



## APACHE - ATMOS - TB-001 L'ARMÉE MAROCAINE MUSCLE SON ARSENAL



### Lifestyle

"Safran & Saveurs" :  
la gastronomie marocaine  
à la conquête du monde

### Room

Transport connecté  
ou clandestin ?  
Une publicité télévisée  
qui divise le Maroc



SCAN ME!

WWW.LODJ.MA  
N°76 : SEMAINE 01  
MARS 2025

# Last 24<sup>h</sup> News

**ÉCONOMIE**

**LE CMI LANCE LE SERVICE DE PAIEMENT MULTIDEVISES SUR LES SITES E-COMMERCE MAROCAINS**



@lodjmaroc

**AUTO-MOTO**

**SUV COMPACT DE FIAT SERA MADE IN MOROCCO POUR 2025**



@lodjmaroc

**SPORT**

**KINGS LEAGUE : LA SÉLECTION MAROCAINE REMPORTE 54 000 EUROS APRÈS UN PARCOURS REMARQUABLE**



@lodjmaroc

**LIFESTYLE**

**C8 ET NRJ12 : CLAP DE FIN OU CENSURE DÉGUISÉE ?**



@lodjmaroc

**MAROC**

**IMMUN À RABAT : LA JEUNESSE MAROCAINE EN QUÊTE D'UN MONDE MEILLEUR !**



@lodjmaroc

**DIGITAL**

**ARNAQUE SUR INSTA : IL FAIT FORTUNE EN BLOQUANT ET DÉBLOQUANT DES COMPTES**



@lodjmaroc

# SOMMAIRE

- 04** ÉDITO D'OUVERTURE
- 06** BREAKING NEWS
- 23** SANTÉ HEBDO
- 29** CULTURE HEBDO
- 35** LIFESTYLE HEBDO
- 41** DIGITAL HEBDO
- 47** AUTO-MOTO
- 49** SPORT HEBDO



Imprimerie Arrissala

## L'ODJ I-WEEK N°76- MARS 2025

DIRECTEUR DE PUBLICATION : ADNANE BENCHAKROUN  
ÉQUIPE DE RÉDACTION : BASMA BERRADA - SALMA LABTAR  
NISRINE JAOUADI - AICHA BOUSKINE - SOUKAINA BENSaid - MAMOUNE ACHARKI  
KARIMA SKOUNTI - MAMADOU BILALY COULIBALY  
INSÉRSION ARTICLES & MISE EN PAGE : MAMOUNE ACHARKI  
MAQUETTES / QUOTIDIENS 7DAYS : RIM KHAIROUN  
ALIMENTATION & MISE EN PAGE : MAMOUNE ACHARKI  
WEBDESIGNER / COUVERTURE : NADA DAHANE  
DIRECTION DIGITALE & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHCEN

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma) 

# APACHE ET ATMOS : L'ARMÉE MAROCAINE MUSCLE SON ARSENAL

**Le Maroc, à travers ses Forces Armées Royales (FAR), poursuit une stratégie claire : moderniser son arsenal militaire pour répondre aux défis régionaux et internationaux. Cette dynamique s'inscrit dans un contexte de tensions géopolitiques croissantes en Afrique du Nord, notamment avec l'Algérie voisine. En diversifiant ses fournisseurs et en investissant dans des technologies de pointe, le Royaume se positionne comme une puissance militaire incontournable sur le continent africain.**

## **Analyse : Une montée en puissance militaire stratégique**

L'acquisition récente du drone chinois TB-001, surnommé le « Scorpion à deux queues », illustre parfaitement cette ambition. Ce drone, capable de mener des missions de reconnaissance et d'attaque, place le Maroc en tête des nations africaines en matière de technologies aériennes non habitées. Avec une autonomie de vol impressionnante et une capacité d'armement avancée, le TB-001 renforce les capacités des FAR à surveiller et à protéger leurs frontières, tout en jouant un rôle dissuasif face aux menaces potentielles. Cette acquisition marque une étape clé dans la transformation numérique et technologique des forces armées marocaines.

En parallèle, l'armée marocaine a conclu un contrat majeur avec Boeing pour l'achat de 24 hélicoptères Apache Guardian AH-64E, avec une option pour 12 unités supplémentaires. Ces hélicoptères, reconnus comme les plus performants au monde dans leur catégorie, sont équipés de systèmes de pointe tels que le radar Longbow et des missiles Hellfire. La première livraison est prévue dès 2025, avec un déploiement complet d'ici 2026. Cette acquisition, d'un montant de 4,25 milliards de dollars, témoigne de l'importance des relations stratégiques entre le Maroc et les États-Unis. Elle vise non seulement à renforcer les capacités de combat des FAR, mais également à équilibrer les rapports de force en Afrique du Nord, face à une Algérie qui investit massivement dans son propre arsenal.

Le choix du Maroc de diversifier ses partenaires militaires est également visible dans sa coopération avec Israël. Le contrat signé avec Elbit Systems pour l'achat du système d'artillerie ATMOS 2000 en est un exemple frappant. Ce système, préféré au CAESAR français, offre une mobilité accrue et une puissance de feu adaptée aux besoins des FAR. Cette décision reflète une intensification des relations entre Rabat et Tel-Aviv, dans un contexte marqué par les Accords d'Abraham. Elle souligne aussi une volonté marocaine de s'affranchir d'une dépendance excessive à certains fournisseurs traditionnels, comme la France.

Au-delà des acquisitions spécifiques, la modernisation des FAR s'inscrit dans une stratégie globale visant à renforcer la souveraineté militaire du Royaume. Le budget de la défense marocaine, en constante augmentation, témoigne de cette priorité. En 2025, il atteint environ 13 milliards d'euros, permettant au Maroc de financer des projets ambitieux, tels que l'acquisition de nouveaux avions de chasse F-16 Block 72, des systèmes de défense anti-aérienne avancés et des bombes de précision GBU-39B.



Cette montée en puissance militaire répond à plusieurs enjeux. Premièrement, elle vise à sécuriser les frontières du Royaume face aux menaces terroristes et aux tensions régionales. Deuxièmement, elle permet au Maroc de jouer un rôle actif dans les missions de maintien de la paix, renforçant ainsi son influence diplomatique. Enfin, elle contribue à asseoir le leadership du Royaume en Afrique, en tant qu'acteur clé dans la stabilité et la sécurité du continent.

Le réarmement des Forces Armées Royales traduit une volonté marocaine de s'affirmer sur la scène internationale tout en répondant aux défis régionaux. En diversifiant ses partenariats et en investissant dans des technologies de pointe, le Maroc se positionne comme un acteur stratégique en Afrique et au-delà. Cette modernisation, bien que coûteuse, est un pari sur l'avenir, visant à garantir la sécurité et la souveraineté du Royaume dans un monde de plus en plus incertain.

Rédigé par Mamoune ACHARKI

**Le chef du gouvernement, Aziz Akhannouch, a inauguré vendredi le Musée de la reconstruction d'Agadir, sis à l'ancien siège de Bank Al-Maghrib.**



# LE MAROC RENFORCE SES CAPACITÉS MILITAIRES EN ACQUÉRANT LE DRONE CHINOIS GÉANT "TB-001"

**Le Maroc continue de se positionner comme un acteur incontournable sur la scène militaire africaine en intégrant un bijou technologique à son arsenal : le drone chinois TB-001, surnommé le « Scorpion à deux queues ». Avec cette acquisition, le Royaume devient le premier pays africain à déployer ce véhicule aérien sans pilote (UAV) de dernière génération, marquant une étape décisive dans la modernisation de ses forces armées. Ce choix stratégique reflète une volonté claire de renforcer ses capacités de défense et de surveillance dans un contexte régional marqué par des défis sécuritaires croissants.**

Conçu par la société chinoise Beihang Unmanned Aircraft System Technology, le TB-001 est un véritable concentré d'innovation. Sa configuration unique à double queue et double moteur lui confère une stabilité et une efficacité accrues, même dans des conditions opérationnelles complexes. Capable de parcourir jusqu'à 6 000 kilomètres avec une autonomie de vol impressionnante de 35 heures, ce drone est conçu pour effectuer des missions de

longue durée, allant de la reconnaissance à la frappe de précision.

Sa polyvalence est renforcée par sa capacité à transporter jusqu'à 1 200 kg de charge utile, ce qui inclut un large éventail de munitions et d'équipements. Ces caractéristiques en font un outil stratégique pour répondre à des besoins variés, tels que la surveillance des frontières, la lutte contre le terrorisme ou encore la sécurisation des infrastructures sensibles. En intégrant un tel équipement, le Maroc se dote d'un avantage technologique significatif, capable de rivaliser avec les grandes puissances militaires.

