, les fêtes nationales constituent des occasions privilégiées pour compléter les enseignements théoriques par des expériences concrètes et collectives.

HARD Actu



Agadir, Marrakech et Rabat gagnent huit nouvelles connexions aériennes

La compagnie aérienne irlandaise Ryanair passe à la vitesse supérieure au Maroc. Depuis la dernière semaine d'octobre 2026, huit nouvelles liaisons relient Agadir, Marrakech et Rabat à plusieurs destinations européennes. Une expansion qui confirme le poids croissant du Royaume dans la stratégie de développement du transporteur low cost.

Agadir bénéficie de quatre nouvelles connexions avec Bratislava, en Slovaquie, Gdańsk, en Pologne, Milan-Malpensa, en Italie, et Nuremberg, en Allemagne.
Marrakech renforce son réseau avec Wrocław, en Pologne, et Baden-Baden,
en Allemagne. Rabat accueille deux nouvelles dessertes vers Stockholm-Arlanda, en Suède, et Cracovie, en Pologne.
Ces ouvertures s'inscrivent dans un programme plus vaste, annoncé par Ryanair le 6 août 2026.
Pour la saison hivernale, la compagnie prévoit 5,3 millions de sièges au départ et à destination du Maroc, répartis sur 156 lignes, dont 17 nouvelles.

Divorce au Maroc : plus de 154 000 affaires enregistrées en 2025

Les affaires de divorce et de dissolution du mariage repartent à la hausse au Maroc.
En 2025, les juridictions familiales ont enregistré 154 377 dossiers, contre 147 895 en 2024.
Une progression de 4,38 %, selon les données du rapport annuel du Conseil supérieur du pouvoir judiciaire (CSPJ), relayées le 21 octobre.
Cela représente 6 482 affaires supplémentaires en une année. Après une baisse en 2024, le nombre de dossiers dépasse également celui de 2023, qui s'établissait à 151 168.
La remontée concerne aussi bien les affaires de divorce que les demandes de dissolution du mariage.
Une précision change la lecture du bilan : ces statistiques comptabilisent des procédures introduites devant les tribunaux. Elles ne signifient donc pas que 154 377 divorces ont été effectivement prononcés durant l'année.
Autre distinction essentielle : le rapport sépare les affaires de divorce, au nombre de 41 466, des demandes de dissolution du mariage, ou
« tatliq », qui atteignent 112 911 dossiers.
Ces dernières représentent 73,1 % du total. Les chiffres décrivent ainsi l'activité des juridictions familiales.
À eux seuls, ils ne permettent pas d'identifier les causes de la hausse, ni de dresser le portrait des couples concernés.



HARD Actu



L'Intérieur et la Santé parmi les principaux bénéficiaires...

PLF 2027 : 400 milliards de DH d'investissements et 34.454 postes annoncés

Le projet de loi de finances 2027 prévoit un investissement public de 400 milliards de dirhams et la création de 34.454 postes budgétaires.
L'Intérieur, la Défense nationale et la Santé concentrent une part importante des recrutements annoncés.
Derrière ces enveloppes, une question essentielle : comment transformer les moyens budgétaires en améliorations concrètes pour les Marocains ?
Le Maroc affiche de nouvelles ambitions budgétaires pour 2027.
Le projet de loi de finances, présenté le 23 octobre, prévoit une enveloppe de 400 milliards de dirhams d'investissements publics et la création de 34.454 postes budgétaires au titre du budget général de l'État.
Ces deux chiffres illustrent les moyens que les pouvoirs publics envisagent de mobiliser pour soutenir les infrastructures, accompagner les services publics et répondre aux besoins de plusieurs administrations.

Transport routier : 2,488 milliards de DH de soutien en neuf mois

La facture du soutien public au transport routier continue de s'alourdir.
Entre janvier et septembre 2026, l'État marocain a mobilisé 2,488 milliards de dirhams pour accompagner les professionnels du secteur, selon le rapport sur la compensation accompagnant le projet de loi de finances 2027.
Ce dispositif exceptionnel a été réactivé en réponse à la forte hausse des prix du gasoil, qui pèse directement sur les coûts d'exploitation des transporteurs de marchandises et de voyageurs. Pour ces professionnels, le carburant représente une dépense quotidienne importante. Lorsqu'il augmente, les entreprises doivent absorber le surcoût, réduire leurs marges ou envisager de répercuter une partie de la hausse sur leurs tarifs.
Dans le transport de marchandises, cette situation peut avoir des conséquences sur l'ensemble de la chaîne d'approvisionnement.
Les produits agricoles, alimentaires et manufacturés doivent souvent parcourir plusieurs centaines de kilomètres avant d'arriver chez les commerçants et les consommateurs. Une hausse durable des coûts logistiques peut ainsi contribuer à renchérir certains produits, même si le prix final dépend aussi de nombreux autres facteurs, notamment la production, la distribution et la concurrence.




LODj
7ÈME SENS
Saison 3
SOCIÉTÉ
POLITIQU
ÉCONOMI
CULTURE
LODj
DÉBAT DÉDIÉ À DONNER DU SENS AU SENS
ANIMÉ PAR RACHID HALLAOUI
En live streaming sur :
Youtube
Instagram
Facebook
TikTok
Kick
Twitch
En rediffusion MP3 sur :
Apple Podcasts
Google podcats
Spotify
Deezer

Edito
Santé & Bien-être



Santé mentale : 6,5 millions de Marocains concernés

Par Mamoune Acharki

Près de 6,5 millions de Marocains souffriraient de troubles mentaux, dont deux millions de jeunes, selon les chiffres mis en avant par les psychologues cliniciens.
Ces professionnels réclament un renforcement urgent de la prise en charge.

Derrière le chiffre, il y a des files d'attente, la honte sociale et un système encore trop hospitalo-centré. Pour une génération connectée, le mal-être n'est plus un tabou privé : c'est un enjeu de santé publique.

Un chiffre massif, surtout chez les jeunes

Le chiffre donne le vertige : près de 6,5 millions de Marocains seraient concernés par des troubles mentaux, dont deux millions de jeunes.
C'est le constat relayé par des psychologues cliniciens, qui appellent
à renforcer la prise en charge.
Ces données, souvent reprises dans le débat public à partir d'enquêtes nationales et de travaux associatifs, ne signifient pas que 6,5 millions de personnes sont hospitalisées.
Elles décrivent un spectre large : dépression, anxiété, addictions, troubles psychotiques, souffrance liée au stress, à la précarité ou à la violence. La précision méthodologique compte.
Mais l'ordre de grandeur, lui, dit déjà l'ampleur du besoin.

Deux millions de jeunes changent la lecture politique du sujet.
Lycéens, étudiants, primo-arrivants sur le marché du travail : une part importante d'une génération vit avec une anxiété chronique, des troubles du sommeil, un isolement numérique paradoxal ou des idées noires.

Au Maroc, le nombre de psychiatres reste très insuffisant au regard de la population.
Les psychologues cliniciens, eux, dénoncent un maillage inégal, une reconnaissance institutionnelle encore incomplète et un accès trop dépendant de la capacité à payer une séance en libéral.

Le tabou n'a pas disparu. Dans beaucoup de familles, on parle encore de « crise de nerfs », de mauvais sort ou de faiblesse de caractère.
Cette lecture retarde le recours aux soins, surtout chez les hommes et dans les zones rurales. Les grandes villes concentrent l'offre.

Ailleurs, le premier interlocuteur reste parfois le médecin généraliste, quand il n'est pas l'imam, le voisin ou le silence.
Les psychologues cliniciens demandent davantage qu'une campagne de sensibilisation.

Ils réclament une prise en charge structurée : orientation claire, remboursement, travail en réseau avec l'école, l'université et le travail, et une place réelle dans les hôpitaux et les centres de santé.

Le Royaume a progressé sur le discours.
Des programmes de santé mentale existent, des associations militent, des jeunes brisent le silence. L'écart entre la parole publique et le terrain reste large.
Une consultation trop chère, trop lointaine ou trop tardive n'empêche pas un burn-out, une tentative de suicide ou une déscolarisation.

Pour les 18-30 ans, la santé mentale n'est plus un sujet « de luxe ».
C'est la condition pour étudier, travailler et rester debout.

By Lodj

L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UN OPÉRATEUR,



mais elle vous met en ligne avec **le réel.**

Connexion directe

entre les faits, leur contexte, et ce qu'ils changent pour vous.

WWW.LODJ.MA

Santé & Bien-être



Fraunhofer teste encore les composants avant de les réunir

Pansement antibactérien capable d'attaquer les bactéries et de régénérer la peau ?

Comment associer des virus antibactériens et des biomatériaux pour aider les plaies chroniques à cicatriser ? En Allemagne, l'Institut Fraunhofer IKTS développe un pansement destiné à combattre les infections et à favoriser la réparation cutanée. Le projet AntiMicroMXen prévoit d'associer bactériophages, protéines et nanomatériaux dans une même membrane.
Cette approche reste expérimentale : l'efficacité clinique du dispositif combiné n'est pas encore établie.

AVC chez les jeunes adultes : les cas ont presque doublé en près de 30 ans

Une étude américaine révèle une forte hausse des accidents vasculaires cérébraux (AVC) chez les adultes âgés de 20 à 54 ans.
Principalement portée par les AVC ischémiques, cette progression s'accompagne d'une augmentation de plusieurs facteurs de risque, notamment l'hypertension et le diabète.
Longtemps associés principalement aux personnes âgées, les accidents vasculaires cérébraux touchent de plus en plus de jeunes adultes.



Une hausse de 83 % entre 1993 et 2020

Microneedling : pourquoi l'hiver est-il la saison privilégiée pour prendre soin de sa peau ?

L'hiver serait-il le meilleur allié d'une peau plus lisse, plus uniforme et plus lumineuse ? Dans les cabinets de dermatologie et de médecine esthétique, cette saison est souvent la période favorable à certaines procédures cutanées. Le microneedling figure parmi celles que l'on recommande fréquemment de programmer lorsque l'exposition solaire diminue. Une préférence qui ne relève pas uniquement des tendances beauté, mais aussi de la manière dont la peau réagit aux microperforations provoquées par ce traitement.



L'hiver, une préférence plutôt qu'une règle absolue

Cheveux blancs : pourquoi apparaissent-ils et peut-on retarder leur arrivée ?

L'apparition des premiers cheveux blancs fait partie du processus naturel de vieillissement, mais elle peut survenir dès la vingtaine chez certaines personnes.
Si l'hérédité joue un rôle majeur, d'autres facteurs, comme le tabagisme, certaines carences ou des problèmes de santé, peuvent également intervenir.
Un premier cheveu blanc devant le miroir, puis un deuxième quelques mois plus tard… Avec le temps, cette évolution finit par concerner la plupart des personnes. Pourtant, l'âge auquel les cheveux perdent leur couleur varie considérablement d'un individu à l'autre.

Santé & Bien-être



Quand le cancer change bien plus que le corps...

Octobre Rose : survivre au cancer, mais comment faire le deuil de sa vie d'avant ?

Le cancer ne laisse pas seulement des traces sur le corps. Il bouleverse aussi la confiance en soi, les relations et les projets d'avenir. Après les traitements, comment retrouver ses repères quand la vie d'avant semble si loin ?
On parle souvent de la victoire contre le cancer, des traitements terminés et du bonheur de retrouver une vie normale.
Mais pour beaucoup de femmes, l'après-cancer ressemble plutôt à un nouveau départ… sans mode d'emploi.
Une cicatrice, une poitrine transformée, des cheveux qui repoussent, une fatigue qui persiste. Parfois, il suffit d'un regard dans le miroir pour réaliser que quelque chose a profondément changé.
Et ce n'est pas qu'une question d'apparence.
Certaines femmes ont l'impression d'avoir perdu leur insouciance, leur féminité ou cette confiance qu'elles avaient autrefois en leur corps.

Mots croisés et mots fléchés : un véritable atout pour entretenir son cerveau ?

Dans les transports, pendant une pause ou confortablement installé chez soi, les mots croisés et les mots fléchés font partie des loisirs appréciés pour se détendre. Mais au-delà de leur dimension ludique, ces jeux de lettres peuvent-ils réellement contribuer à préserver les capacités cognitives ? Éclairage sur leurs effets potentiels sur le cerveau et leurs limites face au déclin cognitif.
Résoudre une grille ne consiste pas simplement à trouver des mots. Cette activité mobilise plusieurs fonctions cognitives, notamment la mémoire, le langage, la concentration et la capacité à établir des associations entre différentes informations.
Pour compléter une grille, le cerveau doit retrouver des connaissances, interpréter des définitions et sélectionner les réponses les plus pertinentes. Une pratique régulière peut ainsi contribuer à entretenir certaines capacités intellectuelles, en particulier lorsqu'elle représente un véritable défi pour la personne.

Le cerveau possède une capacité d'adaptation appelée plasticité cérébrale. Celle-ci lui permet de modifier ses connexions en fonction des apprentissages et des expériences.



Santé au Maroc : le Conseil de la concurrence ouvre le débat sur la régulation et l'accès aux soins

Par Basma Berrada

Le Conseil de la concurrence a organisé, le 14 octobre 2026 à Marrakech, une conférence internationale consacrée aux enjeux de concurrence, de régulation et de gouvernance du système de santé marocain.
Au cœur des échanges : les transformations du secteur liées à la généralisation de la couverture sociale universelle et les défis d'un accès équitable à des soins de qualité.

La généralisation de la couverture sociale transforme le secteur de la santé
Réunis au Palais des Congrès de Marrakech, des responsables gouvernementaux, des représentants d'autorités de régulation nationales et internationales, des experts et des professionnels de santé ont échangé autour des mutations que connaît le système sanitaire marocain.
Organisée sous le thème « La politique de la santé au Maroc : concurrence, régulation et gouvernance à l'ère de la couverture sociale universelle », cette rencontre intervient dans le contexte de la mise en œuvre du chantier de généralisation de la protection sociale.

Cette réforme entraîne une transformation progressive du marché de la santé, aussi bien dans l'organisation de l'offre de soins que dans la distribution des médicaments, les investissements sanitaires et les mécanismes de régulation.

Pour le Conseil de la concurrence, l'enjeu consiste à accompagner ces évolutions tout en conciliant plusieurs impératifs : élargir l'accès aux soins, encourager l'investissement et l'innovation, préserver une concurrence libre et loyale et protéger les intérêts des patients.

Médicaments, investissements et nouveaux acteurs au centre des discussions
Les travaux de la conférence se sont structurés autour de quatre grandes thématiques.

La première concernait l'apparition de nouveaux marchés liés à l'extension de la couverture sociale et les exigences de gouvernance qui accompagnent cette évolution. L'élargissement du nombre de bénéficiaires modifie en effet les relations entre les différents acteurs du système de santé et soulève de nouvelles questions économiques et institutionnelles.

La deuxième thématique portait sur la régulation de la distribution des médicaments et des dispositifs médicaux. Les participants ont examiné les leviers susceptibles de favoriser un système de distribution plus efficace et durable.

Le troisième axe était consacré à l'investissement et à l'évolution de l'offre de soins. L'émergence de nouveaux opérateurs, le développement des infrastructures sanitaires et les mouvements de concentration économique figurent parmi les enjeux abordés.

Ces évolutions posent notamment la question de l'équilibre entre l'attractivité du secteur pour les investisseurs, la stimulation de l'innovation et le maintien de conditions concurrentielles favorables aux patients.

Continuer la lecture en cliquant sur l'image



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.**

W W W . L O D J . M A


By Lodj
DÉBATS
GRAND RÉALIGNEMENT
كتاب الرأي
عارات القراصنة السلاويين على ايسلندا..
QUAND L'INFO
PREND DU SENS
DÉBATS
www.pressplus.ma
كتاب الرأي

Edito
Environnement

Le plastique après le plastique : sommes-nous vraiment prêts à changer ?

Par Rim Khairoun

Il est partout. Dans nos cuisines, nos salles de bains, nos sacs de courses, nos emballages et jusque dans les objets que nous utilisons quelques secondes avant de les jeter.
Le plastique s'est installé dans nos vies avec une telle facilité que nous avons fini par ne plus le remarquer.
Pratique, léger, économique, il est devenu l'un des symboles de notre société de consommation. Mais derrière cette commodité se cache une réalité que nous ne pouvons plus ignorer.

Depuis plusieurs années, les alertes se multiplient. Pollution des océans, accumulation des déchets, microplastiques présents dans l'environnement et difficultés de recyclage : le plastique révèle progressivement le coût environnemental de notre confort moderne.

Face à cette situation, les alternatives se développent.
Sacs réutilisables, emballages biodégradables, contenants durables, nouvelles matières et initiatives de recyclage témoignent d'une volonté de repenser nos modes de consommation. Pourtant, une question demeure : sommes-nous réellement prêts à changer nos habitudes ou nous contentons nous de donner une image plus verte à notre consommation ?

Car remplacer un sac plastique par un sac réutilisable ne suffit pas si nous continuons à acheter, jeter et renouveler sans réfléchir. De même, toutes les alternatives présentées comme écologiques ne sont pas nécessairement sans impact sur l'environnement.
La véritable transition exige donc davantage qu'un simple changement de matériau : elle suppose de revoir notre rapport à l'achat, à l'usage et au gaspillage.
Les entreprises, les pouvoirs publics et les consommateurs ont chacun une responsabilité dans cette évolution. L'innovation peut apporter des solutions, mais elle ne remplacera jamais la nécessité de consommer autrement, de réduire les déchets à la source et de privilégier la durabilité.
Le défi du plastique n'est finalement pas seulement une question de pollution ou de technologie. C'est aussi une question de comportement et de choix de société.

L'après plastique ne se construira pas uniquement avec de nouveaux matériaux, mais avec une nouvelle manière de vivre et de consommer. Et si le véritable changement commençait par notre capacité à nous passer de ce dont nous n'avons pas réellement besoin ?



Conso & Environnement



Shein, Temu, AliExpress : ce que révèle une étude inquiétante sur leurs chaussures

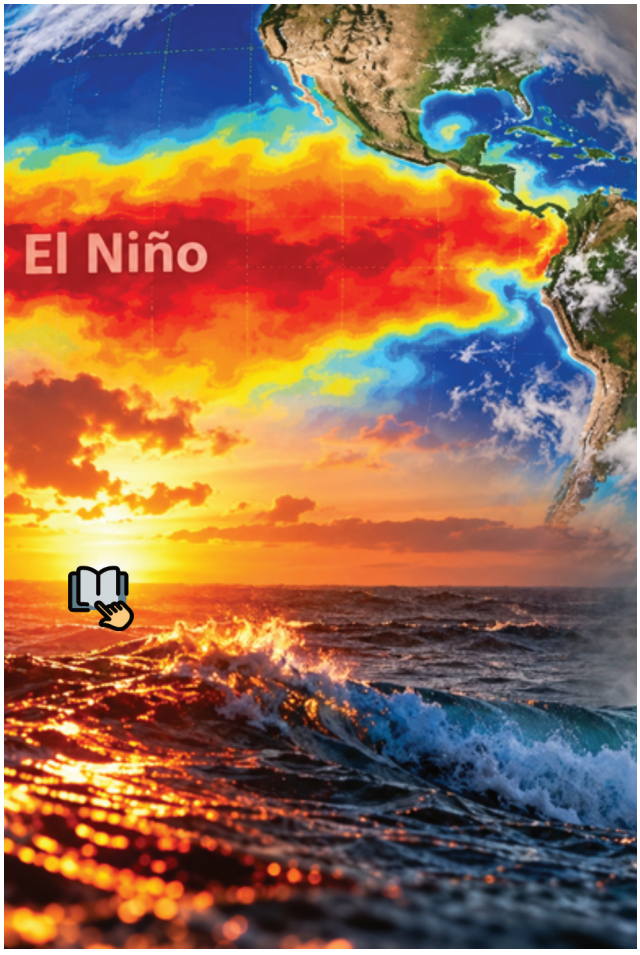
Acheter des chaussures à petit prix sur Internet peut réserver de mauvaises surprises. Une étude européenne révèle que plus d'un tiers des modèles analysés sur Shein, Temu et AliExpress présentent des non-conformités chimiques. De quoi relancer le débat sur la sécurité des produits vendus en ligne.
Les bonnes affaires cachent parfois des risques. Selon une étude menée par la Confédération européenne de l'industrie de la chaussure (CEC), 36 % des chaussures testées sur les plateformes Shein, Temu et AliExpress ne respectent pas au moins une exigence chimique imposée par la réglementation européenne.

L'enquête, dont les résultats ont été relayés en octobre 2026, repose sur l'analyse de 76 paires achetées entre février et mai dans sept pays européens, notamment en France, en Allemagne et en Italie.
Les produits ont ensuite été examinés dans des laboratoires nationaux agréés. Objectif : vérifier leur conformité aux restrictions du règlement européen REACH, qui encadre l'utilisation de certaines substances chimiques.

Climat : El Niño menace de battre tous les records d'ici décembre 2026

Le Pacifique chauffe, et la planète pourrait en subir les conséquences.
Le jeudi 8 octobre 2026, l'Organisation météorologique mondiale (OMM) alerte sur le renforcement spectaculaire du phénomène El Niño.
D'ici décembre, les températures de surface de l'océan Pacifique tropical pourraient atteindre des niveaux jamais observés, avec des répercussions sur le climat mondial.
Les chiffres donnent le ton. Selon les dernières prévisions de l'OMM, l'anomalie de température dans la région du Pacifique surveillée par l'indice Niño 3.4 est passée de +1,6 °C en juin à +2,5 °C en août 2026.

Pour la période octobre-décembre, elle pourrait grimper à +3,7 °C, dépassant largement le précédent record de +2,6 °C enregistré entre novembre 2015 et janvier 2016.
Le phénomène devrait atteindre son intensité maximale en décembre et se maintenir jusqu'en février 2027, avec une probabilité proche de 100 % selon les prévisions saisonnières.
Chaleurs extrêmes, sécheresses et inondations : quels risques ?
El Niño correspond à un réchauffement inhabituel des eaux de surface du Pacifique équatorial. Ce dérèglement naturel influence la circulation atmosphérique et peut bouleverser les régimes de précipitations sur plusieurs continents.



Conso & Environnement



Pour les jeunes Marocains, cette bataille est concrète

Plastique en Méditerranée : une facture lourde pour le Maroc

La pollution plastique sur le littoral méditerranéen marocain aurait un coût économique estimé à environ 12 milliards de dirhams par an, selon 'une étude consacrée à l'impact économique des déchets plastiques en Méditerranée.
Le chiffre des quelque 75 000 tonnes de plastique rejetées chaque année en mer au Maroc renvoie, lui, aux estimations du rapport du WWF intitulé « Stop the Flood of Plastic », publié en 2019 sur la pollution plastique dans les pays méditerranéens. Ces données rappellent que le plastique n'est plus seulement un problème environnemental : c'est aussi une menace pour le tourisme, la pêche, la santé et l'économie bleue du Royaume. La pollution plastique en Méditerranée représente une facture de plus en plus lourde pour le Maroc. Selon des données récemment relayées au sujet de l'impact économique des déchets plastiques sur le littoral méditerranéen marocain, le coût annuel serait estimé à environ 12 milliards de dirhams.

Comment Electroplanet a réduit sa consommation énergétique de 18 % grâce à la data

Découvrez comment Electroplanet a optimisé l'efficacité énergétique de ses magasins grâce à la data, réalisant de fortes économies avec Verve Technologies.
Face à la flambée des coûts de l'énergie et aux impératifs climatiques, le secteur de la distribution doit se réinventer. Au Maroc, l'enseigne Electroplanet semble avoir trouvé la formule gagnante en misant sur l'intelligence des données. Depuis le lancement de son partenariat avec Verve Technologies en juin 2025, le spécialiste de l'électroménager affiche des résultats probants, optimisant sa consommation énergétique de près de 18 %.
Dans les vastes surfaces de vente, la climatisation et l'éclairage représentent des postes de dépense majeurs.
Le défi pour les distributeurs est complexe : il s'agit de réduire drastiquement la facture énergétique sans pour autant altérer l'expérience et le confort des clients ou des collaborateurs en magasin. Pour Electroplanet, la résolution de cette équation est passée par une refonte technologique de la gestion de ses points de vente.
Pour transformer ses ambitions de sobriété en actions concrètes, l'enseigne s'est adossée à Verve Technologies et à sa solution ProWatt.



Conso & Environnement



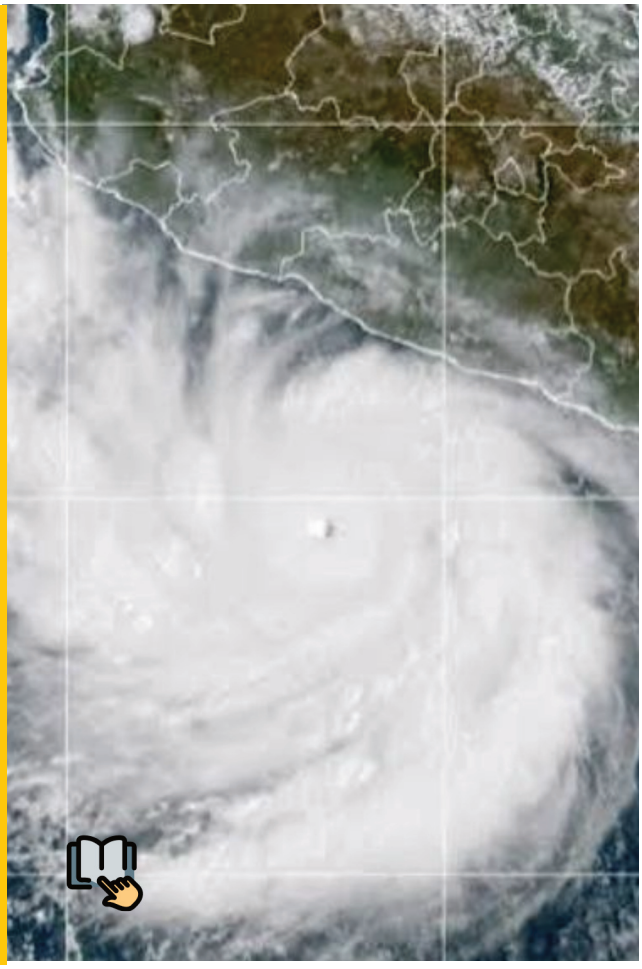
Viande rouge : le Maroc, troisième client de l'Uruguay pour les bovins vivants

Le Maroc renforce ses achats de bovins vivants en Amérique du Sud. Sur les neuf premiers mois de 2026, l'Uruguay a exporté près de 20.000 têtes de bétail vers le Royaume, selon les statistiques de la filière uruguayenne relayées le 26 octobre. Avec ces volumes, le Maroc se positionne comme le troisième marché du pays sud-américain pour les exportations de bovins vivants, derrière la Turquie et Israël.

L'Uruguay a exporté 254.127 bovins entre janvier et septembre 2026. La Turquie représente environ 60 % des ventes, Israël 32 % et le Maroc près de 8 %. Cette présence marocaine s'inscrit dans une politique d'importation destinée à renforcer la disponibilité du bétail sur le marché national. Le secteur fait face aux conséquences de plusieurs années de sécheresse, de pressions sur les coûts de l'alimentation animale et de difficultés de reconstitution des cheptels.

Ouragan Polo : une étude met en évidence le rôle du réchauffement climatique dans son intensification

Une étude publiée le 15 octobre par World Weather Attribution et Climate Central estime que le réchauffement climatique a davantage favorisé les conditions d'intensification de l'ouragan Polo qu'El Niño.
Le phénomène, qui a atteint la catégorie 5 dans le Pacifique en septembre, illustre les interactions entre le réchauffement des océans et les cyclones tropicaux.
En l'espace d'environ 24 heures, le système est passé du stade de tempête tropicale à celui d'ouragan de catégorie 5, le niveau le plus élevé de l'échelle de Saffir-Simpson. Il a ensuite fluctué entre les catégories 4 et 5 pendant plusieurs jours.
Cette évolution a attiré l'attention des scientifiques, notamment en raison des températures exceptionnellement élevées de l'océan sur sa trajectoire.
Les eaux de surface ont atteint environ 31 °C, avec des températures pouvant dépasser de près de 2 °C les normales dans certaines zones, selon l'étude.



Conso & Environnement

Consommation au Maroc : 98 % des sondés défendent les traditions, 87 % adhèrent à la modernité

Par Nisrine Jaouadi

Les Marocains ne veulent pas choisir entre traditions et modernité. Selon une nouvelle étude, 98 % tiennent à préserver leurs valeurs culturelles, tandis que 87 % estiment qu'elles peuvent parfaitement cohabiter avec les modes de vie modernes.

Garder ses traditions tout en vivant pleinement avec son époque ? Pour les Marocains, les deux ne sont pas incompatibles.
C'est ce que révèle l'étude « Into the WHY 2026 », dévoilée ce lundi 12 octobre par Insights House, en partenariat avec COM&TALK Agency. Réalisée en juin auprès de plus de 1.000 adultes marocains, l'enquête dessine le portrait d'une société attachée à ses racines, mais de plus en plus soucieuse de liberté individuelle.
Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 98 % des répondants souhaitent préserver les traditions marocaines et 87 % considèrent qu'elles sont compatibles avec la modernité.

Choisir sa vie sans tourner le dos à ses racines
Autre résultat révélateur : l'autonomie arrive en tête des valeurs mesurées, avec 73 %, devant la bienveillance (70 %) et l'universalisme (65 %).
Les consommateurs veulent ainsi davantage décider par eux-mêmes, affirmer leurs goûts et suivre leurs aspirations.
Pour autant, les traditions restent profondément ancrées.
Dans une comparaison portant sur 49 pays, le Maroc affiche un attachement à la tradition supérieur de 17 points à la médiane internationale.
Un équilibre qui montre que modernisation ne signifie pas nécessairement rupture culturelle.

Les proches donnent leur avis, mais qui décide vraiment ?
Au Maroc, demander conseil à la famille ou aux amis avant un achat reste une habitude bien installée.
Selon l'enquête, 66 % des personnes interrogées tiennent compte de l'avis de leur entourage. Pourtant, seuls 28 % adhèrent totalement à cette affirmation.

Autrement dit, les proches influencent les décisions, sans forcément avoir le dernier mot.
Le rapport à la réussite évolue également. Si 52 % s'intéressent aux dernières nouveautés, seulement 27 % reconnaissent acheter parfois pour impressionner les autres.
Plus surprenant, 76 % estiment qu'afficher ouvertement sa réussite peut provoquer des réactions négatives.

Un nouveau défi pour les marques au Maroc
Ces évolutions pourraient transformer les stratégies publicitaires.
Les consommateurs semblent désormais rechercher des produits qui reflètent leur personnalité, leur créativité et leurs ambitions, sans renoncer à leur identité culturelle.
Pour les marques, le défi consiste à proposer des messages plus modernes, plus personnels et toujours connectés aux réalités marocaines.
Cette première publication, qui sera suivie de trois autres analyses, ouvre ainsi une réflexion sur l'évolution des comportements d'achat au Maroc.
Entre héritage culturel et liberté individuelle, les attentes changent...



@lodjmaroc

LODj



By Lodj

L'ACTUALITÉ NE S'ARRÊTE JAMAIS.

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

www.lodj.ma

La nostalgie, cette drôle d'envie de revenir en arrière

Par Rim Khairoun

Il suffit parfois d'une ancienne chanson, d'une photographie oubliée, d'un film culte ou d'une tendance vestimentaire ressuscitée pour nous replonger dans une autre époque.

Depuis quelque temps, le passé semble retrouver une place privilégiée dans nos habitudes culturelles. Musique rétro, mode vintage, remakes de films, rééditions d'albums et retour des références des années 1990 et 2000 : la nostalgie est partout.
Mais pourquoi cette fascination pour ce qui appartient déjà à hier ?

Dans une société où tout va vite, où les tendances se succèdent à un rythme effréné et où les contenus numériques sont consommés presque instantanément, le passé offre une forme de familiarité rassurante. Il rappelle des souvenirs, réveille des émotions et crée parfois un sentiment de connexion entre des générations qui n'ont pourtant pas vécu les mêmes expériences.

La nostalgie est aussi devenue une véritable source d'inspiration pour les artistes et les industries créatives. Elle permet de revisiter les codes, de réinterpréter les classiques et de donner une nouvelle vie à des références culturelles anciennes. Le passé ne se contente plus d'être une mémoire : il devient une matière première pour imaginer le présent.

Pour autant, cette tendance soulève une question intéressante : sommes-nous encore capables de créer de nouvelles références culturelles ou préférons-nous simplement revisiter celles qui nous ont déjà séduits ?
Loin d'être un simple regard en arrière, la nostalgie peut être une passerelle entre les époques, à condition de ne pas devenir un refuge contre la nouveauté.Car la culture ne doit pas seulement nous rappeler ce que nous avons été. Elle doit aussi nous donner envie de découvrir ce que nous pouvons devenir.

Le passé nous inspire, mais c'est au présent d'écrire la suite.




LODJ
RDV des artistes
Saison 6
RDV des artistes
Emission animée par
Naima Oum Nadine
En live streaming sur :
Youtube
Instagram
Facebook
TikTok
Kick
Twitch
En rediffusion MP3 sur :
Apple Podcasts
Google podcats
Spotify
Deezer

Culture



Une littérature nourrie par la psychologie sociale et la culture populaire

Moussem d'Asilah : Moubarak Rabie célébré pour plus d'un demi-siècle de création littéraire

La ville d'Asilah a célébré l'un des grands noms de la littérature marocaine contemporaine. Dans le cadre de son 47e Moussem culturel international, la Tente de la créativité a consacré une rencontre à Moubarak Rabie, écrivain et universitaire dont l'œuvre accompagne plusieurs générations de lecteurs.
Romancier, nouvelliste et spécialiste de psychologie sociale, Moubarak Rabie a construit, au fil de plus d'un demi-siècle, un univers littéraire profondément ancré dans les réalités de la société marocaine.

Lors de cette rencontre, critiques et chercheurs ont souligné la singularité de son écriture, qui accorde une place centrale à la psychologie des personnages et aux relations complexes entre l'individu et son environnement.

Casablanca : le Festival international d'art vidéo revient du 10 au 14 novembre avec l'IA et les arts numériques

Casablanca accueillera, du 10 au 14 novembre 2026, la 32e édition du Festival international d'art vidéo (FIAV). Organisé par la Faculté des lettres et des sciences humaines Ben M'sik, relevant de l'Université Hassan II.

Cet événement réunira artistes, chercheurs et professionnels internationaux autour des nouvelles formes de création numérique.
Intelligence artificielle, réalité virtuelle, installations immersives et performances audiovisuelles seront au programme de cinq journées consacrées à l'art et à l'innovation.
La création artistique rencontre les nouvelles technologies à Casablanca.
Du mardi 10 au samedi 14 novembre 2026, la métropole accueillera la 32e édition du Festival international d'art vidéo (FIAV), un rendez-vous consacré aux expressions artistiques qui explorent les possibilités offertes par le numérique.
Placée sous le thème « Les arts numériques face aux nouvelles configurations de la mémoire », cette édition s'intéressera à la manière dont les technologies transforment notre rapport aux souvenirs, aux images et à leur transmission.
Pendant cinq jours, le festival proposera différentes formes d'expression artistique.