L'acquisition du TB-001 ne se limite pas à un simple renforcement des capacités militaires. Elle s'inscrit dans une stratégie globale de modernisation des forces armées marocaines, un effort qui s'intensifie depuis plusieurs années. Dans un contexte où la région du Maghreb est confrontée à des menaces transfrontalières croissantes, allant du trafic d'armes au terrorisme, ce drone offre au Royaume un outil décisif pour surveiller efficacement ses frontières et intervenir rapidement en cas de menace.

La position géographique stratégique du Maroc, à la croisée de l'Europe, de l'Afrique et de la Méditerranée, en fait un acteur clé dans la lutte contre les flux illicites et les activités criminelles transfrontalières. Le TB-001 permettra au pays de mieux contrôler ses vastes frontières terrestres et maritimes, tout en renforçant la sécurité de son espace aérien.

En devenant le premier pays africain à intégrer le TB-001 dans son arsenal, le Maroc envoie un message fort : celui de son ambition de rester à la pointe des innovations militaires. Cette acquisition renforce non seulement sa capacité à protéger ses intérêts nationaux, mais aussi son rôle en tant qu'acteur stabilisateur dans la région.

Le Royaume aspire à jouer un rôle actif dans la sécurité régionale, notamment en collaborant avec ses voisins pour lutter contre les menaces communes. L'intégration d'un équipement aussi sophistiqué que le TB-001 pourrait également ouvrir la voie à des partenariats stratégiques avec d'autres nations, désireuses de bénéficier de l'expertise marocaine en matière de défense et de sécurité.



Cette acquisition place le Maroc à l'avant-garde des forces armées africaines, consolidant sa position de leader régional en matière de technologies militaires. Alors que de nombreux pays du continent cherchent à moderniser leurs équipements, le choix du TB-001 par le Maroc pourrait inspirer d'autres nations à investir dans des drones de haute performance pour renforcer leur propre sécurité.

Par ailleurs, cette avancée technologique témoigne de l'importance croissante des drones dans les conflits modernes. Ces appareils, capables de mener des missions de reconnaissance, de surveillance et de frappe avec une précision chirurgicale, redéfinissent les stratégies militaires à travers le monde. Le Maroc, en adoptant le TB-001, se positionne comme un précurseur de cette transformation en Afrique.

L'intégration du TB-001 dans l'arsenal marocain marque un tournant majeur pour les forces armées du Royaume. Ce drone de pointe, avec ses capacités impressionnantes et sa polyvalence, offre au Maroc un avantage stratégique significatif dans un contexte régional complexe. Plus qu'un simple outil militaire, le TB-001 symbolise la volonté du Maroc de moderniser ses forces armées, de protéger ses frontières et de contribuer activement à la stabilité régionale.

Avec cette acquisition, le Royaume affirme clairement sa place parmi les nations africaines les mieux équipées sur le plan militaire, tout en renforçant son rôle en tant qu'acteur clé de la sécurité et de la défense sur le continent.

# La Fondation Attijariwafa bank lance son 2<sup>e</sup> concours #ImagineTaVille

Engagée en faveur de la promotion des arts contemporains, la Fondation Attijariwafa bank lance la seconde édition de son concours national d'arts visuels.



LA FONDATION DE TOUS LES POSSIBLES

## #IMAGINETAVILLE

### 2<sup>ÈME</sup> ÉDITION

### CONCOURS D'ARTS VISUELS

DU 15 DÉCEMBRE 2024 AU 15 AVRIL 2025

ÉCOLOGIE, ENVIRONNEMENT  
DÉFIS CLIMATIQUES



CANDIDATEZ SUR

[WWW.ATTIJARIWAFABANK.COM/FR/IMAGINETAVILLE2025](http://WWW.ATTIJARIWAFABANK.COM/FR/IMAGINETAVILLE2025)

@lodjmaroc



# Tindouf : l'ONU alertée sur les droits humains bafoués

Lors de la 58ème session du Conseil des Droits de l'Homme à Genève, des témoins ont dénoncé les violations des droits humains dans les camps de Tindouf. Ils pointent du doigt l'impunité persistante du Polisario et la responsabilité de l'Algérie.

## Polisario et Algérie accusés à Genève pour impunité à Tindouf

La situation des droits humains dans les camps de Tindouf, situés en territoire algérien, a une nouvelle fois été mise en lumière lors de la 58ème session du Conseil des Droits de l'Homme des Nations Unies, tenue à Genève. Plusieurs témoins et organisations internationales ont pris la parole pour dénoncer les violations systématiques des droits fondamentaux dans ces camps, administrés par le Polisario sous la supervision de l'Algérie.

Les témoignages, souvent poignants, décrivent une réalité sombre : détentions arbitraires, disparitions forcées, torture et restrictions sévères des libertés individuelles. « Les camps de Tindouf sont devenus une zone de non-droit, où règne une impunité totale », a déclaré un représentant d'une ONG présente à la session.

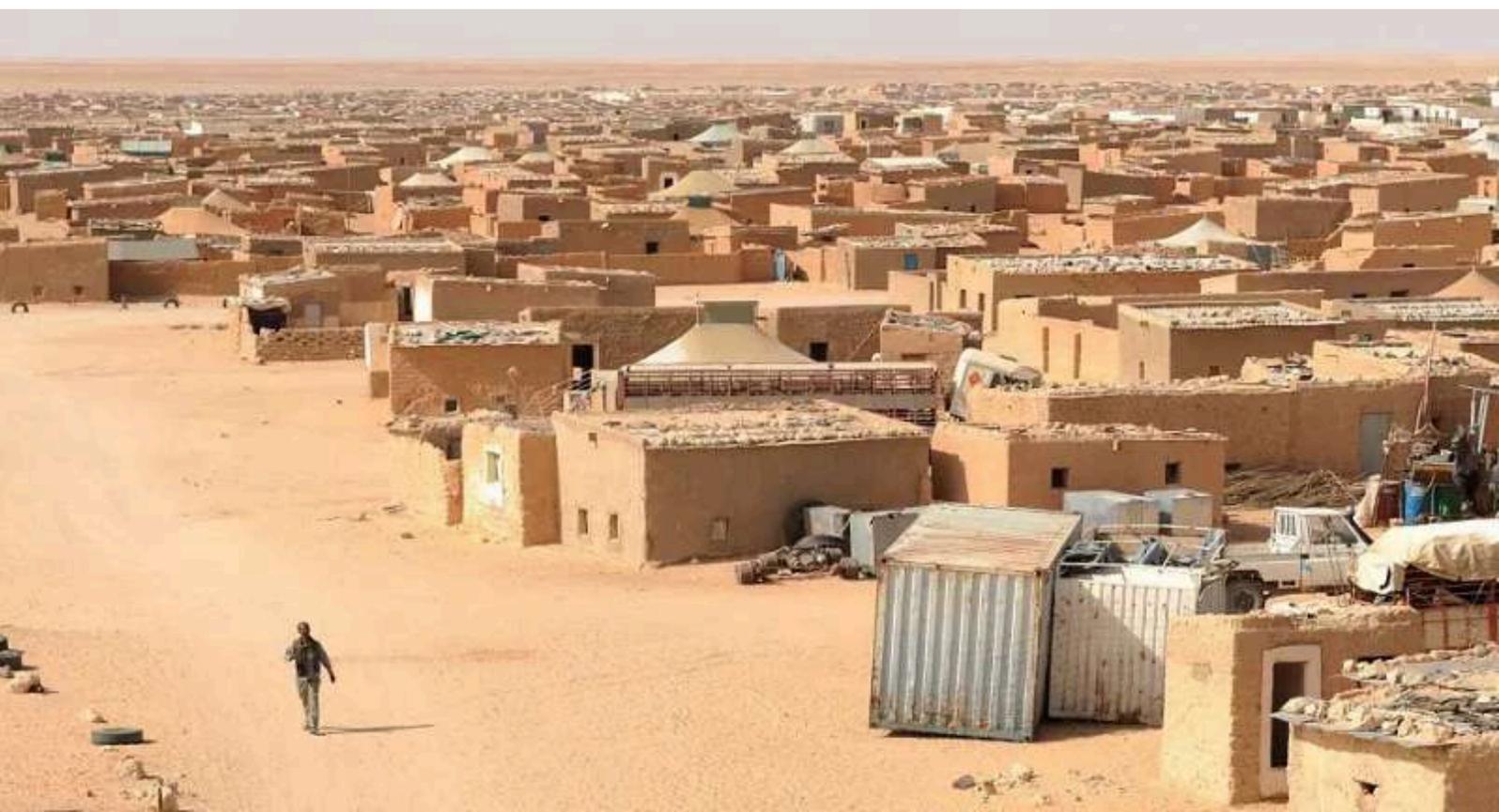
Les intervenants ont également souligné la responsabilité de l'Algérie, qui héberge ces camps sur son territoire. Selon le droit international, l'Algérie est tenue de garantir le respect des droits humains sur son sol. Toutefois, les témoins accusent Alger de fermer les yeux sur les abus commis par le Polisario, voire de les soutenir indirectement.