Intelligence artificielle et réalité virtuelle au cœur de la programmation

Culture



« 60 ans d'art plastique au Maroc » clôture son parcours casablancais à la galerie Mine d'Art

L'exposition nationale «60 ans d'art plastique au Maroc» a officiellement clôturé le 8 octobre sa dernière étape à Casablanca, à la galerie Mine d'Art. Cette quatrième et ultime station casablancaise marque la fin du parcours de l'exposition dans la capitale économique, après avoir été présentée à la Bibliothèque médiatique de la Mosquée Hassan II, à la galerie Nadar et à l'École supérieure des Beaux-Arts.
Organisée par la Syndicat marocain des artistes plasticiens professionnels (SMAPP) sous le haut patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, cette grande exposition a rassemblé plus de 160 artistes de différentes générations, écoles et tendances artistiques. Elle propose un regard rétrospectif sur six décennies de création plastique au Maroc, mettant en lumière la richesse et la diversité des parcours artistiques qui ont façonné le paysage culturel national.

Fès prend de la hauteur : un téléphérique touristique pourrait bientôt survoler la Médina

Et si la prochaine visite de Fès se faisait à plusieurs mètres du sol ? La ville envisage de se doter d'un téléphérique offrant une vue panoramique sur sa Médina et ses alentours.
L'idée est de proposer aux touristes une nouvelle façon de découvrir le patrimoine historique de Fès, tout en facilitant l'accès à certains sites situés en hauteur.

Contrairement aux circuits traditionnels, cette liaison aérienne permettrait d'admirer la ville sous un angle inédit. Un moyen de diversifier les attractions touristiques et de mieux répartir les visiteurs entre les différents pôles patrimoniaux.
Mais attention : aucun téléphérique n'est encore en construction.
Le projet se trouve actuellement au stade de la recherche d'investisseurs et d'opérateurs.
Pour concrétiser cette ambition, le CRI Fès-Meknès invite les entreprises, investisseurs et groupements, marocains comme internationaux, à présenter leurs candidatures.

La sélection se déroulera en deux étapes.
La première concernera la présélection des candidats selon leur expérience, leurs compétences techniques et la faisabilité financière de leurs propositions.
Les opérateurs retenus devront ensuite présenter un dossier complet pour participer à la sélection finale.





L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UNE ÉCOLE,

Mais elle vous apprend à voir **plus loin.**

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

W W W . L O D J . M A



Marrakech : Khaoula Alaoui Mdarhri crée l'association Khnata Ronda pour l'autonomisation des femmes

À Marrakech, Khaoula Alaoui Mdarhri annonce la création de l'association Khnata Ronda, baptisée en hommage à sa grand-mère, dont le nom est associé à la résistance nationale à Salé en 1944.
À travers cette initiative, la fondatrice entend préserver la mémoire des femmes ayant marqué l'histoire du Maroc, tout en développant des actions en faveur de l'éducation, de la santé et de l'autonomie économique des Marocaines.
L'initiative trouve son origine dans une histoire familiale étroitement liée à celle du Maroc. Elle rend hommage à Khnata Ronda, une femme dont le parcours est associé, selon les récits familiaux, aux manifestations du 29 janvier 1944 à Salé, dans le contexte de la mobilisation nationale pour l'indépendance.
Mais au-delà de cette dimension historique, la nouvelle structure associative entend transformer cet héritage en actions concrètes au service des femmes marocaines, particulièrement celles confrontées à des difficultés sociales et économiques.

Anne Carson, une poésie sans frontières couronnée au Nobel

Le prix Nobel de littérature 2026 a été attribué, le 8 octobre, à la Canadienne Anne Carson, confirme le site officiel du Nobel.
Poétesse, essayiste et traductrice, elle transforme les récits antiques en explorations contemporaines du désir, de la perte et de l'identité.
Pour les lecteurs marocains, cette distinction invite aussi à réfléchir à la traduction, passerelle essentielle entre les imaginaires.
Née à Toronto en 1950, Anne Carson est poétesse, essayiste, traductrice
et spécialiste des langues et littératures antiques.
Selon la Poetry Foundation, son intérêt pour le grec ancien remonte au lycée.
Elle poursuit ensuite des études à l'Université de Toronto jusqu'au doctorat, avant d'enseigner notamment à McGill et à l'Université du Michigan.
Chez elle, recherche universitaire et création ne suivent pas deux chemins séparés : elles se nourrissent mutuellement.
Cette rencontre traverse Eros le doux-amer, paru en anglais en 1986, qui interroge le désir à partir de la littérature grecque.
Dans L'Autobiographie du rouge, publiée dans sa version originale en 1998, Carson transforme un personnage mythologique, Géryon, en figure adolescente confrontée à l'amour et à la différence.



By Lodj

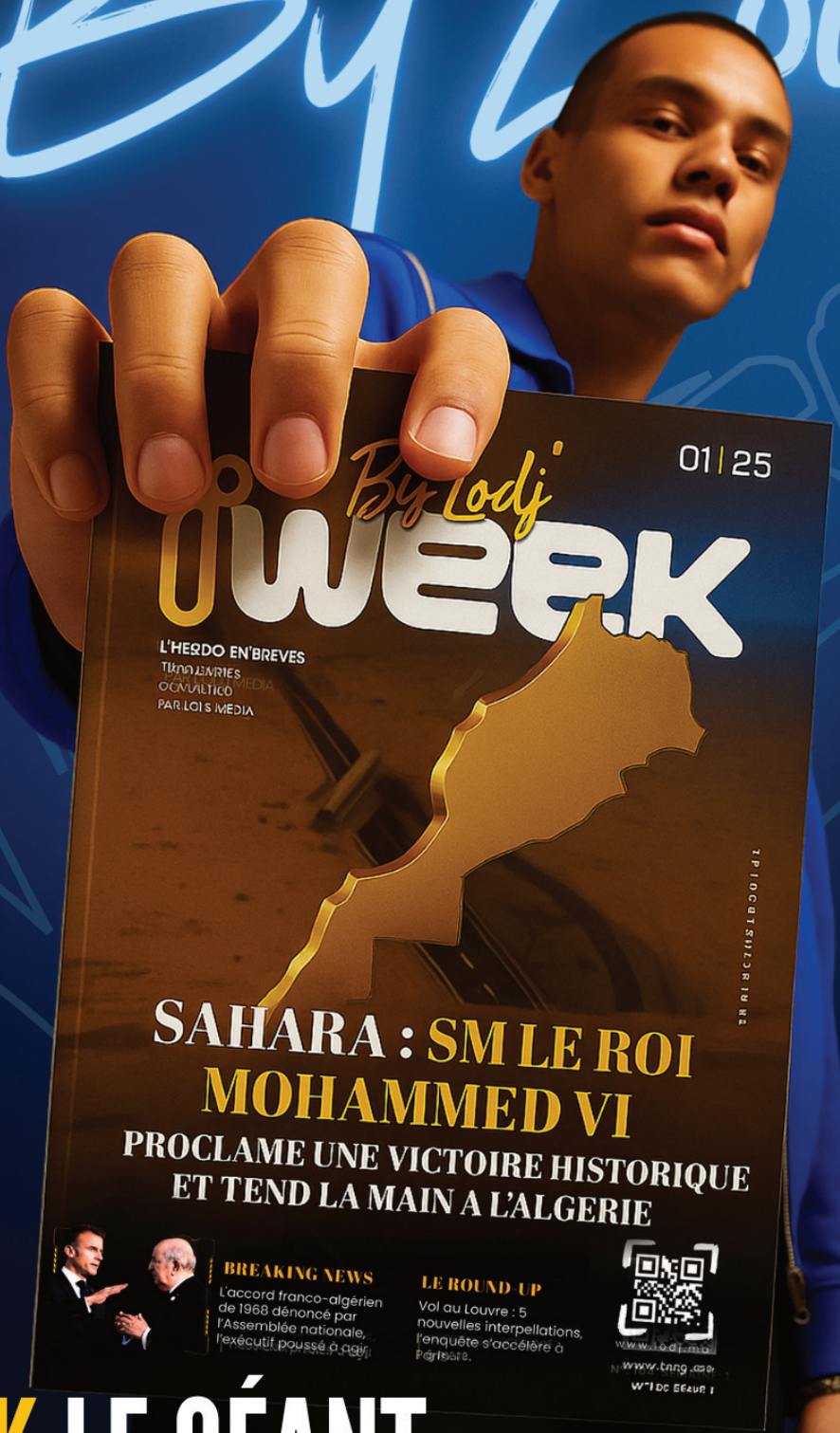


LE MONDE EN CHIFFRES

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

www.pressplus.ma

By Lodj



IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

www.pressplus.ma

♥ Coup de coeur

Tout le monde ne peut pas être Dr House… Même pas ChatGPT 7.3

Par Adnane Benchakroun

Il boite, il grogne, il humilie ses collègues et finit par trouver ce que personne n'avait vu. Dr House possède ce privilège extraordinaire : ses erreurs successives conduisent presque toujours à son triomphe final.

Dans la vraie vie, après la troisième erreur, la famille demande généralement à changer de médecin.

Nous avons pourtant fini par prendre goût au personnage.
À cette intelligence qui découpe les apparences, débusque le détail oublié et transforme un symptôme insignifiant en révélation spectaculaire.
Depuis, nous attendons un peu cela de tout le monde : du médecin, du ministre, du garagiste… et désormais de l'intelligence artificielle.
Trouve. Explique. Résous.
Et si possible, avant que le café refroidisse.
Hier, on tapait ses symptômes dans un moteur de recherche.
On entrait avec une paupière qui tremble, on ressortait avec trois maladies rares et une soirée gâchée.
Aujourd'hui, on interroge une IA. Le progrès est considérable : l'inquiétude arrive dans une langue impeccable, avec des paragraphes bien rangés et une conclusion rassurante.

Enfin, rassurante jusqu'au paragraphe suivant.
Car la machine sait produire cette chose redoutable : une réponse qui a l'allure d'un raisonnement abouti, même lorsque des éléments essentiels lui manquent.
Elle peut évoquer plusieurs hypothèses, expliquer des mécanismes et vous aider à préparer une consultation. Mais elle ne vous a pas examiné. Elle ignore parfois ce que vous avez oublié de lui dire. Et vous ignorez souvent ce qu'il aurait fallu lui préciser.

C'est une conversation entre deux angles morts, avec une excellente qualité de rédaction.

Imaginons donc un futur ChatGPT 7.3.
Le numéro est fictif, mais la tentation est déjà bien réelle. Plus rapide, plus subtil, capable de vous répondre avec la douceur d'un proche et l'assurance d'un professeur. Nous finirions presque par lui demander de regarder nos analyses entre deux recettes de cuisine et une déclaration fiscale.

« Tu es sûr ? » .

La question paraît prudente. Pourtant, elle réclame souvent moins une vérification qu'un supplément de certitude.
Nous ne voulons plus seulement comprendre. Nous voulons être délivrés du doute.

Dr House tombe à pic. Il incarne le fantasme du savoir qui finit toujours par mettre de l'ordre dans le chaos.
Seulement, House dispose d'un avantage décisif : quelqu'un écrit la solution avant de tourner l'épisode.
Le patient réel, lui, arrive sans scénario. Son corps n'a aucune obligation de respecter les cinquante-deux minutes réglementaires.
Et la vie laisse parfois une question ouverte après le générique.
Le problème dépasse largement la médecine. Nous rêvons du même prodige en politique, en économie, dans nos relations personnelles.
Un cerveau exceptionnel identifierait la panne nationale, prescrirait trois réformes et nous rendrait un pays en état de marche avant vendredi.



Dossier Spécial
Le Maroc face au risque cardiovacsulaire

Éditorial — Le cœur des Marocains mérite mieux qu'une ordonnance

Cholestérol, hypertension, diabète : prenons nous les bons risques au sérieux ?
Face aux maladies cardiovasculaires, la médecine dispose de traitements efficaces. Mais la véritable question est aussi celle de notre capacité à prévenir les maladies avant qu'elles ne bouleversent des vies.

Il existe une étrange contradiction dans notre rapport à la santé.
Nous acceptons parfois de dépenser des sommes importantes pour soigner une maladie déclarée, mais nous hésitons à consacrer du temps et des moyens à sa prévention. Le cœur, pourtant, ne prévient pas toujours avant de défaillir.
Il arrive que l'infarctus soit le premier signal d'alarme d'un déséquilibre installé depuis des années.

Au Maroc, cette contradiction mérite un examen particulier.
Les maladies cardiovasculaires ne concernent plus seulement les personnes âgées. Elles s'inscrivent dans une réalité sanitaire où se croisent hypertension, diabète, excès de poids, tabagisme, sédentarité et habitudes alimentaires en mutation.

L'enquête nationale STEPS 2017-2018, rappelée par l'Organisation mondiale de la santé en septembre 2025, indiquait que 29,3 % des adultes enquêtés présentaient une hypertension et 10,6 % un diabète. Plus de la moitié étaient en surpoids et 20 % souffraient d'obésité.
Ces données sont anciennes, mais elles décrivent l'ampleur du défi auquel le pays doit répondre.

Le piège du chiffre isolé
Prenons le cholestérol. Dans l'imaginaire collectif, son augmentation appelle presque mécaniquement une réponse médicamenteuse. Le patient reçoit son analyse, découvre une valeur en rouge et s'inquiète. Parfois, il se voit prescrire un traitement qu'il devra poursuivre pendant des années. Mais un chiffre ne constitue pas, à lui seul, un diagnostic cardiovasculaire complet.
Deux personnes présentant le même taux de LDL-cholestérol peuvent avoir des risques très différents. L'une est jeune, ne fume pas et ne présente aucun autre facteur de risque. L'autre est diabétique, hypertendue et a déjà subi un infarctus. Leur prise en charge ne saurait être identique.

Les recommandations cardiologiques récentes insistent précisément sur cette individualisation : évaluer le risque global, considérer les antécédents et déterminer l'intensité de la prévention nécessaire.
Cela ne signifie évidemment pas que les médicaments seraient superflus.

Les statines, notamment, ont démontré leur capacité à réduire les événements cardiovasculaires chez les patients pour lesquels elles sont indiquées.
La question n'est donc pas de choisir entre médicament et prévention. Elle est de savoir comment les associer intelligemment.

Prévenir ne devrait pas être un privilège
Encore faut-il pouvoir accéder à cette médecine préventive. Un bilan biologique, une consultation spécialisée, un suivi régulier et parfois plusieurs médicaments représentent des dépenses qui ne pèsent pas de la même manière sur tous les ménages marocains.
L'accès géographique aux soins, la disponibilité des praticiens et les modalités de remboursement constituent autant de dimensions à documenter.
La prévention ne peut pas reposer exclusivement sur les recommandations individuelles. Conseiller à un patient de marcher davantage est utile. Mais que vaut ce conseil dans un quartier dépourvu d'espaces adaptés ?
Recommander une alimentation équilibrée est nécessaire. Encore faut-il que les produits recommandés soient financièrement accessibles. C'est ici que la santé cardiovasculaire rejoint les questions sociales et territoriales.
Pour une médecine qui explique
Le patient a également besoin de comprendre. Pourquoi lui prescrit-on une statine ? Quel bénéfice peut-il raisonnablement en attendre ? Quels effets indésirables doit-il signaler ? Pourquoi son voisin, présentant un taux de cholestérol comparable, ne reçoit-il pas le même traitement ? Ces questions ne sont pas des manifestations de défiance. Elles sont les conditions d'une décision médicale éclairée.
Une ordonnance expliquée favorise l'adhésion au traitement. Une prévention comprise a davantage de chances de devenir une habitude durable. Au fond, l'enjeu dépasse le cholestérol. Il concerne notre manière de penser la santé : attendre la maladie ou chercher à réduire les risques avant qu'elle ne survienne.
Ce dossier de L'ODJ propose de regarder le problème dans toute sa complexité. Il interrogera les traitements, l'alimentation, les examens, les coûts et les comportements, sans opposer artificiellement la médecine moderne aux mesures de prévention.
Car protéger le cœur des Marocains ne consiste pas seulement à prolonger des vies. Il s'agit aussi de préserver des années de vie en bonne santé.


120
80
75

Dossier Spécial :
Le Maroc face au risque cardiovacsulaire

Cholestérol : un ennemi, vraiment ?

Indispensable au fonctionnement de l'organisme, le cholestérol est pourtant associé aux maladies cardiovasculaires. Entre le « bon » et le « mauvais » cholestérol, les idées reçues persistent.

Le cholestérol souffre d'une réputation paradoxale.
Il est indispensable à la vie, mais son nom est devenu synonyme de danger. Dans les cabinets médicaux comme dans les conversations familiales, il suffit souvent d'évoquer un taux élevé pour susciter l'inquiétude. La réalité biologique est plus nuancée.

LDL et HDL : deux transporteurs aux fonctions différentes
Le cholestérol circule dans le sang grâce à des particules appelées lipoprotéines. Les LDL, ou lipoprotéines de basse densité, transportent le cholestérol vers les tissus. Lorsque leur concentration est excessive, elles peuvent favoriser son accumulation dans la paroi des artères. Ce processus participe à la formation de plaques d'athérome. Avec le temps, ces plaques peuvent rétrécir les artères ou se compliquer d'un caillot susceptible de provoquer un infarctus ou un accident vasculaire cérébral.
Les HDL, souvent qualifiées de « bon cholestérol », participent notamment au transport du cholestérol vers le foie. Mais cette distinction populaire a ses limites. Un taux élevé de HDL ne garantit pas une protection absolue et ne neutralise pas automatiquement les conséquences d'un LDL trop important. La médecine actuelle s'intéresse davantage à l'ensemble du profil cardiovasculaire qu'à une opposition simpliste entre deux chiffres.