Pour les jeunes, cette question soulève des enjeux importants liés à la justice sociale et à la défense des droits fondamentaux. « Les droits humains ne connaissent pas de frontières. Ce qui se passe à Tindouf doit mobiliser la jeunesse marocaine et internationale », explique une militante des droits humains.

En parallèle, le Maroc continue de plaider pour une solution politique durable au conflit du Sahara, sous l'égide des Nations Unies. Les violations des droits humains dans les camps de Tindouf renforcent la position marocaine, qui appelle à une autonomie sous souveraineté marocaine comme solution réaliste et durable.

Les organisations internationales présentes à Genève ont appelé à une enquête indépendante sur les conditions de vie dans les camps et les exactions commises. Elles demandent également un accès humanitaire sans restriction pour évaluer la situation sur le terrain.

La session du Conseil des Droits de l'Homme a permis de mettre en lumière une réalité souvent ignorée par la communauté internationale. Pour les habitants des camps de Tindouf, ces interventions représentent un espoir de voir leur situation enfin prise en compte à l'échelle mondiale.



## Forte présence marocaine à l'Oscar des créateurs arabes

Le prestigieux concours littéraire « Oscar des créateurs arabes » vient de dévoiler les shortlists de sa troisième édition, comprenant des écrivains issus de plusieurs pays arabes, dont le Maroc.



## Obésité au Maroc : 17 millions de personnes concernées d'ici 2030

Les projections récentes du World Obesity Atlas 2025 révèlent une progression alarmante du surpoids et de l'obésité au Maroc. D'ici 2030, près de 17 millions de Marocains pourraient être concernés, posant ainsi un défi majeur pour la santé publique du pays.

# TOP & FLOP

## LE MAROC DEVIENT LE PREMIER CLIENT DE L'ESPAGNE

**Avec 27 % des exportations espagnoles de gaz en 2024, le Maroc devance la France et le Portugal comme principal acheteur. Cette évolution reflète un partenariat énergétique stratégique entre les deux pays.**

### Un partenariat stratégique renforcé

Le Maroc s'affirme comme un acteur incontournable du marché énergétique en Méditerranée. En 2024, il est devenu le premier client de l'Espagne pour le gaz naturel, absorbant 27 % des exportations espagnoles dans ce secteur, selon les données de la Corporación de Reservas Estratégicas de Productos Petrolíferos (CORES). Avec cette performance, le royaume dépasse des partenaires historiques tels que la France et le Portugal, consolidant ainsi sa place au cœur des échanges énergétiques régionaux.

Cette progression s'inscrit dans un contexte marqué par la montée en puissance des relations économiques et énergétiques entre le Maroc et l'Espagne. Alors que l'Europe cherche à diversifier ses approvisionnements énergétiques face aux tensions géopolitiques, l'Espagne joue un rôle clé en tant que hub pour le transit du gaz naturel liquéfié (GNL) provenant notamment des États-Unis et d'autres fournisseurs internationaux.

Le Maroc, de son côté, s'efforce de garantir sa sécurité énergétique tout en diversifiant ses sources d'approvisionnement. Ce partenariat avec l'Espagne prend donc une importance stratégique, non seulement pour répondre à la demande croissante en énergie, mais aussi pour soutenir le développement de grands projets industriels et urbains. « Le Maroc devient un client prioritaire pour l'Espagne, et cette dynamique pourrait encore s'intensifier dans les années à venir », souligne un expert en énergie basé à Madrid.

Plusieurs facteurs expliquent cette montée en puissance du Maroc en tant que principal acheteur de gaz espagnol. Tout d'abord, la demande énergétique marocaine connaît une croissance soutenue, portée par l'expansion des secteurs industriels, la modernisation des infrastructures et l'urbanisation accélérée. Les besoins en gaz naturel, notamment pour la production d'électricité et les industries manufacturières, augmentent de manière significative.

Ensuite, la transition énergétique engagée par le Maroc joue également un rôle clé. Le royaume, qui ambitionne de devenir un leader régional en matière d'énergies renouvelables, utilise le gaz naturel comme une énergie de transition pour réduire progressivement sa dépendance aux combustibles fossiles plus polluants, comme le charbon. Ce choix stratégique s'aligne avec les objectifs du Maroc de réduire ses émissions de gaz à effet de serre et de respecter ses engagements climatiques internationaux.

Dans ce contexte, les tensions géopolitiques en Europe et en Afrique du Nord ont également influencé les flux énergétiques. Le conflit russo-ukrainien, qui a bouleversé les marchés mondiaux du gaz, a



poussé de nombreux pays européens à rechercher des alternatives aux approvisionnements traditionnels. L'Espagne, grâce à ses infrastructures de regazéification et à ses connexions avec l'Afrique, est devenue un acteur clé dans ce nouvel ordre énergétique.

Pour le Maroc, la fermeture du gazoduc Maghreb-Europe (GME) en 2021, qui transitait par l'Algérie, a accéléré la nécessité de trouver de nouveaux partenaires. L'Espagne s'est rapidement imposée comme une solution fiable, grâce à sa proximité géographique et à sa capacité à fournir du gaz naturel liquéfié via des méthaniers.

Cette évolution marque un tournant dans les relations énergétiques entre le Maroc et l'Espagne. Si le royaume est aujourd'hui le principal client de l'Espagne pour le gaz, cette dynamique pourrait s'étendre à d'autres domaines, comme les énergies renouvelables ou les technologies de stockage d'énergie. Les deux pays ont tout intérêt à renforcer leur coopération pour répondre aux défis énergétiques mondiaux et régionaux.

Cependant, certains défis subsistent. Les fluctuations des prix du gaz sur les marchés internationaux, les incertitudes géopolitiques et les contraintes logistiques pourraient influencer cette relation à moyen terme. Pour y faire face, le Maroc devra continuer à investir dans ses infrastructures énergétiques, notamment dans le développement de terminaux de regazéification et de réseaux de distribution internes.

INFO & ACTUALITÉS NATIONALES ET INTERNATIONALES  
**EN CONTINU 24H/7J**

REPORTAGES, ÉMISSIONS, PODCASTS, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS..

+150.000 TÉLÉSPECTATEURS PAR MOIS | +20 ÉMISSIONS | +1000 ÉPISODES

**LIVE STREAMING**

lastique : recette du shampoing solide maison: Écologique, économique et naturel, le shampoing solid

[www.lodj.ma](http://www.lodj.ma) - [www.lodj.info](http://www.lodj.info) - [pressplus.ma](http://pressplus.ma) +212 666-863106 @lodjmaroc

**REGARDEZ NOTRE CHAÎNE LIVE**  
**ET RECEVEZ DES NOTIFICATIONS D'ALERTE INFOS**



**SCAN ME!**

## CRISE MIGRATOIRE ET TENSIONS DIPLOMATIQUES : LA FRANCE ET L'ALGÉRIE AU BORD DE LA RUPTURE ?

**Le spectre d'une nouvelle crise diplomatique entre la France et l'Algérie se précise alors que Paris prépare une liste de centaines d'Algériens considérés comme dangereux à expulser. Ce regain de tensions intervient dans un contexte déjà explosif, marqué par la reconnaissance officielle par la France de la souveraineté marocaine sur le Sahara, une décision qui a profondément irrité Alger.**

Au cœur du bras de fer, le refus des autorités algériennes de reprendre certains de leurs ressortissants, parmi lesquels l'auteur présumé de l'attentat meurtrier de Mulhouse. Ce refus met en péril l'application des accords franco-algériens sur la réadmission des migrants en situation irrégulière et alimente la colère du ministre français de l'Intérieur, qui exige de l'Algérie le respect de ses engagements en matière de coopération migratoire.

Face à cette impasse, le président Emmanuel Macron tente de jouer la carte de l'apaisement. L'un des points sensibles de cette crise est le sort de l'écrivain Boudjemaâ Sansal, dont la situation attise les tensions entre les deux pays. Connu pour ses positions critiques envers le régime algérien, l'écrivain pourrait être au centre d'un bras de fer diplomatique, entre protection des libertés et volonté d'éviter un affrontement direct avec Alger.

Dans ce climat tendu, l'Algérie adopte une posture de fermeté, voyant dans ces expulsions une manœuvre politique destinée à exercer une pression sur son gouvernement. De son côté, Paris met en avant des impératifs de sécurité nationale et justifie sa décision par la montée des menaces terroristes sur son sol.



Ce nouvel épisode illustre une fois de plus la fragilité des relations franco-algériennes, ponctuées d'alternances entre réchauffement et crispations. Si Paris cherche à maintenir un dialogue avec Alger, la question migratoire et la reconnaissance du Sahara marocain semblent avoir creusé un fossé difficile à combler. Cette crise pose une équation diplomatique délicate : comment conjuguer impératifs sécuritaires, coopération bilatérale et gestion des tensions mémorielles et stratégiques qui pèsent sur cette relation historiquement complexe ?

## 8 MARS : LE DROIT AU BONHEUR, AU SOURIRE ET À LA BONNE HUMEUR !

**Chaque année, le 8 mars célèbre les droits des femmes, leur place dans la société, leurs combats et leurs victoires. Mais au-delà des revendications et des avancées, il y a un droit essentiel que l'on oublie trop souvent : le droit au bonheur, au sourire et à la bonne humeur.**

**En tant que coach en soft skills, en communication, en psychologie positive et en thérapie par le rire, je vous invite aujourd'hui à faire un pas, un grand pas et à célébrer cette journée sous un autre angle : celui de la joie de vivre et de l'épanouissement personnel.**

### **Le bonheur, un droit fondamental**

Nous parlons souvent des droits économiques, politiques et sociaux des femmes. Mais qu'en est-il de leur droit à la légèreté ? À prendre du temps pour elles ? À cultiver la joie et la sérénité dans leur quotidien ? Trop souvent, les femmes portent mille responsabilités sur leurs épaules, jonglant entre travail, famille, charge mentale et injonctions sociales.

Et si, aujourd'hui, nous nous accordions la permission de sourire à la vie ?

Le rire, un superpouvoir au féminin

Le rire est une arme de résilience. Il réduit le stress, booste l'immunité, améliore la confiance en soi et renforce les liens sociaux. Rire, c'est résister. Rire, c'est exister.

Des études montrent que les femmes rient en moyenne plus que les hommes, mais qu'elles s'autorisent moins souvent un éclat de rire spontané en public, de peur d'être jugées. Brisons cette habitude ! Affichons nos plus beaux éclats de rire, laissons nos sourires illuminer nos visages et contaminons le monde avec notre bonne humeur !

3 rituels pour cultiver le bonheur au quotidien

Si nous avons le droit au bonheur, alors cultivons-le comme un jardin précieux. Voici trois rituels simples pour inviter plus de joie dans votre vie :

\* Le sourire du matin : Dès votre réveil, offrez-vous un sourire dans le miroir. Cela envoie un signal positif à votre cerveau et change votre état d'esprit pour la journée.



\* La minute de rire : Prenez chaque jour 60 secondes pour rire, que ce soit en regardant une vidéo drôle, en partageant une blague ou en pratiquant la thérapie par le rire. C'est un anti-stress immédiat !

\* Le carnet des petits bonheurs : Chaque soir, notez trois moments qui vous ont fait du bien dans la journée. Cela entraîne votre cerveau à se focaliser sur le positif.

Un message pour toutes les femmes  
Aujourd'hui, et tous les jours, souvenons-nous que nous avons le droit d'être heureuses. Le droit de nous choisir. Le droit de rire aux éclats, même sans raison. Le droit de dire non à ce qui nous pèse et oui à ce qui nous élève.

Alors en ce 8 mars, célébrez-vous ! Et surtout, faites de la place au bonheur dans votre vie.

Parce qu'une femme qui rit est une femme qui vit...

Parce qu'une femme qui rit est une femme libre...

Joyeuse Journée des Droits des Femmes !

**Sophia El Khensae Bentamy**

“

La Chefferie du gouvernement a apporté, mercredi, un démenti formel concernant un « faux compte sur la plateforme du réseau social (X) qui usurpe le nom et la qualité du Chef du gouvernement, Aziz Akhannouch ». « Ce compte factice fait la publicité d'une supposée monnaie marocaine numérique et de transactions numériques inexistantes », fait-elle savoir.

”

**DÉCALARATION DE LA SEMAINE**

# La livraison des Apache AH-64, un tournant dans la coopération stratégique Maroc-USA

**Le Maroc a franchi une étape clé dans le renforcement de ses capacités de défense et de son partenariat stratégique avec les États-Unis grâce à la réception officielle d'un premier lot de six hélicoptères d'attaque Apache AH-64E. Lors d'une cérémonie solennelle tenue à la 1ère Base aérienne des Forces Royales Air (BAFRA) à Salé, le Général de Corps d'Armée Mohammed Berrid, Inspecteur Général des Forces Armées Royales (FAR) et Commandant de la Zone Sud, a souligné l'importance de cette acquisition pour les Forces Armées Royales.**

## **Défense et diplomatie :**

Ces hélicoptères, réputés pour leur supériorité technologique, leur précision et leur efficacité au combat, représentent une avancée majeure dans les capacités militaires du Royaume. Ils s'inscrivent dans le cadre des Hautes Instructions de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, Chef suprême et Chef d'État-Major général des FAR, visant à moderniser les équipements militaires et à renforcer les moyens de défense pour protéger l'intégrité territoriale du pays.

Au-delà de leur impact opérationnel, ces hélicoptères symbolisent le partenariat stratégique profond entre le Maroc et les États-Unis, un allié clé du Royaume. Le Général d'Armée Michael Langley, Commandant du Commandement américain pour l'Afrique (US AFRICOM), a salué cette coopération exemplaire, qualifiant le Maroc de "référence en matière de défense et de stabilité" sur le continent africain. Selon lui, ce partenariat, qui dure depuis près de 250 ans, illustre l'engagement commun des deux nations en faveur de la paix et de la sécurité régionales.

L'intégration des Apache AH-64E permettra également d'améliorer l'interopérabilité entre les FAR et leurs homologues américaines, notamment lors d'exercices conjoints tels que African Lion, l'un des plus grands exercices militaires multinationaux en Afrique. Cette coopération accrue renforcera non seulement la capacité du Maroc à relever les défis sécuritaires régionaux, mais consolidera également son rôle de leader en matière de stabilité et de paix sur le continent.

En présence de hauts responsables marocains et américains, cette cérémonie a mis en lumière l'importance de la collaboration bilatérale pour relever les défis communs liés à la sécurité et à la prospérité en Afrique. Comme l'a rappelé le Général Langley, "le Maroc est un exportateur de sécurité et un acteur clé dans la paix régionale".

**Rédigé par Mohamed Ait Bellahcen**



# 75e



Selon la dernière édition de l'indice scientifique « AD » de 2025, 54 universités et institutions de recherche marocaines ont été reconnues à l'échelle mondiale, et plus de 6.288 chercheurs marocains ont été classés selon des critères précis, incluant les indices de citation et de publication académique. Les données révèlent que le Maroc se classe à la sixième place en Afrique et à la 75e place au niveau mondial dans le secteur scientifique.



**Moul Lhout / Intermédiaires : Faut-il encadrer les prix ou réguler le marché ?**

**7ème Sens avec Tariq Akdim / Enseignant/ Économiste spécialisé en politique Territoriale**

**[#politique](#) [#économie](#) [#inflation](#)**

**@lodjmaroc**      



## Un mineur marocain meurt noyé en tentant de rejoindre Ceuta à la nage

Un adolescent marocain a perdu la vie en tentant de traverser à la nage vers Ceuta. Son corps a été inhumé cette semaine à Martil. Sa famille, sous le choc, ignorait son projet de départ.

D'autres migrants, dont des Algériens et Marocains, sont toujours portés disparus après une tentative de traversée nocturne.

## LGV : DÉBUT DES EXPROPRIATIONS POUR CAUSE D'UTILITÉ PUBLIQUE

L'expropriation des terrains par lesquels la ligne LGV, qui reliera avant 2030, d'abord Kénitra et Marrakech, puis Marrakech et Agadir en seconde phase, a commencé. Selon un arrêté du ministre du Transport et de la Logistique, Abdessamad Kayouh, publié au Bulletin officiel n° 7380, les parcelles nécessaires à l'extension de la ligne de chemin de fer seront expropriées à travers les régions de Casablanca-Settat, Rabat-Salé-Kénitra et Marrakech-Safi. Selon l'arrêté ministériel, les propriétaires de ces parcelles seront indemnisés conformément aux procédures légales en vigueur. Le gouvernement aspire à achever le projet de la LGV Kénitra-Marrakech d'ici 2029, avant d'accueillir la Coupe du monde 2030.



## Affaire "Jerando" : six suspects devant la justice

La police judiciaire a déféré six suspects devant le procureur du tribunal de Casablanca dans l'affaire "Jerando". Ils sont accusés d'avoir aidé Hicham Jerando à produire et diffuser ses vidéos sur YouTube, ainsi que d'avoir participé à des transactions suspectes. Quatre d'entre eux ont été placés en détention, tandis qu'une mineure a été confiée à un centre de protection. Ils sont poursuivis pour diffamation, menaces et atteinte à la vie privée, entre autres accusations.