Et les triglycérides ?
Ils constituent une autre catégorie de lipides circulant dans le sang. Leur augmentation peut être associée à une alimentation déséquilibrée, à une consommation excessive de calories, au diabète, à certaines prédispositions génétiques ou à d'autres troubles métaboliques. Des triglycérides très élevés peuvent également provoquer une pancréatite aiguë, indépendamment du risque cardiovasculaire. Le bilan lipidique comprend donc plusieurs paramètres dont l'interprétation doit être globale.
L'hérédité, ce facteur que l'on oublie
Un patient peut surveiller son alimentation, pratiquer régulièrement une activité physique et présenter malgré tout un taux élevé de LDL. Certaines formes d'hypercholestérolémie sont fortement déterminées par la génétique. L'hypercholestérolémie familiale, notamment, peut entraîner des concentrations importantes de LDL dès le plus jeune âge. Dans ces situations, les mesures alimentaires ne suffisent généralement pas à normaliser le risque. Un traitement médicamenteux et parfois un dépistage familial sont nécessaires. Cette réalité rappelle qu'un taux élevé de cholestérol n'est pas systématiquement la conséquence de mauvaises habitudes.
Faut-il craindre chaque dépassement ?
Non, mais il serait tout aussi erroné de banaliser une élévation du LDL. Les recommandations internationales de 2025 et 2026 confirment son rôle causal dans l'athérosclérose et l'intérêt de le réduire lorsque le risque le justifie. Elles soulignent également l'importance d'adapter les objectifs au profil du patient. Un adulte ayant déjà subi un infarctus n'a pas les mêmes objectifs qu'une personne sans antécédent cardiovasculaire.

La question pertinente n'est donc pas simplement : « Mon cholestérol est-il trop élevé ? » Elle devient : « Quel risque représente-t-il pour moi, compte tenu de mon âge, de ma tension, de mon diabète éventuel et de mes antécédents ? » Pour les lecteurs marocains, cette distinction est essentielle.

Elle permet d'éviter deux erreurs opposées : s'inquiéter inutilement d'une valeur isolée ou négliger une anomalie réellement dangereuse.

Le cholestérol n'est pas un ennemi en soi.

C'est son accumulation excessive dans certaines particules, dans un contexte de risque donné, qui peut devenir dangereuse.

Dossier Spécial :
Le Maroc face au risque cardiovacsulaire

Le cholestérol est-il toujours dangereux lorsqu'il augmente ?

Deux patients, un même résultat d'analyse, mais des décisions médicales différentes.
Derrière les seuils biologiques se cache une notion fondamentale : le risque cardiovasculaire individuel.

Imaginez deux patients marocains qui découvrent, le même jour, un taux de LDL-cholestérol de 1,50 gramme par litre.
Le premier a 35 ans. Il ne fume pas, ne souffre ni de diabète ni d'hypertension et n'a pas d'antécédent familial connu.
Le second a 62 ans. Il est diabétique, hypertendu et a déjà subi un infarctus.
Le chiffre est identique. Pourtant, les implications médicales sont profondément différentes.

Pour le second patient, déjà atteint d'une maladie cardiovasculaire, un LDL à 1,50 g/l se situe nettement au-dessus des objectifs habituellement recommandés. Pour le premier, l'évaluation doit tenir compte de son risque à long terme, de ses antécédents et de l'importance de l'élévation. Cette différence illustre une évolution majeure de la prévention cardiovasculaire : on ne soigne pas uniquement une valeur biologique, on cherche à réduire un risque.

Le risque absolu, une notion décisive
Prenons un exemple purement illustratif. Un traitement qui réduit de 25 % le risque relatif d'événement cardiovasculaire n'a pas la même conséquence pour une personne dont le risque initial est de 4 % que pour une personne dont il atteint 20 %. Dans le premier cas, le risque passerait théoriquement de 4 % à 3 %, soit un point de pourcentage de réduction. Dans le second, il passerait de 20 % à 15 %, soit cinq points. Le bénéfice relatif est identique, mais le bénéfice absolu est cinq fois plus important.

Ces chiffres ne constituent pas une estimation personnalisée de l'efficacité d'un médicament. Ils servent à comprendre pourquoi les médecins accordent une importance particulière au niveau de risque initial.

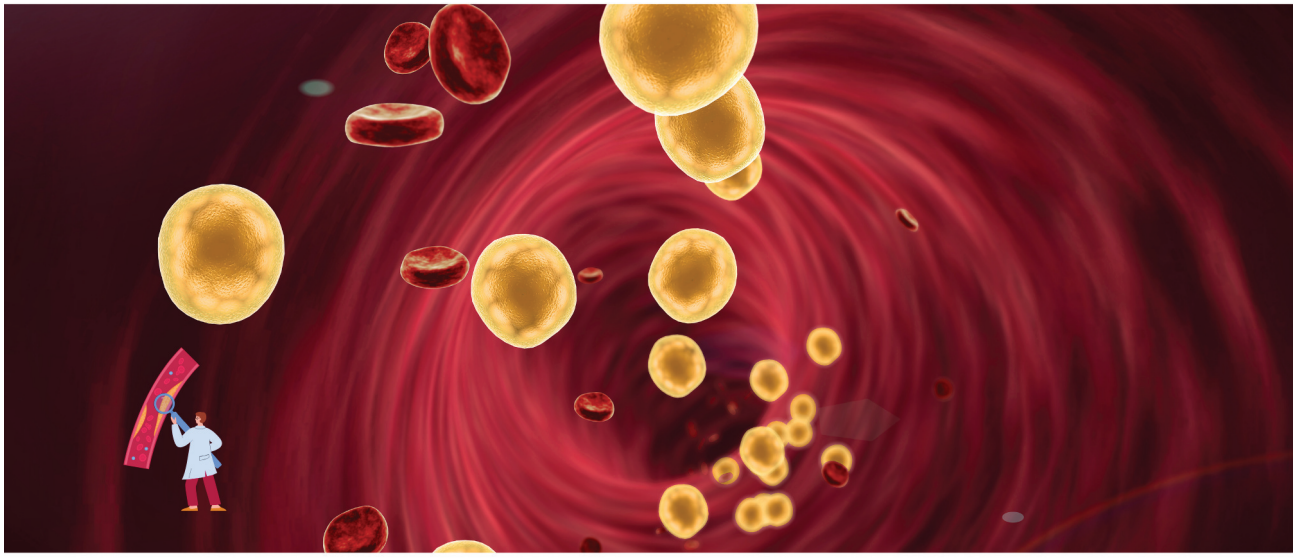
Les facteurs qui changent tout
L'âge, le tabagisme, la pression artérielle, le diabète et les antécédents cardiovasculaires influencent fortement l'évaluation. D'autres éléments peuvent également intervenir : maladie rénale chronique, antécédents familiaux précoces, certaines maladies inflammatoires ou élévation importante de la lipoprotéine(a).
Les recommandations américaines actualisées en mars 2026 utilisent notamment des outils de prédiction du risque pour orienter la prévention primaire, c'est-à-dire avant la survenue d'un premier accident cardiovasculaire. Ces outils ne doivent toutefois pas être transposés mécaniquement à la population marocaine. Leur calibration dépend des populations étudiées et des données épidémiologiques utilisées. Un score calculé pour une population américaine ou européenne peut nécessiter des précautions d'interprétation dans un autre contexte.

Les objectifs ne sont pas universels
Chez une personne présentant un risque cardiovasculaire très élevé, notamment après certains événements cardiaques, les recommandations peuvent fixer un objectif de LDL inférieur à 0,55 g/l. Pour d'autres profils, les objectifs sont moins stricts. Ces seuils ne doivent pas être utilisés comme des prescriptions automatiques.

Ils s'inscrivent dans une décision médicale prenant en compte l'ensemble de la situation clinique.

Une autre difficulté mérite d'être soulignée : l'absence de symptômes. Un LDL élevé ne provoque généralement ni douleur ni sensation particulière. Une personne peut donc se sentir parfaitement bien tout en présentant un risque cardiovasculaire important. Inversement, un bilan légèrement perturbé ne signifie pas qu'un accident cardiaque est imminent.

Ce que le patient devrait demander
Lorsqu'un médecin commente un bilan lipidique, quatre interrogations sont particulièrement utiles. Quel est mon risque cardiovasculaire global ? Quel objectif de LDL correspond à mon profil ? Quelles mesures peuvent réduire ce risque ? Et dans quelles circonstances un médicament devient-il nécessaire ? Ces questions permettent de transformer un résultat d'analyse en véritable discussion médicale.
Au Maroc, où le dépistage peut intervenir tardivement et où les parcours de soins sont parfois fragmentés, cette pédagogie prend une importance particulière. Le véritable danger serait de réduire la prévention à une course vers le chiffre le plus bas, sans explication ni suivi. Un bilan lipidique est un instrument d'évaluation. Ce n'est ni une condamnation, ni une ordonnance à lui seul.



Dossier Spécial :
Le Maroc face au risque cardiovacsulaire

Statines : qui doit réellement en prendre ?

Prescrites pour réduire le LDL-cholestérol, les statines suscitent régulièrement des interrogations sur leur utilité et leurs effets indésirables.
Les statines figurent parmi les médicaments les plus étudiés de la prévention cardiovasculaire.
Leur mécanisme est connu : elles inhibent une enzyme impliquée dans la fabrication du cholestérol par le foie. Celui-ci augmente alors sa capacité à retirer les particules LDL de la circulation sanguine.

Après un infarctus, un bénéfice solidement établi
Chez les patients ayant déjà subi un infarctus, un accident vasculaire cérébral d'origine athéroscléreuse ou présentant une maladie artérielle documentée, les statines occupent une place centrale.
On parle alors de prévention secondaire.
Le risque de nouvel événement est suffisamment important pour que la réduction du LDL procure généralement un bénéfice clinique substantiel.
Les recommandations internationales récentes confirment le rôle fondamental de ces traitements et prévoient, chez certains patients à très haut risque, des objectifs de LDL particulièrement bas.
Il serait donc dangereux de laisser croire qu'un patient ayant déjà subi un infarctus pourrait arrêter son traitement simplement parce que son dernier bilan est redevenu normal.
Cette normalisation peut précisément être la conséquence du médicament.

Avant le premier accident, une décision plus nuancée
La prévention primaire concerne les personnes n'ayant jamais présenté d'événement cardiovasculaire. C'est ici que la discussion devient plus individualisée. Une personne diabétique, souffrant d'une maladie rénale chronique ou présentant un risque cardiovasculaire élevé peut bénéficier d'une statine avant même le premier accident.

En revanche, chez un adulte à faible risque, présentant une élévation modérée du LDL, les mesures alimentaires et l'activité physique peuvent occuper une place initiale importante, selon le contexte.

L'âge, les antécédents familiaux et le niveau de LDL influencent également la décision.
Il n'existe donc pas de réponse valable pour tous les patients.

Les effets indésirables doivent être pris au sérieux

Certaines personnes rapportent des douleurs musculaires, une fatigue ou d'autres symptômes après l'introduction d'une statine.
Ces manifestations doivent être évaluées, sans conclure automatiquement que le médicament en est responsable.
Des effets musculaires graves existent, mais ils sont rares. Une augmentation de certaines enzymes hépatiques peut également survenir.
Les statines peuvent par ailleurs légèrement augmenter le risque de développer un diabète chez certaines personnes prédisposées.
Cet élément doit être intégré à l'évaluation, sans occulter les bénéfices cardiovasculaires chez les patients à risque.
La réponse médicale peut consister à modifier la dose, à essayer une autre statine ou à envisager un traitement complémentaire. L'arrêt sans avis médical n'est pas une solution prudente.
Et lorsque les statines ne suffisent pas ?
D'autres médicaments permettent de réduire le LDL. L'ézétimibe diminue l'absorption intestinale du cholestérol. Les inhibiteurs de PCSK9, administrés notamment par injection, peuvent produire une réduction supplémentaire importante. Leur indication dépend du profil cardiovasculaire, des objectifs thérapeutiques, de la tolérance et des conditions d'accès. Au Maroc, le coût et le remboursement de ces alternatives constituent une dimension importante du parcours de soins, qui doit être documentée pour chaque spécialité disponible.

La bonne question à poser
Le patient ne devrait pas seulement demander : « Cette statine est-elle dangereuse ? » Il devrait surtout chercher à comprendre : « Quel bénéfice ce traitement peut-il m'apporter personnellement et quels risques dois-je surveiller ? » Cette discussion suppose une information claire, un suivi biologique adapté et une relation de confiance avec le prescripteur. Les statines ne sont ni des médicaments miracles ni des traitements à rejeter par principe. Leur pertinence dépend du risque du patient et du bénéfice attendu.

Dossier Spécial :
Le Maroc face au risque cardiovasculaire

Hypertension, diabète, tabac : les risques qui se cumulent

Le cholestérol attire souvent l'attention, mais il n'agit jamais seul. Hypertension, diabète, tabagisme et excès de poids peuvent se conjuguer pour augmenter considérablement le risque cardiovasculaire.
Un patient peut présenter un taux de cholestérol relativement satisfaisant et néanmoins courir un risque cardiovasculaire élevé. Comment expliquer ce paradoxe ? Parce que les maladies du cœur et des artères résultent généralement de plusieurs facteurs qui agissent simultanément.

Une pression artérielle élevée fragilise progressivement les vaisseaux.
Le diabète favorise différentes altérations vasculaires.
Le tabac contribue aux lésions artérielles et aux phénomènes thrombotiques.
L'excès de LDL-cholestérol participe, quant à lui, à la formation des plaques d'athérome. Lorsque ces facteurs coexistent, leurs conséquences ne se résument pas nécessairement à une simple addition.

Une réalité marocaine documentée
L'enquête nationale STEPS réalisée en 2017-2018 offre un éclairage important sur les facteurs de risque au Maroc.
Selon les données rappelées par l'OMS en septembre 2025, 29,3 % des adultes présentaient une hypertension, 10,6 % un diabète et 10,4 % un prédiabète. L'enquête relevait également 11,7 % de fumeurs, 21,1 % de personnes insuffisamment actives et 53 % d'adultes en surpoids.
Ces proportions concernent la population enquêtée à cette période. Elles ne constituent pas des estimations actualisées pour 2026.
Elles permettent néanmoins de comprendre pourquoi la prévention cardiovasculaire ne peut se limiter à la surveillance du cholestérol.

L'hypertension, une maladie souvent silencieuse
Une personne hypertendue peut ne ressentir aucun symptôme pendant plusieurs années. Pourtant, une pression artérielle durablement élevée augmente le risque d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral, d'insuffisance cardiaque et d'atteinte rénale. La mesure régulière de la tension représente donc un geste de prévention important. Encore faut-il interpréter correctement les résultats. Une mesure isolée, effectuée dans un contexte de stress, ne suffit pas toujours à établir un diagnostic. Selon les circonstances, le médecin peut recommander des mesures répétées à domicile ou un enregistrement ambulatoire. La qualité du dépistage importe autant que sa fréquence.
Le diabète change l'équation
Le diabète de type 2 est particulièrement important dans l'évaluation cardiovasculaire. L'excès chronique de glucose favorise des altérations qui concernent notamment les artères, les reins et les nerfs. Lorsqu'un patient cumule diabète, hypertension et anomalie lipidique, sa prévention doit être organisée de manière cohérente. Contrôler la glycémie ne dispense pas de surveiller la tension ou le LDL. Inversement, normaliser le cholestérol ne suffit pas à effacer les autres risques. La prise en charge doit intégrer plusieurs objectifs thérapeutiques.

Le tabac, un risque évitable
Le tabagisme constitue un facteur de risque majeur sur lequel une action est possible. Arrêter de fumer réduit progressivement le risque cardiovasculaire, même après plusieurs années de consommation. Cette amélioration ne signifie pas que toutes les conséquences disparaissent immédiatement, mais elle justifie un accompagnement actif du sevrage. Les consultations médicales devraient donc considérer le tabac comme une question centrale, et non comme une simple information administrative.
Le danger des consultations fragmentées
Un patient marocain peut consulter un cardiologue pour sa tension, un diabétologue pour sa glycémie et un autre praticien pour une maladie rénale.

Chaque spécialiste intervient dans son domaine. Mais qui rassemble les informations ? Sans coordination, le patient risque de recevoir des recommandations dispersées, voire des traitements dont les interactions nécessitent une réévaluation.
Le médecin généraliste peut jouer un rôle essentiel dans cette continuité.
La prévention cardiovasculaire suppose de regarder le patient dans sa globalité.

Dossier Spécial :
Le Maroc face au risque cardiovasculaire

Lp(a) : ce marqueur génétique encore peu connu du grand public

Un patient peut présenter un bilan lipidique apparemment rassurant et conserver un risque cardiovasculaire lié à son patrimoine génétique.
Le cholestérol LDL et le HDL sont devenus familiers à de nombreux patients. Pourtant, un autre indicateur commence à prendre une place croissante dans l'évaluation du risque cardiovasculaire : la lipoprotéine(a). Son nom est peu connu du grand public, et sa mesure ne figure pas systématiquement dans les bilans lipidiques ordinaires. De quoi s'agit-il exactement ?

La Lp(a) est une particule ressemblant au LDL, à laquelle est associée une protéine particulière appelée apolipoprotéine(a).
Sa concentration dans le sang est principalement déterminée par la génétique.
Contrairement à certains autres paramètres lipidiques, elle varie relativement peu sous l'effet des habitudes alimentaires ou de l'activité physique.