## #Garde\_le\_pour\_toi: les Marocains lancent un hashtag pour boycotter les produits chers

Des cyber-militants marocains ont lancé une campagne sur les réseaux sociaux sous le hashtag "Khalih\_3Andek" (Garde\_le\_pour\_toi), appelant à boycotter les produits dont les prix ont fortement augmenté.



KHALIH  
3ANDEK

**BUZZ DE LA SEMAINE**

@lodjmaroc





## Lancement à Rabat de la campagne « Iftar Saim » de SA Cheikh Mohammed Ben Zayed Al-Nahyane au profit de 100.000 familles

La 21ème édition de la campagne « Iftar Saim » de Son Altesse Cheikh Mohammed Ben Zayed Al-Nahyane a été lancée, jeudi au siège de l'ambassade des Emirats Arabes Unis à Rabat.

Cette initiative vise cette année à atteindre plus de 100.000 familles bénéficiaires et ce, grâce à une étroite coopération avec les associations et les bénévoles, saluant le rôle des autorités marocaines dans le succès de cette campagne.

## Starlink négocie pour se déployer au Sahara marocain

Starlink, le fournisseur d'accès à Internet par satellite de la société SpaceX, en pourparlers avec le Maroc pour un déploiement dans nos provinces du sud

Des discussions sont en cours entre Starlink, l'entreprise spécialisée dans l'Internet par satellite fondée par Elon Musk, et les hautes autorités marocaines en vue d'un déploiement de son réseau au Sahara marocain. Ce projet d'envergure pourrait transformer la connectivité des provinces du Sud et renforcer leur position en tant que hub technologique au service de l'Afrique subsaharienne.



## Casablanca : fin des scanners aux entrées à l'aéroport Mohammed V

L'aéroport Mohammed V de Casablanca a supprimé les scanners et portiques aux entrées, réduisant ainsi les files d'attente. Cette réorganisation, pilotée par l'ONDA et les autorités sécuritaires, vise à améliorer l'expérience des voyageurs tout en maintenant les normes de sûreté.

L'initiative s'inscrit dans la stratégie « Aéroports 2030 » pour moderniser les infrastructures et fluidifier les contrôles.

## Sofia CHERIF ESSAKALI qualifié pour "l'Augusta National Women's Amateur"

La prometteuse golfeuse marocaine poursuit son ascension dans les tournois amateurs aux États-Unis. À seulement 15 ans, elle s'est qualifiée pour le prestigieux Augusta National Women's Amateur, qui se tiendra du 2 au 5 avril en Géorgie. Une étape clé dans le développement de cette jeune talent du programme Road to the Tour de la Fédération Royale Marocaine de Golf.





## Manœuvres militaires « Chergui 2025 » avec la France

Le Maroc et la France renforcent leur coopération militaire avec la mise en place de l'exercice « Chergui 2025 », prévu en septembre 2025. Cet entraînement d'envergure vise à optimiser l'interopérabilité des forces armées des deux pays et à perfectionner leur coordination dans la lutte contre le terrorisme au Sahel.

Cette simulation militaire de grande ampleur impliquera des unités terrestres et aériennes, avec pour objectif de renforcer l'échange d'expertises et de tester les capacités opérationnelles dans des conditions réalistes dans les zones d'entraînement « Rahmatullah » et « Ardo » à Errachidia.

## Gérald Darmanin est attendu au Maroc

Le ministre français de la Justice, Gérald Darmanin, effectuera une visite officielle au Maroc le dimanche 9 mars 2025, pour un séjour de 48 heures axé sur le renforcement de la coopération judiciaire et sécuritaire entre les deux pays. Selon une source gouvernementale marocaine, cette visite vise à consolider le partenariat franco-marocain dans des domaines clés tels que la justice, la formation des magistrats, le transfèrement des détenus et l'échange d'expertises juridiques.

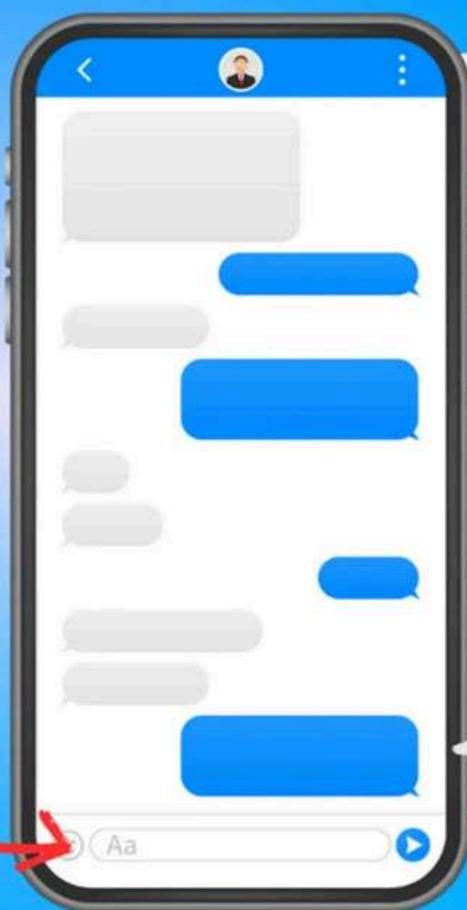


## Vers un retour du service militaire en Allemagne ? Le débat relancé par le camp du futur chancelier

Le débat sur la réintroduction du service militaire obligatoire a refait surface en Allemagne, initié par le parti du futur chancelier. Cette discussion intervient dans un contexte où les Européens examinent des options pour renforcer leur défense commune face à des menaces croissantes. Les partisans estiment que le service militaire pourrait renforcer la cohésion nationale et la préparation militaire, tandis que les opposants soulignent les coûts et les implications pour les libertés individuelles.

# L'ODJ CHATBOT

WWW.LODJ.MA



PARLEZ-NOUS À TRAVERS NOTRE NOUVEAU CHATBOT  
ET OBTENEZ DES RÉPONSES INSTANTANÉES, IL EST LÀ POUR  
VOUS AIDER 24H/24.



SCAN ME



## Ramadan : jeûner toute la journée... et grossir quand même ?

**Entre les plats riches, le manque d'exercice et le sommeil perturbé, la prise de poids est plus fréquente qu'on ne le pense.**

**Le Ramadan est souvent associé à la spiritualité et au recentrage sur soi, mais pour beaucoup, c'est aussi la période où les kilos s'invitent discrètement.**

**Entre les ftours riches, les longues soirées gourmandes et le manque d'activité physique, la balance affiche parfois des surprises.**



### **Pourquoi prend-on du poids pendant le Ramadan alors qu'on jeûne toute la journée ? Et surtout, comment éviter cet effet indésirable sans se priver du plaisir de la table ?**

L'organisme, habitué à recevoir de la nourriture régulièrement en dehors du Ramadan, perçoit ce nouveau rythme comme une "privation" et active un mécanisme de défense en ralentissant le métabolisme.

Le ftour, souvent très copieux, est un autre facteur de prise de poids. L'envie de compenser les heures sans manger pousse à se ruer sur les aliments sucrés et gras, ce qui provoque des pics de glycémie et encourage le stockage des graisses.

Les pâtisseries traditionnelles, les boissons sucrées et les fritures consommées en grande quantité créent un déséquilibre qui se ressent sur la silhouette.

Le manque d'activité physique joue aussi un rôle clé. Avec le jeûne, la motivation pour bouger diminue, et l'absence d'exercice ralentit encore plus la combustion des calories.

Passer ses soirées assis après un repas copieux n'aide pas non plus à éliminer les excès.

Le sommeil perturbé peut également favoriser la prise de poids. Se coucher tard après un ftour trop riche et se réveiller pour le shour empêche le corps de bien récupérer.

Le manque de sommeil influence les hormones de la faim, augmentant l'appétit et poussant à consommer des aliments plus caloriques.

### **Comment éviter la prise de poids pendant le Ramadan ?**

Adopter une approche plus équilibrée du ftour est essentiel. Manger lentement et commencer par des aliments légers comme la soupe et les dattes permet de préparer l'estomac en douceur.

Plutôt que de se jeter sur des plats lourds immédiatement, il vaut mieux espacer les repas et écouter ses sensations de faim.

Le choix des aliments est déterminant. Privilégier des repas riches en fibres et en protéines aide à prolonger la satiété et à éviter les fringales nocturnes.

Les sucres rapides et les aliments frits doivent être consommés avec modération pour ne pas surcharger l'organisme.