Un risque qui peut rester invisible
Une concentration élevée de Lp(a) est associée à une augmentation du risque de maladie cardiovasculaire athéroscléreuse.
Elle est également liée à un risque accru de rétrécissement calcifié de la valve aortique.
Le patient ne ressent généralement aucun symptôme spécifique.
La particularité de ce marqueur réside donc dans sa capacité à révéler une dimension du risque qui peut échapper au bilan lipidique traditionnel.
Une personne présentant un LDL relativement modéré peut néanmoins avoir une Lp(a) élevée.
Cela ne signifie pas qu'elle développera nécessairement une maladie cardiovasculaire.
Cela indique qu'un facteur supplémentaire mérite d'être pris en compte.

Un dosage au moins une fois dans la vie ?
Les recommandations européennes actualisées en 2025 considèrent qu'un dosage de Lp(a) devrait être envisagé au moins une fois à l'âge adulte. Les recommandations américaines publiées en 2026 vont dans le même sens. L'intérêt est particulièrement marqué lorsqu'il existe des antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires précoces ou une situation clinique dont le risque paraît insuffisamment expliqué par les facteurs habituels. Cette orientation ne signifie pas qu'il faudrait multiplier les analyses chaque année.
Puisque la concentration de Lp(a) est largement génétique et relativement stable, une mesure unique peut souvent fournir une information durable.
Certaines circonstances particulières peuvent néanmoins justifier une nouvelle évaluation.

Comment interpréter le résultat ?
Les laboratoires peuvent exprimer la Lp(a) en milligrammes par décilitre ou en nanomoles par litre.
Les recommandations américaines de 2026 considèrent notamment qu'une valeur égale ou supérieure à 50 mg/dl, ou à 125 nmol/l, constitue un facteur augmentant le risque cardiovasculaire. Il ne faut toutefois pas convertir mécaniquement les deux unités à l'aide d'un coefficient unique : la composition des particules varie d'un individu à l'autre. Le résultat doit être interprété avec le contexte clinique.
Peut-on faire baisser la Lp(a) ?
C'est ici que le sujet devient particulièrement intéressant. Les mesures classiques d'hygiène de vie ont généralement peu d'effet direct sur la concentration de Lp(a). Elles demeurent pourtant essentielles pour réduire les autres facteurs de risque. Les statines ne diminuent pas significativement la Lp(a), mais elles restent utiles lorsqu'une réduction du LDL est indiquée. D'autres traitements peuvent modifier sa concentration. Des médicaments spécifiquement conçus pour abaisser fortement la Lp(a) font également l'objet de recherches. Cependant, au stade des recommandations européennes de 2025, la démonstration qu'une réduction ciblée de la Lp(a) diminue effectivement les accidents cardiovasculaires restait à établir.
Quel intérêt pour les Marocains ?
La question mérite d'être posée dans les consultations de cardiologie, particulièrement lorsqu'une famille présente plusieurs cas d'infarctus ou d'accident cardiovasculaire précoce. Il serait toutefois prématuré de prétendre que la Lp(a) est insuffisamment dépistée au Maroc sans disposer de données nationales sur les pratiques de prescription.
Une investigation spécifique pourrait examiner sa disponibilité dans les laboratoires, son coût et sa prise en charge éventuelle par l'assurance maladie.
La Lp(a) rappelle une vérité importante : notre risque cardiovasculaire ne dépend pas que de notre mode de vie. L'hérédité peut aussi jouer un rôle.

Dossier Spécial :
Le Maroc face au risque cardiovasculaire

Œufs, huile d'olive, beurre, viande : que faut-il vraiment manger ?

Le cholestérol alimentaire suscite des interdits parfois excessifs. Pourtant, la qualité globale de l'alimentation compte davantage que l'élimination systématique d'un aliment.
Faut-il supprimer les œufs lorsqu'on présente un cholestérol élevé ?
Le beurre est-il interdit ? L'huile d'olive protège-t-elle réellement le cœur ?
Et qu'en est-il de la viande rouge ? Ces questions reviennent fréquemment dans les familles marocaines.
Elles témoignent d'une difficulté : les conseils nutritionnels sont souvent transformés en listes d'aliments autorisés ou interdits. Or, la prévention cardiovasculaire ne se résume pas à une succession de prohibitions.

Les œufs ne sont pas le problème à eux seuls
Le jaune d'œuf contient du cholestérol.
Pendant longtemps, cette caractéristique a conduit à recommander une limitation stricte de sa consommation.
Les connaissances nutritionnelles ont depuis évolué. Chez de nombreuses personnes, l'effet du cholestérol alimentaire sur le LDL sanguin est moins important que celui de certains acides gras saturés. Cela ne signifie pas que la quantité consommée est indifférente. Chez une personne présentant une hypercholestérolémie familiale, un diabète ou un risque cardiovasculaire élevé, les conseils doivent être adaptés.
Mais supprimer systématiquement les œufs sans examiner le reste de l'alimentation n'est pas une approche suffisamment pertinente. Un œuf accompagné de légumes et de pain complet ne présente pas le même profil nutritionnel qu'un repas associant plusieurs produits riches en graisses saturées.

Le beurre et les graisses saturées
Les graisses saturées peuvent augmenter le LDL-cholestérol lorsqu'elles occupent une place importante dans l'alimentation. Elles sont présentes notamment dans le beurre, certaines viandes grasses, les charcuteries et différents produits transformés.
La question essentielle n'est pas de supprimer toute matière grasse.
Il s'agit de privilégier des sources de lipides plus favorables, notamment les huiles riches en acides gras insaturés.
L'huile d'olive, traditionnellement utilisée dans la cuisine marocaine, présente ici un intérêt particulier. Elle peut contribuer à améliorer la qualité lipidique de l'alimentation lorsqu'elle remplace des graisses saturées. Mais elle demeure un aliment énergétique. En consommer sans limite ne constitue pas une stratégie de prévention.

La viande : quantité et qualité
La viande rouge occupe une place culturelle importante dans l'alimentation marocaine.
Son intérêt nutritionnel existe, notamment comme source de protéines, de fer et de vitamine B12. Cependant, une consommation excessive de viandes grasses ou transformées peut contribuer à déséquilibrer l'alimentation.
La prévention cardiovasculaire encourage généralement une diversification des sources de protéines.
Le poisson, les légumineuses, les œufs et certaines volailles peuvent participer à cette diversification. Les lentilles, les pois chiches et les haricots secs, présents dans la cuisine marocaine, offrent des possibilités intéressantes.
Ils apportent notamment des fibres, dont certaines contribuent à réduire l'absorption intestinale du cholestérol.

Le véritable enjeu : l'ensemble de l'assiette
Un tajine de légumes préparé avec une quantité raisonnable d'huile peut parfaitement trouver sa place dans une alimentation équilibrée. Une salade marocaine, des légumineuses, des fruits et des céréales complètes constituent également des options pertinentes.
En revanche, la multiplication des produits sucrés, des boissons sucrées, des portions excessives et des aliments ultratransformés peut favoriser la prise de poids et les déséquilibres métaboliques.
Le sel mérite lui aussi une attention particulière en raison de son rôle dans l'hypertension.
La question n'est donc pas de renoncer à la cuisine marocaine, mais de mieux choisir les ingrédients, les quantités et les fréquences de consommation.

Une prévention adaptée au pouvoir d'achat
Les recommandations alimentaires perdent une partie de leur portée lorsqu'elles reposent sur des produits coûteux ou difficilement accessibles. Une alimentation favorable à la santé cardiovasculaire ne nécessite pourtant pas systématiquement des aliments importés ou commercialisés comme des produits « santé ».
Les légumineuses, les légumes de saison et les céréales peu raffinées peuvent constituer une base intéressante, selon leur prix et leur disponibilité.
Pour les ménages, la prévention doit rester compatible avec le budget quotidien. Il ne s'agit pas de promettre qu'un régime alimentaire remplacera les médicaments chez tous les patients.

Chez les personnes présentant un risque élevé, l'alimentation accompagne les traitements nécessaires.
Le véritable changement consiste à abandonner la logique de l'aliment miracle ou de l'aliment interdit pour retrouver celle de l'équilibre alimentaire.

Dossier Spécial :
Le Maroc face au risque cardiovasculaire

Combien coûte la prévention cardiovasculaire au Maroc ?

Bilan lipidique, consultation, médicaments, examens complémentaires : prévenir un infarctus suppose parfois des dépenses régulières. Mais tous les ménages marocains disposent-ils des mêmes moyens ?

Un bilan sanguin, une consultation médicale, quelques conseils alimentaires et, si nécessaire, un traitement. Sur le papier, la prévention cardiovasculaire paraît relativement simple. Dans la réalité, elle peut devenir un parcours médical et financier complexe.

Prenons le cas d'une personne qui découvre une hypertension lors d'une consultation. Son médecin peut demander un bilan biologique, rechercher un diabète, évaluer la fonction rénale et examiner son profil lipidique.

Selon les résultats et les antécédents, d'autres examens peuvent être nécessaires.

La prévention ne représente donc pas nécessairement une dépense ponctuelle. Elle peut s'inscrire dans un suivi de plusieurs années.

Le bilan biologique, première étape

Le bilan lipidique permet notamment de mesurer le cholestérol total, le HDL et les triglycérides, et d'estimer ou de mesurer le LDL selon les méthodes utilisées. D'autres examens peuvent être demandés en fonction de la situation clinique : glycémie, hémoglobine glyquée, créatinine ou analyse urinaire. Le coût dépend des analyses prescrites, du laboratoire et des conditions de prise en charge.

Pour certains patients, ces dépenses s'ajoutent à celles consacrées à d'autres maladies chroniques. La question devient particulièrement importante lorsqu'un ménage compte plusieurs personnes nécessitant un suivi médical régulier.

Généraliste ou cardiologue ?

Le médecin généraliste peut assurer une part importante du dépistage et du suivi cardiovasculaire. Il peut mesurer la tension, interpréter les premiers examens, évaluer les facteurs de risque et orienter vers un spécialiste lorsque la situation le justifie.

Le cardiologue intervient notamment dans l'évaluation de certaines maladies cardiaques, des situations complexes ou des patients présentant un risque particulier.

Mais tous les patients ont-ils accès au même parcours ?

La disponibilité des praticiens, les délais de rendez-vous et les distances à parcourir peuvent influencer les décisions.

Un habitant d'une grande ville et une personne vivant dans une commune éloignée ne rencontrent pas nécessairement les mêmes difficultés.

La prévention possède donc aussi une dimension territoriale.

Les médicaments, une dépense récurrente

Lorsqu'un traitement est indiqué, son coût doit être envisagé dans la durée. Statines, antihypertenseurs et traitements du diabète peuvent représenter des dépenses mensuelles régulières. La disponibilité de génériques peut contribuer à réduire certains coûts, mais les écarts de prix, les conditions de remboursement et les alternatives thérapeutiques doivent être examinés médicament par médicament.

Les traitements innovants ne sont pas toujours financièrement accessibles dans les mêmes conditions que les médicaments plus anciens.

Il serait cependant trompeur de comparer uniquement le prix des boîtes.

Un médicament peu coûteux mais mal adapté au patient ne constitue pas nécessairement une solution économiquement pertinente. À l'inverse, un traitement efficace peut éviter des complications beaucoup plus lourdes.

L'AMO change-t-elle suffisamment la donne ?

L'Assurance maladie obligatoire constitue un élément central du financement des soins au Maroc. Mais la couverture administrative ne signifie pas automatiquement que toutes les dépenses sont intégralement remboursées. Les modalités dépendent notamment du régime, des actes, des médicaments concernés, des tarifs de référence et des règles applicables.

Pour établir le coût réel de la prévention, il faut donc distinguer trois montants : le prix facturé, la somme éventuellement remboursée et le reste à charge du patient. Cette distinction est indispensable pour comparer les situations. Elle mérite également d'être appliquée aux consultations, aux analyses et aux examens complémentaires.

Le coût de l'absence de prévention

Un infarctus peut entraîner une hospitalisation, des examens spécialisés, des traitements prolongés et parfois une incapacité de travail. Un accident vasculaire cérébral peut nécessiter une rééducation longue et modifier profondément l'autonomie d'une personne. La prévention possède donc une dimension économique qui dépasse les dépenses médicales immédiates. Elle peut contribuer à réduire les complications, les pertes de revenus et la charge supportée par les familles. Encore faut-il démontrer les économies attendues à partir de données adaptées au contexte marocain.

Une enquête à poursuivre sur le terrain

Les données scientifiques établissent l'intérêt de nombreuses mesures de prévention. Elles ne permettent toutefois pas, à elles seules, de déterminer le budget effectivement supporté par un ménage marocain en octobre 2026. Pour répondre précisément à cette question, une enquête tarifaire devrait comparer plusieurs laboratoires, cabinets médicaux et pharmacies, puis examiner les remboursements applicables. Il faudrait également recueillir des témoignages de patients, avec leurs justificatifs de dépenses lorsque cela est possible.

Cette investigation permettrait de répondre à une question centrale : quelle part du revenu un ménage doit-il consacrer à la prévention cardiovasculaire ?

Dossier spécial
Le Maroc face au risque cardiovasculaire

Peut-on réduire son risque cardiovasculaire sans multiplier les médicaments ?

Marcher, mieux manger, arrêter de fumer, contrôler son poids : les mesures de prévention sont connues. Mais jusqu'où peuvent-elles réduire le risque cardiovasculaire ?

Face à un bilan lipidique perturbé, certains patients souhaitent immédiatement un médicament. D'autres préfèrent éviter toute prescription et miser exclusivement sur une modification de leur mode de vie. Ces deux attitudes peuvent conduire à des décisions inadaptées lorsqu'elles sont appliquées sans tenir compte du risque individuel.

La prévention cardiovasculaire repose sur une combinaison de mesures dont l'importance varie selon la situation clinique.

L'activité physique, un investissement quotidien

La marche constitue l'une des activités les plus accessibles.

Elle peut contribuer à améliorer la condition cardiovasculaire, le contrôle de la pression artérielle, la sensibilité à l'insuline et la gestion du poids.

Mais elle n'a pas besoin d'être pratiquée à un rythme épuisant pour présenter un intérêt.

Les recommandations internationales encouragent généralement les adultes à pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, lorsque leur état de santé le permet.

Cette durée peut être répartie sur plusieurs journées. Pour une personne sédentaire, commencer progressivement est souvent plus réaliste que chercher immédiatement à atteindre un objectif ambitieux.

L'activité physique ne se limite d'ailleurs pas à la marche.

Les exercices de renforcement musculaire présentent également des bénéfices, notamment pour les personnes âgées.

L'alimentation, sans promesses miraculeuses

Une alimentation riche en légumes, fruits, légumineuses et céréales complètes peut contribuer à réduire le risque cardiovasculaire. Le remplacement d'une partie des graisses saturées par des graisses insaturées participe notamment à l'amélioration du profil lipidique. La réduction des apports excessifs en sel peut favoriser le contrôle de la tension.

Mais aucun aliment ne peut, à lui seul, protéger contre l'infarctus. L'huile d'olive ne compense pas automatiquement les conséquences du tabac. Une consommation importante de légumes ne neutralise pas nécessairement une hypertension non contrôlée. C'est l'ensemble des habitudes qui importe.

Arrêter de fumer, une décision majeure

Le tabac agit sur plusieurs mécanismes impliqués dans les maladies cardiovasculaires.

Il favorise notamment les lésions vasculaires et augmente le risque de formation de caillots. L'arrêt du tabac constitue donc l'une des mesures de prévention les plus importantes pour un fumeur. Le bénéfice existe même lorsque le sevrage intervient après plusieurs années de consommation.

L'accompagnement médical, les stratégies comportementales et certains traitements peuvent aider les personnes qui rencontrent des difficultés à arrêter. La prévention ne devrait pas se limiter à répéter qu'il faut cesser de fumer. Elle devrait également faciliter l'accès aux moyens d'y parvenir.

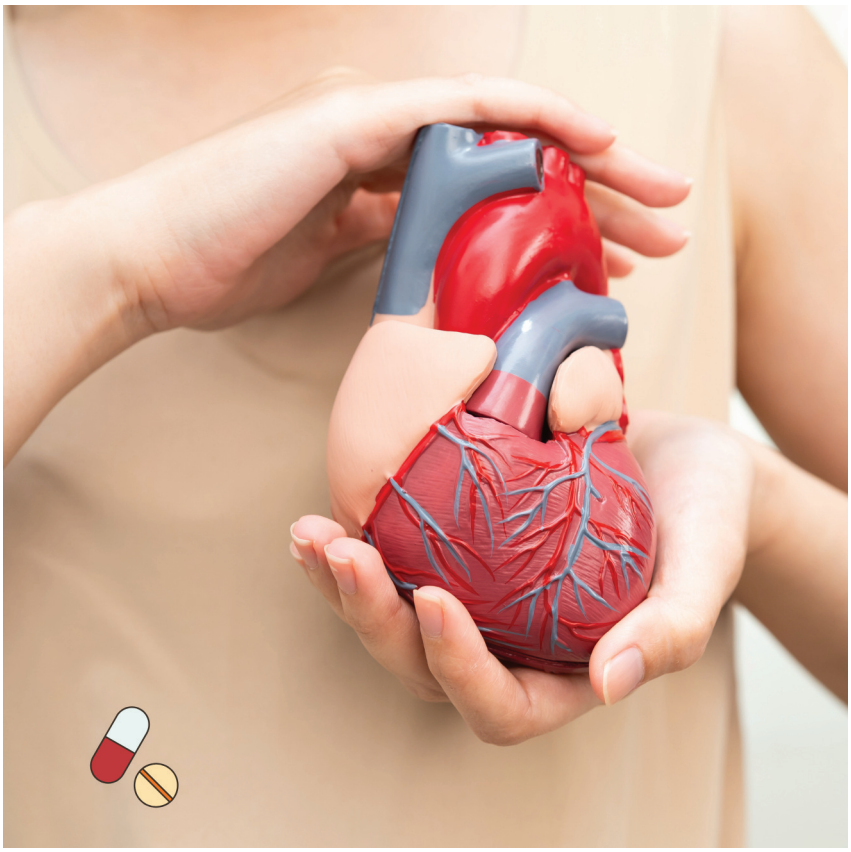
Le sommeil et le stress comptent aussi

Un sommeil insuffisant ou perturbé peut être associé à plusieurs problèmes de santé, notamment à des déséquilibres métaboliques et cardiovasculaires. Le stress chronique peut également influencer certains comportements : alimentation désorganisée, tabagisme, sédentarité ou mauvaise observance des traitements.

Il serait toutefois excessif de présenter la relaxation comme un traitement de l'hypertension ou de l'hypercholestérolémie. Les mesures de gestion du stress peuvent compléter la prévention, mais elles ne remplacent pas une prise en charge médicale indiquée.

Quand le médicament reste nécessaire. Chez un patient ayant déjà subi un infarctus, les mesures d'hygiène de vie ne remplacent généralement pas les traitements de prévention secondaire. Il en va de même pour certaines personnes présentant un risque cardiovasculaire élevé, une hypercholestérolémie familiale ou des maladies chroniques particulières.

Les recommandations cardiologiques de 2025 et 2026 maintiennent une place centrale aux traitements hypolipémiants chez les patients concernés. La question n'est donc pas de démontrer que l'on peut toujours se passer de médicaments. Elle consiste à déterminer quelles mesures non médicamenteuses peuvent réduire le risque.



Dossier Spécial :
Le Maroc face au risque cardiovasculaire

Cholestérol et maladies cardiovasculaires : les dix questions que les Marocains devraient poser à leur cardiologue

Faut-il traiter un cholestérol élevé toute sa vie ? Peut-on arrêter une statine lorsque les analyses redeviennent normales ?
Dix réponses pour mieux comprendre les décisions médicales.
Ce format de vulgarisation repose sur les recommandations scientifiques.

1. Peut-on avoir un infarctus avec un taux de cholestérol normal ?
Oui. Le cholestérol constitue un facteur de risque parmi d'autres. L'hypertension, le diabète, le tabagisme, les antécédents familiaux et l'âge interviennent également. Une personne peut donc présenter un bilan lipidique relativement satisfaisant et développer une maladie cardiovasculaire. Inversement, une élévation du cholestérol ne signifie pas qu'un infarctus est imminent.

2. Un taux élevé de cholestérol impose-t-il automatiquement un médicament ?
Non. La décision dépend du niveau de LDL, du risque cardiovasculaire global et de certaines situations particulières.
Chez un patient ayant déjà subi un infarctus, un traitement hypolipémiant est généralement indiqué. Chez une personne à faible risque, présentant une anomalie modérée, le médecin peut envisager une approche différente.
Certaines hypercholestérolémies importantes, notamment d'origine familiale, nécessitent cependant un traitement précoce.

3. Pourquoi deux patients ayant le même cholestérol ne reçoivent-ils pas le même traitement ?
Parce que leurs risques peuvent être différents. Un patient diabétique, hypertendu et fumeur ne présente pas le même profil qu'une personne sans autre facteur de risque. Les recommandations médicales tiennent compte de cette différence pour déterminer les objectifs de LDL et l'intensité du traitement.

4. Peut-on arrêter une statine lorsque le cholestérol redevient normal ?
Pas sans avis médical. La diminution du LDL peut être directement liée au traitement. Son arrêt risque donc de provoquer une nouvelle augmentation. Chez les patients présentant une maladie cardiovasculaire établie, la poursuite du traitement est souvent nécessaire sur le long terme. Toute modification doit être discutée avec le prescripteur.

5. Les statines peuvent-elles provoquer des douleurs musculaires ?
Oui, certains patients rapportent des symptômes musculaires. Cependant, toutes les douleurs survenant pendant un traitement ne sont pas nécessairement causées par celui-ci. Le médecin peut rechercher d'autres explications, évaluer la gravité des symptômes et, si nécessaire, adapter la prescription. Des complications musculaires graves existent, mais restent rares.

6. Le diabète augmente-t-il réellement le risque d'infarctus ?
Oui. Le diabète constitue un facteur de risque cardiovasculaire important. Une glycémie durablement élevée peut contribuer à endommager les vaisseaux sanguins.



La prévention chez les personnes diabétiques doit donc intégrer la surveillance de la tension artérielle, des lipides, de la fonction rénale et des autres facteurs de risque.

7. Faut-il supprimer complètement les œufs lorsqu'on a du cholestérol ?
Pas systématiquement. L'effet du cholestérol alimentaire sur le LDL dépend de plusieurs facteurs individuels. La qualité globale de l'alimentation, notamment la consommation de graisses saturées, joue un rôle important. Les conseils peuvent être différents chez une personne présentant une hypercholestérolémie familiale ou un risque cardiovasculaire élevé.

8. La marche peut-elle remplacer les médicaments ?

La marche régulière contribue à améliorer la santé cardiovasculaire. Elle peut notamment participer au contrôle du poids, de la pression artérielle et de la glycémie. Mais elle ne remplace pas les médicaments lorsque ceux-ci sont nécessaires. Chez un patient ayant déjà subi un infarctus, l'activité physique adaptée accompagne généralement les traitements prescrits.

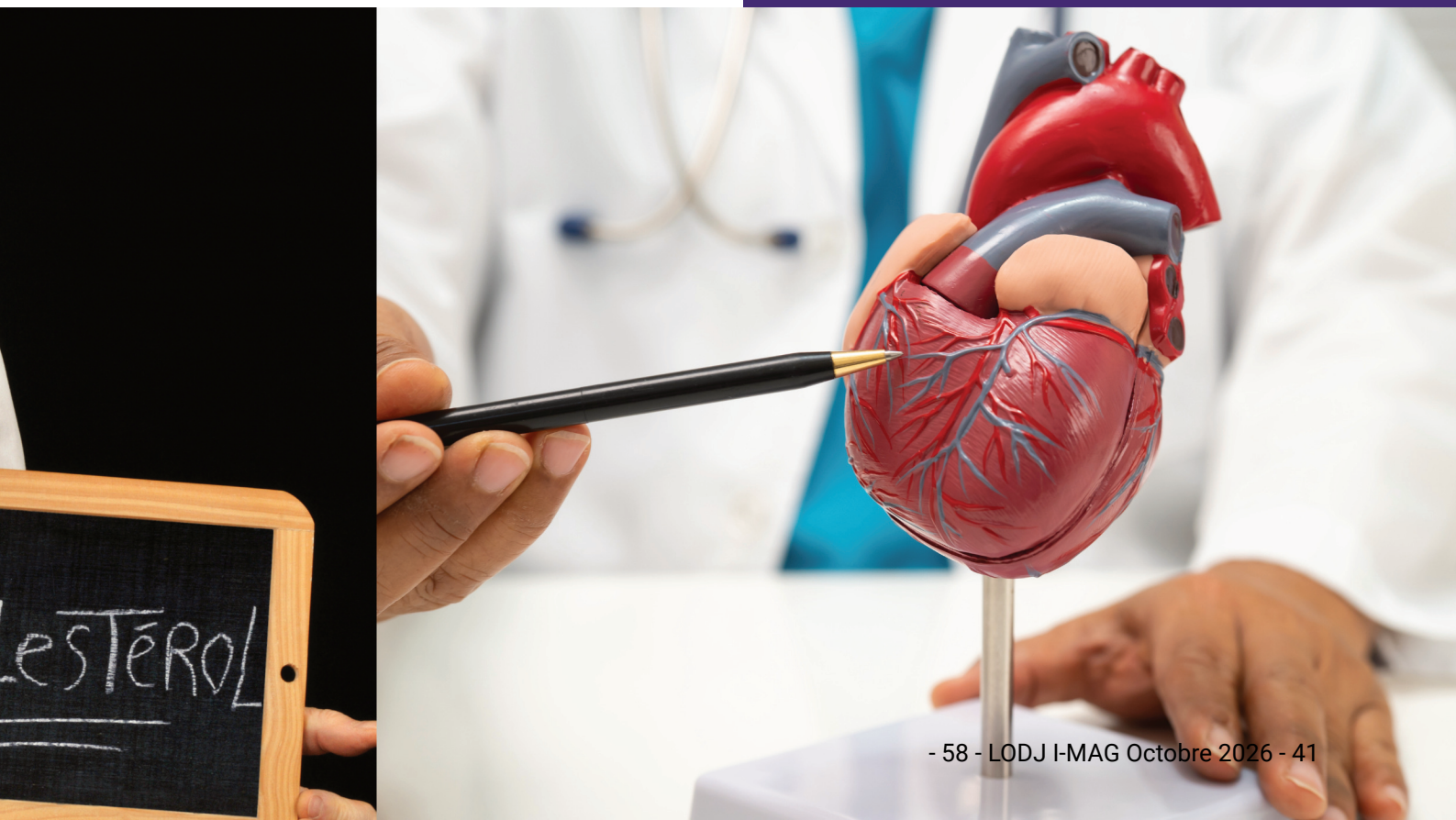
9. À quoi sert le dosage de la lipoprotéine(a) ?
Il permet d'identifier un facteur de risque cardiovasculaire principalement déterminé par la génétique.
Les recommandations européennes de 2025 et américaines de 2026 encouragent son dosage au moins une fois à l'âge adulte.

Un résultat élevé peut conduire le médecin à renforcer la prise en charge des autres facteurs de risque.

10. À partir de quel âge faut-il commencer à surveiller son cœur ?
Il n'existe pas un âge unique valable pour tous.
Les antécédents familiaux, le tabagisme, le diabète, l'hypertension ou certaines maladies génétiques peuvent justifier une évaluation relativement précoce.
Chez les autres personnes, le médecin peut organiser un dépistage adapté à l'âge et au profil de risque.

L'important est de ne pas attendre l'apparition des premiers symptômes pour s'intéresser à sa santé cardiovasculaire.

Le message essentiel : un bilan sanguin n'est pas une décision médicale. Il fournit des informations qui doivent être interprétées avec l'histoire, les antécédents et les facteurs de risque du patient.



LODJ

WEB RADIO

By Lodj

R212

La web
Radio
des
marocains
du monde



WWW.LODJ.MA

Édito Automobile

Volkswagen enregistre ses pertes les plus importantes depuis dix ans, un signe alarmant pour l'industrie automobile en Europe.

Volkswagen, le géant allemand de l'automobile, traverse actuellement l'une des crises les plus sévères de toute son histoire, une situation que beaucoup d'analystes n'hésitent pas à qualifier de pire que le célèbre Dieselgate de 2015. En effet, si ce scandale des moteurs truqués avait profondément ébranlé la confiance des consommateurs et coûté des dizaines de milliards d'euros au groupe, la tempête actuelle semble encore plus menaçante pour l'avenir du constructeur.

Tout d'abord, la transition vers le véhicule électrique s'avère bien plus difficile que prévu. Le groupe, qui avait pourtant annoncé avec fanfare son virage électrique, peine à rivaliser avec des concurrents comme Tesla ou les constructeurs chinois, qui gagnent chaque jour des parts de marché considérables en Europe même. Des marques comme BYD proposent désormais des véhicules électriques à des prix défiant toute concurrence, mettant une pression énorme sur les marges de Volkswagen.

À cela s'ajoute une crise de compétitivité structurelle. Les coûts de production en Allemagne sont jugés trop élevés, et la direction du groupe a évoqué pour la première fois de son histoire la possibilité de fermer des usines sur le sol allemand, une perspective qui a provoqué une onde de choc sociale et politique dans le pays. Les syndicats, extrêmement puissants au sein du groupe, s'opposent farouchement à ces plans de restructuration, créant un bras de fer social d'une intensité rare.

La demande mondiale, notamment en Chine, marché historiquement crucial pour Volkswagen, est également en berne. Le groupe y perd du terrain face aux constructeurs locaux, de plus en plus sophistiqués technologiquement. Cette érosion sur le marché chinois représente un défi colossal, car la Chine représentait jusqu'à récemment près d'un tiers des ventes mondiales du groupe.
L'avenir de Volkswagen dépendra donc de sa capacité à se réinventer rapidement, à réduire ses coûts sans sacrifier sa compétitivité, et à proposer des véhicules électriques attractifs à des prix accessibles.



Mohamed Ait Bellahcen

Plusieurs facteurs se conjuguent pour plonger Volkswagen dans cette tourmente sans précédent.



Lire la suite en cliquant sur l'image

LODJ

AUTOMOBILE | ÉCONOMIE MAROCAINE | NOVEMBRE 2026

Automobile au Maroc : 2026 fonce vers un nouveau record !



Les ventes progressent de 11,9 % sur dix mois, les marques chinoises accélèrent et les motorisations électrifiées gagnent du terrain. Derrière ces performances, le ralentissement de la croissance soulève une question : le marché automobile marocain entre-t-il dans une nouvelle phase de maturité ?

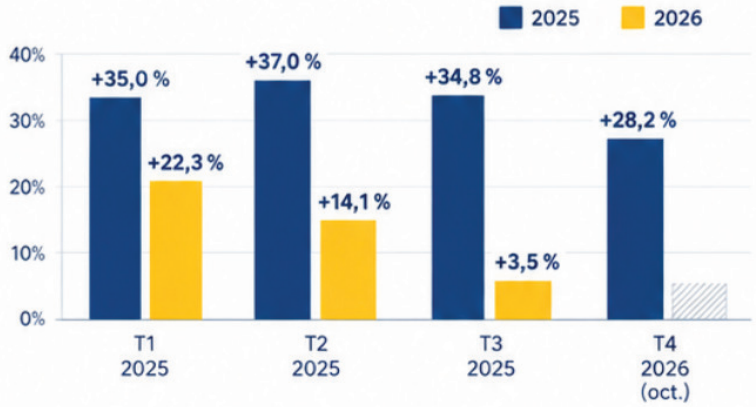
VENTES OCTOBRE 2026
20 147
+3,0 %
vs oct. 2025

CUMUL JAN–OCT 2026
208 642
+11,9 %
vs 2025

VUL OCTOBRE 2026
2 912
+23,8 %
meilleur mois de l'année

ÉLECTRIFIÉS – PART VP OCT.
23,4 %
record · 16,0 % en oct. 2025

CROISSANCE TRIMESTRIELLE SUR DEUX ANS



Ventes totales VP+VUL, évolution vs même trimestre de l'année précédente. T4 2026 : octobre seul (trimestre en cours).

À RETENIR

Record annuel à portée : il manque **26 730 unités** sur novembre–décembre pour égaler 2025, contre 48 957 vendues sur ces deux mois l'an dernier.

VUL : 2 912 unités en octobre (+23,8 %), meilleur mois de l'année ; +20,9 % en cumul.

Électrification : 18,3 % des VP sur dix mois (11,9 % un an plus tôt) ; 15,4 % hors mild-hybrides.

Marques chinoises : record de **15,6 %** des VP en octobre ; 12,2 % en cumul (6,0 % en 2025).

« ***Le marché devrait se situer entre 250 000 et 262 000 véhicules à fin Décembre 2026*** », a déclaré M. Adil BENNANI, Vice-président de l'AIVAM.

VENTES VP, VUL ET TOTAL

Catégorie	Oct. 2025	Oct. 2026	Évol.	Jan–Oct 2025	Jan–Oct 2026	Évol.
VP (Voitures Particulières)	17 208	17 235	+0,2 %	165 202	182 999	+10,8 %
VUL (Véhicules Utilitaires Légers)	2 353	2 912	+23,8 %	21 213	25 643	+20,9 %
Total marché	**19 561**	**20 147**	**+3,0 %**	**186 415**	**208 642**	**+11,9 %**

Classement VP/VUL selon la déclaration AIVAM.

LE MARCHÉ EN CHIFFRES

+10,8 % VP (Jan–Oct 2026)

+20,9 % VUL (Jan–Oct 2026)

18,3 % Électrifiés (VP cumul)

12,2 % Marques chinoises (VP cumul)

DES MOTORISATIONS EN PLEINE ÉVOLUTION

- **Diesel :** 54,5 % des VP en octobre (–7,7 pts en un an).
- **Hybrides :** PHEV +114,3 % (5,9 %), HEV +37,6 % (7,4 %), MHEV +38,3 % (2,9 %).
- **Électrique pur (BEV) :** 1 672 unités, 0,9 % des VP en cumul.
- **REEV :** 2 211 unités, 1,2 % en cumul.

MARCHÉ AUTOMOBILE MAROCAIN
PLUS GRAND | PLUS DIVERSIFIÉ | EN PLEINE TRANSFORMATION

Sources : communiqué AIVAM du 2 novembre 2026, pages 1 et 2, et statistiques détaillées des ventes à fin octobre 2026. Les données de 2026 sont provisoires selon l'AIVAM.

AIVAM
ASSOCIATION DES IMPORTATEURS DE VÉHICULES AU MAROC

Actu
Automobile

Marché Automobile : le Maroc bat des records, la Chine change les règles du jeu !

Les ventes progressent de 11,9 % sur dix mois, les marques chinoises accélèrent et les motorisations électrifiées gagnent du terrain. Derrière ces performances, le ralentissement de la croissance soulève une question : le marché automobile marocain entre-t-il dans une nouvelle phase de maturité ?