L'hydratation joue aussi un rôle dans la gestion du poids. Boire suffisamment d'eau entre le ftour et le shour aide à réguler l'appétit et à éviter la confusion entre soif et faim.

Les boissons sucrées, souvent très présentes sur les tables du Ramadan, sont à limiter pour éviter les excès caloriques.

Maintenir une activité physique, même légère, est une excellente façon de stabiliser son poids. Une marche après le ftour, une séance de stretching ou même des exercices doux permettent de stimuler le métabolisme sans épuiser le corps.

Enfin, le sommeil ne doit pas être négligé. Dormir suffisamment permet de mieux gérer son appétit et d'éviter les envies de sucre et de gras en soirée.

Un repos de qualité est l'un des meilleurs alliés pour un Ramadan en pleine forme et sans prise de poids.

**BANK AL-MAGHRIB (BAM) A DÉMENTI, CE MARDI,  
UNE FAUSSE INFORMATION UTILISANT  
FRAUDULEUSEMENT SON IDENTITÉ ET L'IMAGE DE  
SON WALI.**



# Brèves Santé & Conso



## Alzheimer : 16 nouveaux gènes découverts

Une étude menée par des chercheurs américains a permis d'identifier 16 nouveaux gènes impliqués dans la maladie d'Alzheimer, grâce au séquençage du génome entier de plus de 49 000 personnes.

Cette avancée majeure pourrait améliorer le dépistage et ouvrir de nouvelles perspectives thérapeutiques.

Les chercheurs comptent approfondir leurs analyses pour mieux comprendre les mécanismes biologiques sous-jacents et développer des stratégies de prévention et de traitement plus efficaces.

## Un sommeil irrégulier pourrait sérieusement nuire à votre santé

Une étude publiée dans la revue Sleep révèle que la régularité du sommeil est plus importante que sa durée pour la santé.

En analysant les données de 60 000 personnes, les chercheurs ont constaté que ceux qui dorment à heures fixes réduisent leur risque de mortalité de 20 % à 48 %. Un sommeil irrégulier augmente en revanche les risques de maladies cardiométaboliques et de cancer.

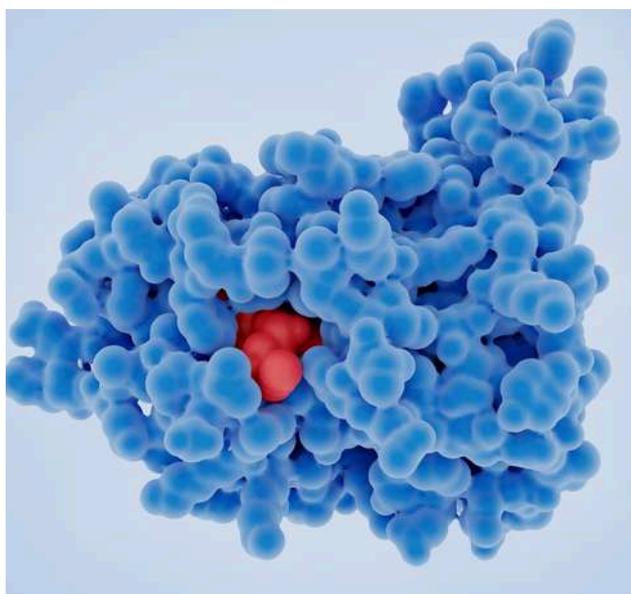
Pour une meilleure santé et une plus grande longévité, adopter une routine stable est essentiel.



## Un congrès à Marrakech explore les avancées en oncologie thoracique et l'IA

La 13<sup>e</sup> édition du Congrès annuel d'oncologie thoracique s'est ouverte à Marrakech, mettant en avant les avancées scientifiques et technologiques dans le traitement des cancers thoraciques.

Organisé par le GERCAT, l'événement réunit plus de 250 spécialistes pour discuter du dépistage, du diagnostic précoce et des traitements personnalisés. L'intelligence artificielle, son rôle en oncologie et son impact sur la lutte contre le tabagisme sont au cœur des débats.





The image shows a Facebook post from the account @lodjmaroc. The post features a graphic with two stylized women. The woman on the left has dark, wavy hair and is smiling. The woman on the right has brown hair with a green bow and is whispering. The text on the graphic reads: "LIFESTYLE" in white, "LES FEMMES PARLENT 3 275 MOTS DE PLUS QUE LES HOMMES CHAQUE JOUR!" in yellow and white. The LODJ logo is in the top left. Below the graphic are social media icons for Facebook, Instagram, X, TikTok, LinkedIn, and YouTube, along with the handle @lodjmaroc. The Facebook interface shows "comments" and "shares" buttons, and a "Like" button with a thumbs-up icon.



SCAN ME

# Brèves Santé & Conso



## Adieu botox, bonjour WonderFace : la révolution esthétique débarque au Maroc

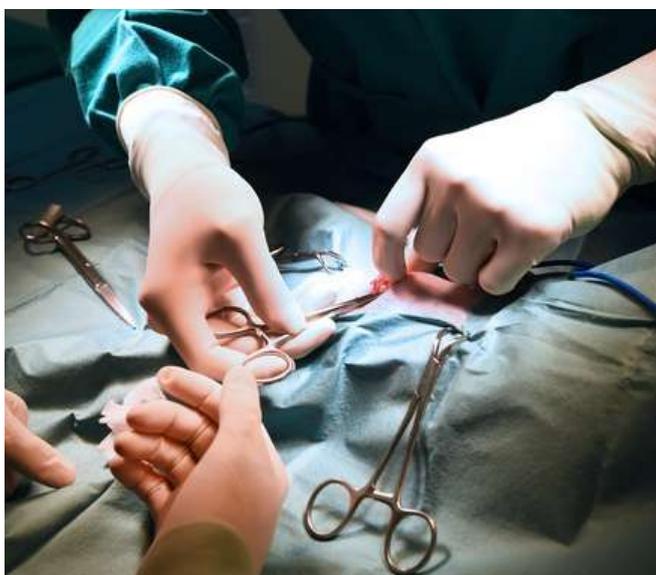
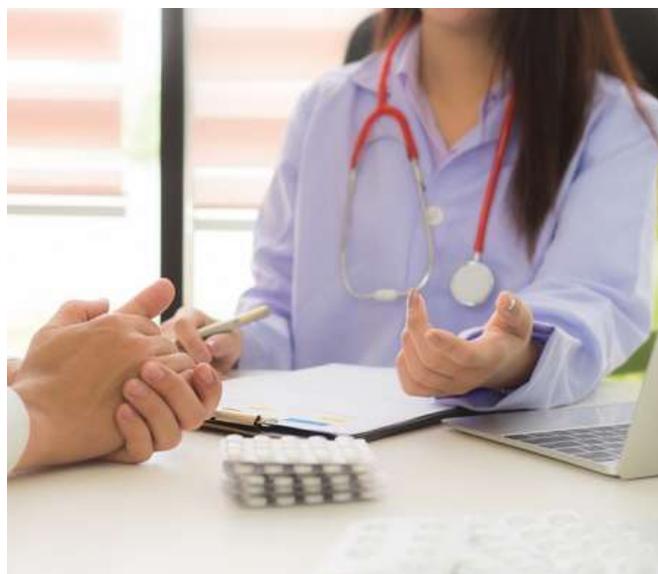
Euromedic lance au Maroc WonderFace, une technologie européenne révolutionnaire de raffermissage facial sans chirurgie. Contrairement aux liftings ou aux injections, ce dispositif utilise la stimulation musculaire pour un effet naturel.

Avec un marché de l'esthétique en plein essor, le Maroc suit la tendance mondiale des traitements non invasifs.

Mais cette avancée sera-t-elle accessible à tous ou réservée à une élite ?

## De nouveaux centres de santé urbains et ruraux entrent en service au Maroc

Le ministre de la Santé, Amine Tehraoui, a inauguré 15 centres de santé urbains et ruraux dans la région de Béni Mellal-Khénifra. Ces établissements, situés dans plusieurs provinces, dont Fqih Ben Salah, Khouribga et Azilal, offriront des soins à des milliers d'habitants. Parmi eux, des centres de premier et deuxième niveau ainsi que des dispensaires ruraux ont été mis en service pour améliorer l'accès aux soins de proximité.



## Maroc : première chirurgie réussie pour traiter une insuffisance de la valve tricuspide

Une équipe de spécialistes du Centre Hospitalier Moulay Youssef de Rabat a réalisé avec succès la première intervention chirurgicale au Maroc pour traiter l'insuffisance de la valve tricuspide du cœur. Supervisée par le Pr Mohamed Laaroussi et menée en collaboration avec le CHU Ibn Sina, l'opération a duré cinq heures et a été pratiquée sur un patient de 63 ans. Ce progrès médical marque une avancée majeure dans la chirurgie cardiaque du pays.

## Décès de l'ancien ministre des Affaires étrangères Mohamed Benaïssa



ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE

@lodjmaroc      



## Ramadan et tourisme au Maroc : une expérience unique entre traditions et découvertes

**Le Maroc, destination prisée pour ses paysages variés, ses médinas pittoresques et son patrimoine culturel riche, offre une expérience singulière pendant le mois sacré du Ramadan.**

**Ce neuvième mois du calendrier islamique transforme la dynamique du pays, modifiant les rythmes de vie et offrant aux visiteurs une immersion dans une atmosphère unique, empreinte de spiritualité et de convivialité. Pour les touristes non musulmans, c'est une opportunité exceptionnelle de découvrir le Maroc sous un autre jour, loin de la frénésie estivale habituelle.**



### **Un rythme de vie transformé**

Pendant le Ramadan, les habitudes quotidiennes des Marocains s'ajustent au rythme du jeûne, qui s'étend de l'aube au coucher du soleil. Ce changement se reflète dans la vie des villes et villages, où les matinées sont souvent calmes et les soirées particulièrement animées. Après le ftour, le repas de rupture du jeûne, les rues s'emplissent de vie, avec des marchés, des cafés et des lieux publics qui deviennent le théâtre de rencontres et d'activités nocturnes.

Pour les touristes, ces matinées tranquilles permettent de visiter les monuments historiques, les musées et les jardins sans la foule habituelle. Les sites emblématiques comme les palais de Marrakech, la médina de Fès ou encore les tombeaux saadiens peuvent être explorés dans une ambiance paisible, offrant une expérience plus intime et détendue.

### **Des horaires adaptés au Ramadan**

Durant cette période, les horaires d'ouverture des institutions et des commerces sont ajustés pour s'adapter aux besoins des jeûneurs. Les musées et autres lieux culturels ouvrent généralement entre 10h et 16h, tandis que les banques et administrations publiques adoptent des horaires réduits. Dans les zones touristiques, notamment dans des villes comme Marrakech ou Agadir, certains commerces restent accessibles plus tôt pour accueillir les visiteurs. Il est cependant conseillé de vérifier les horaires à l'avance pour mieux organiser son séjour.

### **L'immersion dans les traditions culinaires**

Le Ramadan est également une célébration des traditions culinaires marocaines. Les souks et marchés s'animent à l'approche du ftour, proposant des mets spécifiques tels que les chebakia (pâtisseries au miel et au sésame), les msemen (crêpes feuilletées) ou encore les baghrir (crêpes mille trous). Les visiteurs peuvent s'imprégner de cette ambiance en dégustant ces spécialités locales dans les marchés ou en réservant un ftour dans un restaurant ou un hôtel. De nombreux établissements proposent des menus spéciaux, permettant de savourer une cuisine marocaine authentique, riche en saveurs et en traditions.

### **Une atmosphère unique à vivre**

En plus de la découverte culinaire, le Ramadan au Maroc offre une immersion dans la spiritualité locale. Les prières nocturnes, comme le Tarawih après la prière de l'icha, et le s'hour (repas avant l'aube) rythment les nuits marocaines. Cette ambiance, mêlant recueillement et convivialité, est une facette incontournable de la culture marocaine à découvrir.

Voyager au Maroc pendant le Ramadan, c'est donc bien plus qu'une simple visite touristique : c'est une plongée dans une culture riche et vivante, où traditions, spiritualité et hospitalité se rencontrent pour offrir une expérience mémorable.

# MOUL LHOUT / INTERMÉDIAIRES, FAUT-IL ENCADRER LES PRIX OU RÉGULER LE MARCHÉ ?



ÉMISSION DE LA SEMAINE



SCAN ME



## Mohamed El Jem et Nezha Regragui réunis dans une nouvelle série comique

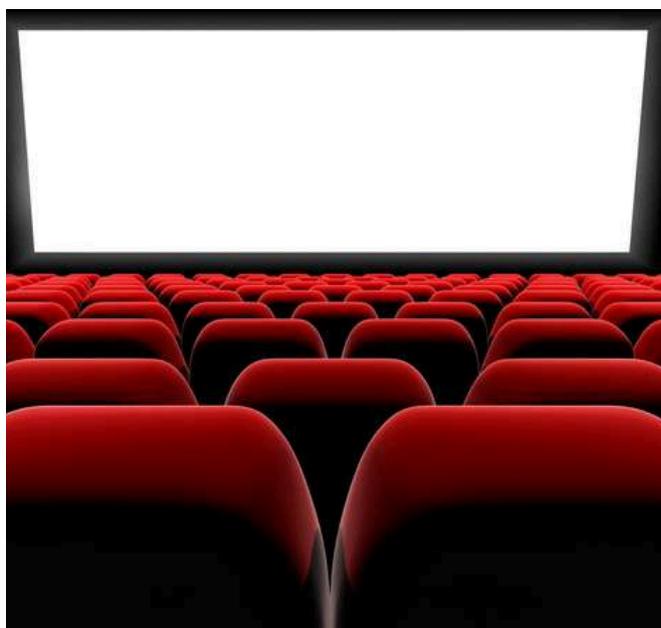
L'acteur Mohamed El Jem, pilier de la comédie marocaine, revient sur les écrans avec une nouvelle série humoristique intitulée "Saâdat Al-Mudir", diffusée dès le 8 mars sur Al Aoula et les réseaux sociaux. Il y retrouve sa partenaire de longue date, Nezha Regragui, pour offrir une comédie originale sur la vie administrative, mêlant satire et légèreté.

Aux côtés d'acteurs tels qu'Aziz Hattab, Aziz Dadas et Dounia Boutazout, cette série promet de raviver l'essence de la comédie marocaine, rappelant leurs succès emblématiques comme la pièce culte "Ja ou Jab".

## Nouveau souffle pour le cinéma marocain

À Rabat, le ministre Mohamed Mehdi Bensaid a installé les nouveaux membres de la commission du Fonds d'aide à la production cinématographique, présidée par Amine Nassour.

Cette instance, qui réunit des experts et représentants institutionnels, accompagnera la mise en œuvre de la loi n°18.23 sur l'industrie cinématographique, en vigueur dès octobre. Le ministère et le CCM misent sur une approche participative pour soutenir la production nationale et renforcer la présence du cinéma marocain à l'international.



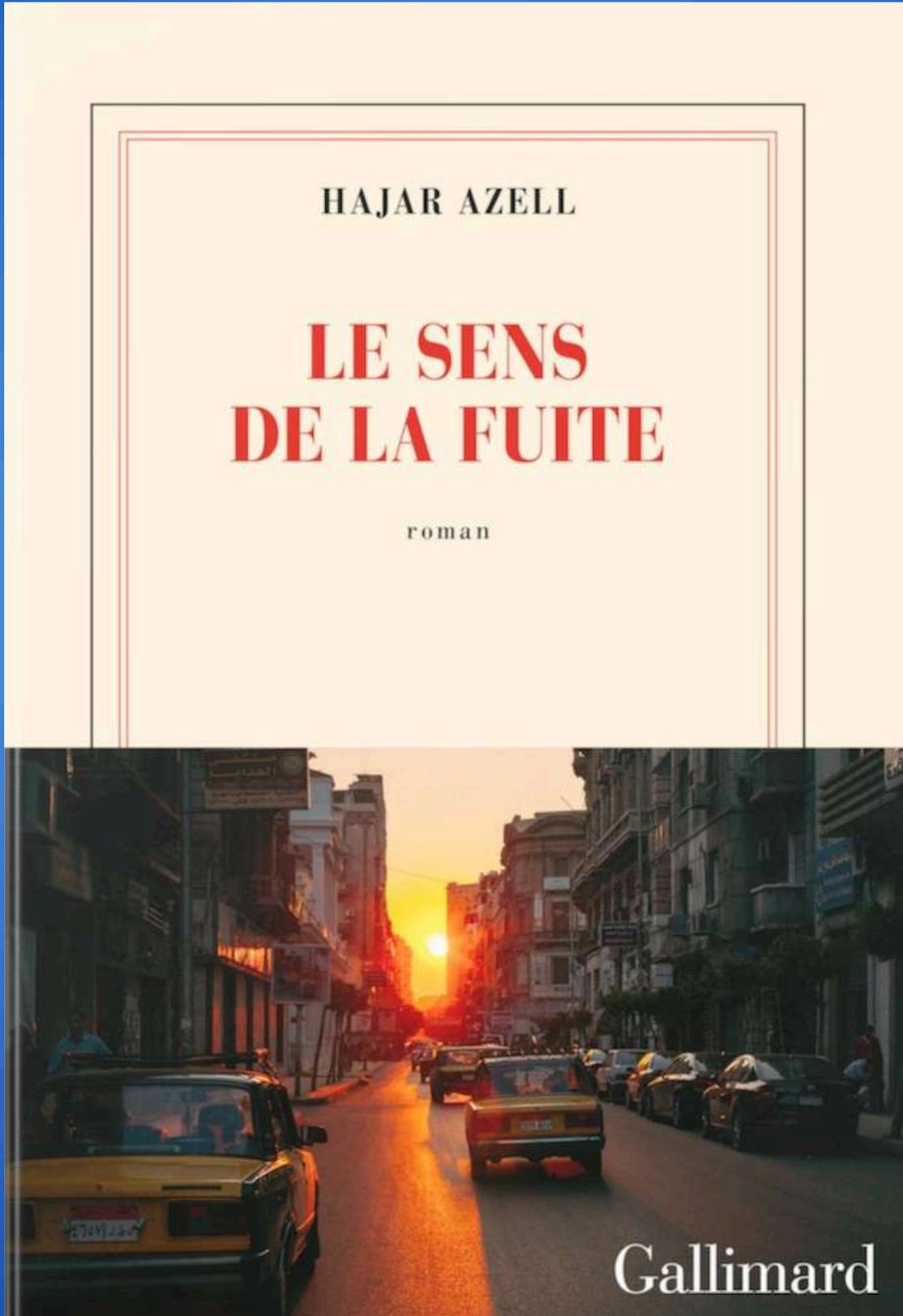
## « L'Âme en Peinture » : une exposition pour célébrer l'universalité de l'art