Marché Automobile : le Maroc bat des records, la Chine change les règles du jeu !
Le marché automobile marocain semble bien parti pour signer une année historique. Selon les statistiques de l'Association des importateurs de véhicules au Maroc (AIVAM), publiées le 2 novembre 2026, 208 642 véhicules ont été commercialisés entre janvier et octobre, contre 186 415 durant la même période de 2025, soit une progression de 11,9 %.

Pourtant, derrière cette croissance se dessine une transformation plus profonde : les véhicules utilitaires légers accélèrent, les motorisations hybrides se démocratisent, les marques chinoises gagnent du terrain et le diesel recule. Le marché continue de croître, mais les ressorts de cette croissance évoluent.

Un record historique presque à portée de main

Avec 20 147 véhicules vendus en octobre 2026, contre 19 561 un an auparavant, le marché progresse de 3 %. Une augmentation modérée, mais qui consolide les résultats enregistrés depuis janvier.

Les dix premiers mois représentent déjà 88,6 % du record annuel établi en 2025.

Pour égaler ce niveau, il faudra écouler 26 730 véhicules supplémentaires en novembre et décembre. À titre de comparaison, les deux derniers mois de 2025 avaient totalisé 48 957 ventes.
Le record paraît donc accessible, sauf retournement particulièrement marqué du marché.



Mohamed Ait Bellahcen

Le diesel recule, les Chinois accélèrent, le record approche !



Kia Maroc

Automobile
Brèves



DONGFENG lance sa gamme de poids lourds sur le marché marocain

Le constructeur chinois DONGFENG annonce le lancement de sa gamme de poids lourds au Maroc. Pour séduire les professionnels du transport, la marque mise sur une stratégie axée sur le coût total d'exploitation des véhicules, la disponibilité des pièces de rechange et le renforcement de son réseau de distribution et de service après-vente.

Le marché marocain des poids lourds accueille une nouvelle offre. DONGFENG Maroc vient d'annoncer le lancement de sa gamme de véhicules industriels destinés aux professionnels du transport..

Cliquer sur l'image pour lire la suite 👉

Renault Group : 41,8 milliards d'euros de chiffre d'affaires à fin septembre 2026, le Maroc en progression de 6,9 %

Renault Group a enregistré un chiffre d'affaires de 41,8 milliards d'euros sur les neuf premiers mois de 2026, en hausse de 7,1 % par rapport à la même période de 2025. Malgré un recul des volumes de ventes à l'échelle mondiale, le constructeur automobile maintient ses objectifs financiers annuels, porté notamment par l'accélération de l'électrification. Au Maroc, les ventes du groupe progressent de 6,9 %, confirmant le poids du Royaume parmi ses principaux marchés internationaux.

Renault Group affiche une croissance de son activité financière malgré un environnement automobile mondial marqué par une concurrence intense et des évolutions rapides de la demande.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 👉



LODJ / ICAUR

Mini Review Exclusive

ICAUR V27

L'OFF-ROAD AU MAROC ET SES PERFORMANCES SUR TERRAIN RÉEL

RÉVÉLÉ AU MAROC !

- Design Robuste
- Performances Off-Road
- Confort et Espace
- Technologie Embarquée



DÉCOUVREZ

TOUS LES DÉTAILS DU ICAUR V27 !

Automobile
Brèves



Toyota prépare un plan de modernisation industrielle de 6,4 milliards de dollars par an dès 2028

Toyota envisage d'investir 6,4 milliards de dollars par an dès 2028 dans l'automatisation, l'intelligence artificielle et le déploiement de 400 000 robots.

Toyota prépare un plan de modernisation industrielle de 6,4 milliards de dollars par an dès 2028
Le géant automobile japonais Toyota prépare une transformation majeure de son appareil industriel mondial. Le constructeur étudie un vaste programme de modernisation reposant sur l'automatisation, la robotique et l'intelligence artificielle, avec un investissement potentiel de 6,4 milliards de dollars par an à partir de 2028.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 👉

La marque iCAUR fait son entrée au Maroc avec les SUV électrifiés 03T et V27

La nouvelle marque du groupe chinois Chery, distribuée par Auto Hall Luxury Motors, démarre sa commercialisation avec trois versions proposées entre 379 000 et 459 000 dirhams.

La marque iCAUR fait son entrée au Maroc avec les SUV électrifiés 03T et V27
Casablanca, le 9 novembre 2026. Le marché automobile marocain accueille un nouvel acteur sur le segment des SUV électrifiés. La marque chinoise iCAUR, appartenant au groupe Chery, a officiellement lancé ses activités dans le Royaume le 4 novembre 2026, à l'occasion d'une présentation organisée à Bin El Ouidane. Distribuée par Auto Hall Luxury Motors, filiale du groupe Auto Hall, elle fait son entrée avec deux modèles : le 03T et le V27.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 👉



By Lodj

L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UNE PHARMACIE,

MAIS ELLE SOIGNE L'OVERDOSE D'ACTUALITÉS.



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

WWW.LODJ.MA

Edito
Digital

Voyages : près d'un passager sur deux prépare son départ avec l'IA

Par Nisrine Jaouadi

Près d'un passager sur deux utilise déjà l'IA pour préparer ses voyages, selon l'IATA.

Recherche de vols, petits prix et idées de destinations : les habitudes changent.

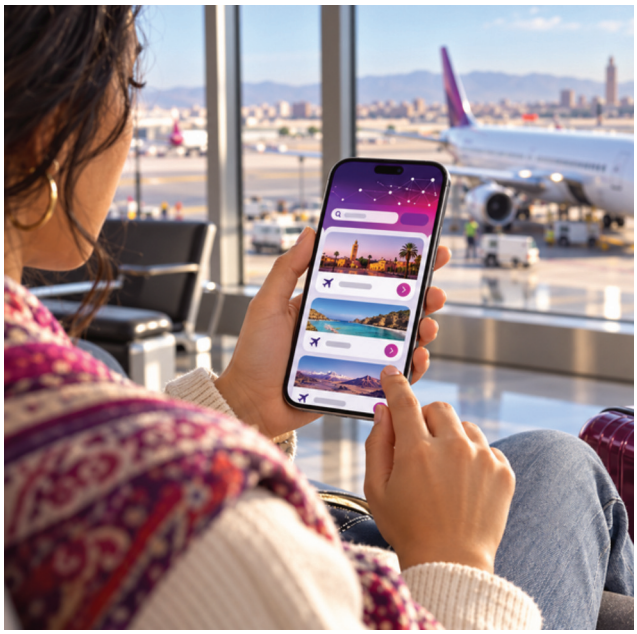
L'IA s'invite dans les préparatifs de voyage
Chercher un vol, comparer les prix ou choisir sa prochaine destination : l'intelligence artificielle entre dans les habitudes des voyageurs.

Selon l'enquête mondiale 2026 de l'Association internationale du transport aérien (IATA), publiée mercredi 28 octobre à Macao, 49 % des passagers interrogés ont déjà utilisé l'IA pour préparer un voyage.

Réalisée auprès de plus de 10 000 répondants dans plus de 200 pays, cette étude montre une demande claire : simplifier le départ, depuis la recherche du billet jusqu'aux contrôles à l'aéroport.

L'IA aide à trouver des vols et des destinations
Premier usage cité : rechercher un vol vers une destination précise, pour 21 % des passagers. Viennent ensuite la recherche des billets les moins chers, à 19 %, puis les idées de destinations, à 17 %.

Pour les compagnies aériennes, cette évolution change la manière de rencontrer leurs futurs clients.



L'IATA les encourage à rendre leurs offres accessibles dans les outils d'IA et à faciliter le passage d'une conversation à une réservation.

Pour un lecteur marocain préparant des vacances ou un déplacement professionnel, la promesse est parlante : moins de recherches dispersées, davantage de réponses adaptées à son projet.

À l'aéroport, la biométrie gagne du terrain
La transformation se poursuit après l'achat du billet. 58 % des répondants ont expérimenté la biométrie au cours des douze derniers mois, contre 50 % en 2025. Parmi les utilisateurs, 87 % se disent satisfaits.

L'intérêt concerne aussi les documents numériques : 84 % des passagers souhaitent pouvoir utiliser un passeport numérique pour s'enregistrer en ligne. L'objectif est concret : éviter de ressortir ses documents à chaque étape du parcours.

Les valorisations se sont envolées, Nvidia est devenue l'un des symboles de cette nouvelle ruée vers l'or et des milliards ont été engagés dans les modèles, les puces et les infrastructures.
Mais derrière cette euphorie demeure une question beaucoup moins glamour :
où sont les profits durables ? Car l'IA possède une particularité économique redoutable. Plus nous l'utilisons, plus il faut construire. Des GPU. Des data centers. Des réseaux électriques. Des systèmes de refroidissement. Des infrastructures télécoms. Des capacités de stockage.
Et tout cela coûte très cher.

Les formalités d'entrée freinent encore les départs
Autre enseignement : 43 % des répondants déclarent avoir été découragés de visiter une destination par ses exigences migratoires, contre 33 % en 2025. Parmi eux, 53 % pointent des procédures trop complexes.

Face à ces obstacles, 60 % préfèrent demander leur visa en ligne.
L'IATA appelle les gouvernements à simplifier les démarches et à adopter des documents numériques sécurisés fondés sur des normes communes.

La préparation du voyage devient plus rapide ; les formalités pourront-elles suivre le rythme ?

MAÎTRISER L'IA PLUTÔT QUE LA SUBIR.



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

By Lodj

WWW.PRESSPLUS.MA

Digital
Nouveautés, tendances et autres actualités TECH



Il s'agit cependant d'un ordre de grandeur fondé sur les valorisations des entreprises

Tesla-SpaceX : Elon Musk envisage une fusion géante portée par l'IA

Elon Musk explore un rapprochement entre Tesla et SpaceX qui pourrait représenter environ 3.500 milliards de dollars, selon les valorisations évoquées dans la presse financière.
Les deux entreprises ont engagé des discussions préliminaires
et constitué des comités indépendants.
Derrière cette opération potentiellement historique, l'intelligence artificielle apparaît comme un moteur stratégique majeur, mais les obstacles financiers et réglementaires restent nombreux.
Une opération qui pourrait devenir la plus importante fusion d'entreprises jamais réalisée.
Ainsi, les deux sociétés examinent différents scénarios de rapprochement. Des comités indépendants ont été constitués pour étudier les conditions d'une éventuelle transaction.
Les discussions portent notamment sur une acquisition de Tesla par SpaceX ou sur la création d'une nouvelle structure regroupant les deux entreprises.

iPhone Duo : des écrans cassés dès les premières heures, le « Crackgate » inquiète

Des utilisateurs de l'iPhone Duo signalent des écrans fissurés après quelques ouvertures.
Baptisée « Crackgate », la polémique enfle, mais l'ampleur du problème reste inconnue.
À peine commercialisé, l'iPhone Duo fait déjà face à des signalements de casse.
Des utilisateurs rapportent que l'écran intérieur du premier smartphone pliant d'Apple se fissure après quelques manipulations.
Ce 26 octobre, les témoignages alimentent une polémique baptisée
« Crackgate ». Mais l'ampleur réelle du problème demeure inconnue.
Sur Reddit et les forums spécialisés, plusieurs acheteurs décrivent un scénario similaire : une résistance à l'ouverture, parfois un craquement, puis des lignes lumineuses qui traversent la dalle.
Dans certains cas, les dommages rendent l'écran intérieur inutilisable.
Un propriétaire australien affirme ainsi avoir constaté une rupture après moins de vingt ouvertures, environ six heures après l'achat.



Digital
Nouveautés, tendances et autres actualités TECH



L'intelligence artificielle remet en question le modèle des banques d'images

Getty Images au bord du gouffre : comment l'intelligence artificielle bouleverse le marché de l'image

Le géant américain Getty Images a engagé une procédure de faillite aux États-Unis afin de restructurer une dette considérable et de préparer son retrait de la Bourse.
Si la concurrence des images générées par l'intelligence artificielle fragilise son modèle économique historique, les difficultés financières du groupe s'expliquent également par un endettement élevé, des litiges coûteux et l'échec d'un projet de fusion avec Shutterstock.



IA souveraine : ABA Technology présente sa solution Fusion AI In-a-Box au PDG de NVIDIA à Berlin

À l'occasion du GTC Berlin 2026, ABA Technology a présenté sa solution Fusion AI In-a-Box à Jensen Huang, PDG de NVIDIA.
Cette technologie, conçue pour permettre aux entreprises et aux organisations publiques de développer et d'exploiter leurs propres systèmes d'intelligence artificielle, ambitionne de répondre à un enjeu stratégique : renforcer la souveraineté numérique tout en facilitant le passage de l'IA à des applications concrètes.



Une copie presque identique à l'application officielle

Une fausse application WhatsApp dépasse les 500 000 téléchargements sur Google Play

Reprenant les éléments visuels de la messagerie officielle, elle aurait même été mise en avant comme résultat sponsorisé auprès de certains utilisateurs. Une situation qui rappelle l'importance de vérifier l'identité du développeur avant toute installation. Une fausse application se faisant passer pour WhatsApp a été repérée sur le Play Store de Google.

Selon les informations publiées par les médias spécialisés Android Authority et The Verge le 16 octobre 2026, cette copie aurait dépassé les 500 000 téléchargements depuis sa mise en ligne, en septembre.
L'application reprend plusieurs éléments de la version officielle, notamment son nom, son icône, ses captures d'écran et une partie de sa description.
Ces similitudes peuvent rendre la distinction difficile pour les utilisateurs qui téléchargent rapidement une application sans examiner les informations associées à sa fiche.

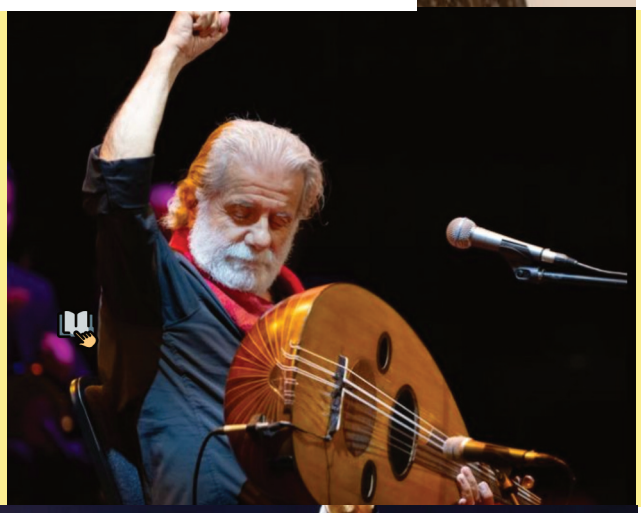
Musiczone
What's new ?



Une reconnaissance pour un parcours sans frontières

GRAMMY Awards 2027 : DYSTINCT en lice dans deux catégories

La musique marocaine poursuit son ouverture sur la scène mondiale.
L'artiste belgo-marocain DYSTINCT franchit une nouvelle étape dans sa carrière avec sa présence annoncée dans la course aux GRAMMY Awards 2027.
Le chanteur est en lice dans deux catégories : « Best New Artist » (Meilleur nouvel artiste) et « Best Global Music Performance » (Meilleure performance musicale mondiale).



Festival international de luth : Tétouan célèbre les cultures méditerranéennes avec Marcel Khalife

Tétouan renoue avec l'un de ses rendez-vous musicaux emblématiques. Du jeudi 29 au samedi 31 octobre 2026, la Colombe blanche a vibré au son du oud à l'occasion de la 27e édition du Festival international de luth, une manifestation consacrée à cet instrument majeur des traditions musicales arabes et méditerranéennes.
Placée sous le Haut Patronage du Roi Mohammed VI, cette nouvelle édition explore les liens artistiques entre les cultures du bassin méditerranéen.



De producteur à tête d'affiche

Super Bowl 2027 : Jay-Z assurera pour la première fois le show de la mi-temps

C'est une annonce qui devrait ravir les amateurs de hip-hop.
Le rappeur américain Jay-Z se produira pour la première fois lors du célèbre spectacle de la mi-temps du Super Bowl, le 14 février 2027, au SoFi Stadium d'Inglewood, près de Los Angeles.
L'information a été officialisée le 26 octobre par la National Football League (NFL), Apple Music et Roc Nation.

À 56 ans, Shawn Carter, de son vrai nom, s'apprête ainsi à monter sur l'une des scènes musicales les plus médiatisées au monde.
Chaque année, le « halftime show » attire des dizaines de millions de téléspectateurs, bien au-delà des passionnés de football américain.
Cette participation possède une dimension particulière pour Jay-Z.
Depuis 2019, sa société Roc Nation collabore avec la NFL à la conception du spectacle, contribuant notamment au choix des artistes invités à se produire à la mi-temps.

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

Musiczone
What's new ?



Le festival est annoncé pour la deuxième année consécutive sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI

Le Timeless Festival fixe son retour à Casablanca du 6 au 8 mai 2027

Le Timeless Festival annonce son retour à Anfa Park, à Casablanca, du 6 au 8 mai 2027 pour une troisième édition. Le Maroc, le rendez-vous est imaginé et coproduit par U Radio et Live Studio. La programmation artistique n'est pas encore dévoilée : l'information vérifiable porte donc, à ce stade, sur les dates, le lieu et le format général de trois jours. Le média rapporte, en attribuant ces données aux organisateurs, que l'édition précédente avait réuni 22.000 festivaliers et déployé 80.000 mètres carrés de scénographie et de village expérientiel à Anfa Park. Ces chiffres décrivent l'échelle revendiquée par la production ; ils ne constituent pas une mesure indépendante d'audience et devront être relus comme des données communiquées par l'événement.Le projet prévoit de nouveau un village éphémère autour des concerts, avec des espaces de restauration, de pause, de cinéma en plein air et de jeu, ainsi qu'un studio de radio diffusant depuis le site.

Visa For Music 2026 : 36 artistes et groupes internationaux attendus à Rabat

Rabat se prépare à vibrer au rythme des musiques du monde avec la 13e édition de Visa For Music.
Le festival réunira cette année 36 artistes et formations issus de plusieurs continents, confirmant sa vocation de plateforme internationale dédiée à la découverte musicale et au développement des industries créatives.
Devenu un rendez-vous incontournable pour les professionnels de la musique, Visa For Music poursuit son ambition de connecter les talents africains et internationaux aux acteurs de l'industrie musicale. Chaque édition rassemble programmateurs, producteurs, tourneurs, directeurs de festivals et délégations étrangères autour d'un objectif commun : favoriser les échanges artistiques, développer les collaborations et créer de nouvelles opportunités professionnelles. Au-delà des concerts, l'événement constitue ainsi un espace de rencontres et de coopération entre les scènes musicales du Sud et du Nord, tout en contribuant au rayonnement culturel et économique de Rabat.
Programmée du 18 au 21 novembre, L'édition 2026 confirme l'attractivité internationale du festival.
Les organisateurs annoncent avoir reçu plus de 900 candidatures provenant de plus de 90 pays, illustrant l'intérêt croissant des artistes pour cette plateforme de diffusion et de mise en réseau.



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 !

Lifestyle
En bref



Une nuance brune réchauffée par des reflets dorés

Brunette Teak : la coloration brune aux reflets miel qui promet d'illuminer l'hiver 2026

Inspirée des nuances dorées du bois de teck, la Brunette Teak s'impose parmi les tendances capillaires de l'hiver. Cette coloration associe une base brune profonde à des reflets chauds
et lumineux, pour apporter du relief à la chevelure sans créer de contraste trop marqué.
Le résultat rappelle les teintes ambrées du bois de teck, avec un rendu chaleureux et naturel.

Design et innovation : trois talents marocains se distinguent dans un concours international d'horlogerie

La créativité marocaine s'illustre sur la scène régionale. Trois étudiants de l'École Supérieure des Beaux-Arts de Casablanca (ESBAC) figurent parmi les cinq finalistes du Bernhard H. Mayer Open Innovation Challenge, un concours de design horloger organisé à l'échelle du Moyen-Orient et de l'Afrique du Nord.
Portée par la marque suisse et soutenue par QN Maroc, cette initiative associe création artistique et sensibilisation au cancer du sein.



Deux créations marocaines inspirées par l'espoir

Max Mara célèbre son premier parfum avec une soirée immersive autour de Florence Pugh

La maison italienne Max Mara ouvre un nouveau chapitre de son histoire avec le lancement de sa première fragrance, baptisée
Le Parfum.
Pour célébrer cette création, la marque a organisé une expérience immersive en Italie, réunissant des invités autour de son univers olfactif et de son héritage stylistique. Égérie de cette nouveauté, l'actrice Florence Pugh incarne cette rencontre entre l'élégance du vestiaire Max Mara et l'art de la parfumerie.



Florence Pugh, visage d'une nouvelle identité olfactive

Nostalgie : pourquoi le passé nous manque, même quand on voulait le fuir

Un ancien camarade partage une photo de classe sur WhatsApp. Les pulls sont discutables, les sourires timides, et voilà que vous lâchez :
« C'était quand même la belle époque. »
Vraiment ?
À l'époque, vous comptiez les jours avant les vacances et rêviez surtout de quitter ce lycée.
Même paradoxe avec ce premier emploi mal payé ou cette colocation où personne ne lavait les casseroles.
Pourquoi ces périodes nous semblent-elles soudain si précieuses ?

By Lodj

L'ODJ MÉDIA

N'EST PAS UN SERVICE DE LIVRAISON,



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

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

WWW.LODJ.MA

Astuces & insolite



Le joint du hublot : ce petit endroit que personne ne pense à nettoyer

Linge qui sent le renfermé : le coupable n'est peut-être pas votre lessive !

On connaît tous cette petite frustration : lancer une machine, attendre patiemment la fin du programme, sortir son linge tout propre… et découvrir une odeur de renfermé qui n'a rien à voir avec la fraîcheur promise sur le bidon de lessive. Pourtant, le problème ne vient pas forcément des vêtements, ni même du produit utilisé. Le véritable responsable pourrait se cacher juste derrière le hublot de votre lave-linge. Et la solution ne coûte presque rien !
Après chaque lessive, le geste paraît évident : sortir les vêtements, refermer le hublot et passer à autre chose. Une cuisine bien rangée, une salle de bain impeccable et aucun appareil qui reste ouvert inutilement. Bref, mission accomplie !
Sauf que ce réflexe peut jouer un mauvais tour à votre machine.
Même lorsque le programme est terminé, de petites quantités d'eau restent présentes dans le tambour, le joint et certains recoins.
En refermant immédiatement le hublot, on empêche l'humidité de s'évacuer correctement.

Gâteau coco ultra-moelleux : le secret d'une nuit au frais qui change tout !

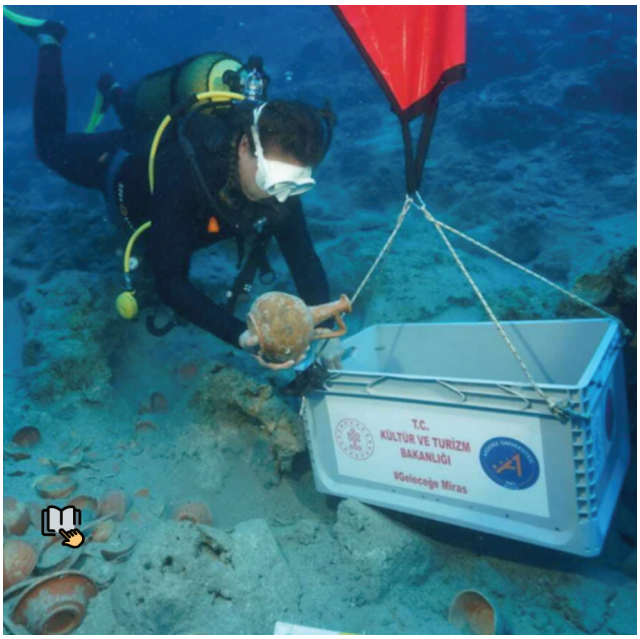
Il y a des desserts qui se dégustent à peine sortis du four, et d'autres qui préfèrent prendre leur temps. Le gâteau à la noix de coco appartient à cette deuxième catégorie.
Son secret ? Une préparation généreusement imbibée de lait de coco et de lait concentré sucré, puis laissée au réfrigérateur toute une nuit.
Résultat : une texture fondante, un parfum intense et une gourmandise qui donne envie de reprendre une deuxième part.
On connaît tous cette petite déception : un gâteau qui sent divinement bon pendant la cuisson, mais qui se révèle un peu sec au moment de la dégustation. Avec cette recette, fini les mauvaises surprises !

L'astuce consiste à percer délicatement la mie après cuisson, puis à l'arroser d'un mélange de lait de coco et de lait concentré sucré.
En reposant plusieurs heures au frais, le gâteau absorbe progressivement ce liquide gourmand.

Le lendemain, sa texture devient presque crémeuse. La noix de coco révèle davantage ses arômes, tandis que la vanille apporte une douceur subtile.
Un dessert parfait pour accompagner un thé à la menthe, un café ou un goûter en famille.



Astuces & Insolite



Une cargaison romaine qui avait soigné son emballage...

Turquie : des plongeurs découvrent une épave antique chargée de vaisselle de luxe

Vous connaissez cette vaisselle qu'on sort uniquement lorsque les invités méritent mieux que les assiettes du quotidien ?

Les Romains avaient manifestement leurs exigences, eux aussi.
Et leurs fournisseurs ne se trouvaient pas forcément au coin de la rue.
Près d'Adrasan, dans la province turque d'Antalya, des archéologues explorent une épave vieille d'environ 2 100 ans. Les fouilles, commencées en 2025, révèlent des milliers d'objets en céramique.
De quoi transformer le fond marin en rayon arts de la table, avec quelques siècles de poussière en supplément.
L'équipe dirigée par l'archéologue Hakan Öniz travaille sur un véritable instantané du commerce antique.
Le décor ferait un excellent niveau de jeu vidéo.
Sauf qu'ici, ramasser un bol exige un peu plus de méthode que d'appuyer sur une touche.

Trop petit pour voir la scène au concert ? Pizza Hut a trouvé la solution

Marre de payer une place de concert pour admirer surtout les épaules du voisin ? En Équateur, Pizza Hut a décidé de s'attaquer à ce problème très sérieux avec une solution beaucoup moins sérieuse : transformer sa boîte à pizza en mini-marchepied.
Les petits savent. Vous arrivez au concert motivé, vous trouvez une bonne place et, deux minutes plus tard, un spectateur d'1,90 mètre s'installe pile devant vous.

Résultat : le chanteur existe probablement, mais vous ne le verrez qu'à travers les écrans des téléphones levés dans la foule.

En Équateur, Pizza Hut et l'agence BBA Ecuador ont décidé de transformer cette frustration universelle en campagne publicitaire.
Le concept s'appelle Pizza Platform : une boîte à pizza spécialement renforcée qui peut être pliée après le repas pour devenir une petite plateforme portable.
L'opération vise notamment les spectateurs mesurant moins de 1,65 mètre. Selon les informations présentées avec la campagne, la structure peut supporter jusqu'à 105 kilos.
Autrement dit : pizza d'abord, quelques centimètres supplémentaires ensuite.



Mondial 2030 : Fouzi Lekjaa mise sur les 115.000 places du Grand Stade Hassan II

Par Salma Labtar

Le Maroc entend faire du Grand Stade Hassan II de Benslimane un argument majeur dans la course à l'organisation de la finale de la Coupe du monde 2030.
Avec une capacité annoncée de 115.000 places, la future enceinte constitue l'un des projets phares du Mondial coorganisé par le Royaume, l'Espagne et le Portugal. Pour Fouzi Lekjaa, président de la Fédération royale marocaine de football (FRMF), cette capacité représente un atout déterminant pour défendre la candidature marocaine.

Intervenant lors d'une émission télévisée, le président de la FRMF, également à la tête de la Fondation Maroc-2030, a réaffirmé l'ambition du Royaume d'accueillir le match le plus prestigieux de la compétition. *« La finale doit revenir à l'enceinte disposant de la plus grande capacité. Et pour l'instant, c'est le stade Hassan II »*, a-t-il déclaré.

Avec ses 115.000 places annoncées, le futur stade ambitionne de s'imposer parmi les plus grandes enceintes footballistiques au monde. Sa dimension et son envergure constituent des arguments que le Maroc entend mettre en avant dans le processus de sélection, même si la décision finale concernant la répartition des rencontres relève de la FIFA.
Au-delà de la candidature à la finale, Fouzi Lekjaa s'est montré confiant quant à l'avancement des travaux. La livraison du Grand Stade Hassan II est envisagée au début de l'année 2028, soit près de deux ans avant le coup d'envoi du Mondial.

Cette mise en service anticipée permettrait de préparer progressivement l'exploitation de l'enceinte et de tester ses installations dans des conditions réelles. Le stade pourrait notamment accueillir des rencontres de l'équipe nationale marocaine, ainsi que des matchs du Wydad et du Raja de Casablanca.
« C'est une bonne chose pour l'équipe nationale d'y jouer avant la Coupe du monde », a souligné Fouzi Lekjaa.
L'objectif est de familiariser les joueurs, les supporters et les organisateurs avec cette infrastructure avant les grandes échéances internationales.

Pour le responsable fédéral, l'ambition du Grand Stade Hassan II dépasse largement le cadre sportif. Le projet doit contribuer à la transformation de la métropole casablancaise, notamment à travers le développement des transports et la réorganisation de l'espace urbain.
« Le stade Hassan II contribuera à la restructuration urbanistique du Grand Casablanca », a affirmé Fouzi Lekjaa, évoquant notamment le développement du réseau express régional (RER) et de la ligne à grande vitesse (LGV).
L'enjeu consiste à intégrer la future enceinte dans un dispositif plus large d'aménagement territorial, en améliorant son accessibilité et la fluidité des déplacements.


LODJ
PANORAMA SPORT
SAISON 2
Podcast sportif animé par :
Mohammed El Ouardi
En live streaming sur :
Youtube
Instagram
Facebook
TikTok
Kick
Twitch
En rediffusion MP3 sur :
Apple Podcasts
Google podcats
Spotify
Deezer

Brèves Sportives



Cinquante places qualificatives pour les Mondiaux 2027

IRONMAN 70.3 d'Agadir : Aziz Haddaj décroche la deuxième place

Le triathlète marocain Aziz Haddaj a terminé à la deuxième place de la deuxième édition de l'IRONMAN 70.3 d'Agadir, disputée dimanche. Il a bouclé l'épreuve en 4 h 02 min 18 s, derrière le Français Amandin Colvray, vainqueur en 3 h 53 min 16 s.
Chez les dames, l'Allemande Lisa Femerling s'est imposée en 4 h 44 min 48 s. Elle a devancé la Française Carine Guillot, deuxième en 4 h 53 min 07 s, et la Belge Julie Lambert, troisième en 4 h 56 min 41 s.
Cette deuxième édition de l'IRONMAN 70.3 d'Agadir a réuni près de 1.200 athlètes représentant une soixantaine de pays. Au total, 50 places qualificatives pour les Championnats du monde IRONMAN 70.3 ont été mises en jeu.
Ceux-ci se dérouleront les 28 et 29 août 2027 à Chattanooga, dans le Tennessee, aux États-Unis.
Les participants ont dû parcourir 1,9 km de natation, 90 km à vélo
et 21,1 km de course à pied, soit une distance totale de 113 km.

Maroc–Espagne : plus de 90 golfeurs attendus à Bouskoura pour un tournoi dédié aux relations d'affaires

La Chambre de commerce espagnole au Maroc organisera, le 7 novembre 2026, la 14e édition de son Tournoi de Golf à Bouskoura, près de Casablanca. Plus de 90 participants marocains et espagnols sont attendus pour cette rencontre qui associe compétition sportive, échanges professionnels et renforcement des relations économiques entre les deux pays.
Le golf au service des relations d'affaires entre le Maroc et l'Espagne.
La Chambre officielle de commerce, d'industrie et de navigation d'Espagne au Maroc, basée à Casablanca, donne rendez-vous aux dirigeants d'entreprise et aux acteurs économiques le samedi 7 novembre 2026 pour la 14e édition de son Tournoi de Golf.
L'événement se déroulera sur le parcours Prestigia The Tony Jacklin, à Bouskoura–Ville Verte, et réunira des représentants des communautés d'affaires marocaine et espagnole autour d'une journée mêlant sport, rencontres professionnelles et opportunités de collaboration.
À travers cette initiative, la Chambre entend poursuivre une tradition qui vise à rapprocher les entreprises des deux pays et à favoriser les échanges dans un cadre différent des rencontres économiques classiques.



By Lodj

L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UN TRIBUNAL,

mais elle convoque les faits.



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

WWW.LODJ.MA

Brèves sportives



Des moyens financiers renforcés pour relancer la discipline

Basket-ball marocain : la Dislog Basketball League veut tourner la page de la crise

Après plusieurs mois de turbulences financières et institutionnelles, le basket-ball marocain amorce une nouvelle phase de restructuration. Rebaptisé Dislog Basketball League (DBL), le championnat de Division Excellence masculine mise sur un partenariat stratégique, le développement de la formation, l'assainissement des finances et une meilleure visibilité médiatique pour relancer la discipline.
Le basket-ball marocain tente de retrouver un nouvel élan après une période marquée par les difficultés de gouvernance et la suspension des compétitions. Le partenariat conclu entre la Fédération royale marocaine de basket-ball (FRMBB) et le groupe Dislog s'inscrit dans cette volonté de relance, avec l'ambition de renforcer les fondations économiques et sportives du championnat.
Les difficultés financières de la Fédération, notamment liées au non-versement de certaines subventions ministérielles, avaient paralysé les championnats et compromis le fonctionnement de l'instance, jusqu'au paiement des factures et des salaires.

Azzedine Ounahi : une opération envisagée après une rupture complète du tendon

Azzedine Ounahi pourrait être éloigné des terrains pendant plusieurs mois. De nouveaux examens médicaux ont révélé une rupture complète du tendon du biceps fémoral de la jambe droite. Une intervention chirurgicale est envisagée pour le milieu de terrain marocain du Panathinaïkos, dont le retour à la compétition pourrait intervenir en mars 2027, lors des play-offs du championnat grec, selon la presse locale.
Le verdict est tombé pour Azzedine Ounahi. L'international marocain souffre d'une grave blessure à la jambe droite, confirmée par une seconde IRM, rapportent plusieurs médias grecs. Face à la gravité de la lésion, le staff médical privilégierait une intervention chirurgicale, prévue jeudi prochain.
Le milieu de terrain s'était blessé le dimanche 18 octobre, lors de la rencontre de championnat face à l'Asteras Tripolis, remportée par le Panathinaïkos sur le score de 5-1. Contraint de quitter la pelouse sur une civière dès la 19e minute, le joueur avait rapidement suscité des inquiétudes quant à la gravité de sa blessure.




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

L'ODJ MÉDIA PRÉSENTE

I-Song

Enfin, le monde nous écoute !



Plus de 450 morceaux en français, en arabe et en anglais

Du slam au rap, en passant par le jazz

Écrits et composés dans les studios de ***L'ODJ Média***

Spotify® | Deezer® | Apple Podcasts®

Et bien d'autres plateformes mondiales

I-Song : la musique voyage sans frontières.