Dès le 8 mars 2025, la galerie Living 4 ART à Casablanca inaugure l'exposition collective « L'Âme en Peinture », coïncidant avec la Journée internationale des droits des femmes.

L'événement réunit des artistes marocains et internationaux, dont Abdellah Nounsi, Badia El Ouaghmiri et Corinne Delahaye, offrant une immersion dans des univers artistiques variés. À travers formes et couleurs, l'exposition célèbre la diversité des sensibilités et rend hommage aux femmes artistes.



## Parution du livre " Le sens de la fuite " de Hajar Azell





## "Barid" : le nouveau souffle du Théâtre Chamat

La troupe de Théâtre Chamat lance sa 26<sup>e</sup> saison avec "Barid", une pièce inspirée du roman de Houda Barakat.

Adaptée et mise en scène par Bouselham Daif, elle réunit Abdelhaq Zerouali, Hind Belaoula et d'autres talents.

Fidèle à son engagement pour un "théâtre citoyen", la troupe poursuit son programme de formation et annonce de prochains événements, dont le Festival de théâtre de Meknès.

## MOGA dévoile des événements exclusifs pour sa communauté fidèle

En 2025, MOGA Festival lance des formats inédits et ultra exclusifs pour sa communauté la plus fidèle.

La première édition, MOGA x M.O Studio Private Sessions, se tiendra au Mandarin Oriental à Marrakech, fusionnant musique et art dans un cadre intimiste.

Le 5 avril, Jan Blomqvist livrera une performance live immersive, accompagné de talents comme Nadia Boulif et MOGA Soundsystem. Un programme OFF enrichira l'événement avec workshops, talks et masterclass, offrant une expérience culturelle complète.



## Trois œuvres marocaines finalistes au Prix Sheikh Zayed 2025

Trois œuvres marocaines sont finalistes de la 19<sup>e</sup> édition du Prix du Livre Sheikh Zayed. Latifa Labsir concourt en « Littérature pour enfants et jeunes » avec Taïf Sabiba, Hassan Taleb en « Traduction » pour sa version arabe du "Démon de la théorie" d'Antoine Compagnon, et Saïd El Aouadi en « Arts et études critiques » avec La nourriture et la parole.

Cette édition, qui a reçu plus de 4.000 candidatures de 75 pays, suspend les catégories « Jeune auteur » et « Édition et technologies culturelles ».

## SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE L'OPINION DES JEUNES

POLITIQUE, ÉCONOMIE, SANTÉ, SPORT, CULTURE, LIFESTYLE, DIGITAL, AUTO-MOTO, ÉMISSIONS WEB TV, PODCASTS, REPORTAGES, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS...



TOUTE L'INFORMATION À L'ORDRE DU JOUR ET EN CONTINU

[www.lodj.ma](http://www.lodj.ma)



SCAN ME!

@lodjmaroc



## "Safran & Saveurs" : La gastronomie marocaine à la conquête du monde

**La plateforme TV5 Monde Plus continue d'enrichir son offre avec des contenus originaux et innovants. Dernière nouveauté en date : "Safran & Saveurs", une mini-série culinaire gratuite portée par le talentueux Chef Simo et son acolyte virtuel, Safran.**

**Ce programme, qui mélange humour, pédagogie et gastronomie, propose un voyage culinaire inédit où chaque épisode dévoile une recette fusion, avec le terroir marocain comme fil conducteur.**

**Disponible dès maintenant sur TV5 Monde Plus, cette création originale promet de séduire les amateurs de cuisine et les curieux désireux de découvrir de nouvelles saveurs.**

**Un concept novateur pour une cuisine sans frontières**



Dans "Safran & Saveurs", la cuisine devient un véritable carrefour culturel. Chaque épisode met en scène le chef Simo, vainqueur de l'édition 2018 de "MasterChef Maroc", et son assistant virtuel Safran, un personnage conçu grâce à l'intelligence artificielle. Ensemble, ils revisitent des classiques culinaires internationaux en y ajoutant une touche marocaine créative. Le programme ne se contente pas de présenter des recettes : il invite également les spectateurs à explorer les liens entre les traditions culinaires du Maroc et celles d'autres pays, créant ainsi un véritable melting-pot gastronomique.

Parmi les recettes proposées, on retrouve des plats aussi surprenants qu'alléchants : un attiéké au poisson accompagné d'une salade maroco-ivoirienne, des rouleaux Orient-Express, un risotto indien revisité avec des langues d'oiseau, ou encore un couscous au bœuf bourguignon agrémenté de tfaya touarègue. Chaque création est une invitation au voyage, mêlant saveurs, textures et inspirations venues des quatre coins du monde, de la Côte d'Ivoire à l'Inde, en passant par la France et l'Italie.

**Un ambassadeur de la cuisine marocaine sur la scène internationale**

Pour Chef Simo, ce projet est bien plus qu'une simple émission de cuisine. Il s'agit d'une opportunité unique de promouvoir la richesse de la gastronomie marocaine à l'échelle mondiale.

*"Ce programme est une opportunité unique de faire rayonner la cuisine marocaine à travers le monde. Je suis honoré d'avoir été choisi comme ambassadeur du terroir marocain, à mon échelle, et de mettre en lumière l'héritage culinaire de mon pays", a-t-il confié.*

Avec "Safran & Saveurs", le chef entend démontrer que la cuisine est un langage universel, capable de rassembler et de transcender les frontières.

**Un assistant virtuel au service de la pédagogie**

L'originalité de "Safran & Saveurs" réside également dans la présence de Safran, un assistant virtuel imaginé pour enrichir l'expérience des spectateurs. Ce personnage, conçu grâce à l'intelligence artificielle, ne se contente pas de donner des astuces culinaires : il partage également des anecdotes culturelles et historiques captivantes sur les plats, les ingrédients et les traditions culinaires marocaines.

"Notre ambition était de concevoir un concept original, et non une énième émission de cuisine", explique Nabil Bouhajra, directeur régional de TV5 Monde Maghreb-Orient. Ce projet a vu le jour après une rencontre entre Bouhajra et Chef Simo lors du Festival International de l'Animation de Meknès, où ils ont partagé leur passion commune pour la gastronomie.

**Tous les épisodes de "Safran & Saveurs" sont désormais accessibles gratuitement sur la plateforme TV5 Monde Plus.**

## PLONGEZ DANS L'UNIVERS CULINAIRE DU CHEF SIMO AVEC "SAFRAN & SAVEURS"



SCAN ME

CHRONIQUE VIDÉO

@lodjmaroc      

## Brèves Lifestyle



### Les douanes s'attaquent aux ventes suspectes de bijoux en or sur TikTok

Récemment, TikTok est devenu une plateforme prisée pour la vente de divers produits, notamment des bijoux en or. Cette tendance a attiré l'attention des autorités douanières, qui ont constaté une augmentation des ventes suspectes, certaines impliquant des vendeurs peu scrupuleux. Les douanes ont intensifié leurs contrôles pour lutter contre la fraude et protéger les consommateurs contre l'achat de produits de qualité inférieure ou contrefaits.

### "Deem El Mechrouk" : un succès fulgurant avec 10 millions de vues

La série "Dem El Mechrouk", diffusée sur 2M, a enregistré un record de plus de 10 millions de vues dès son premier épisode, devenant un succès majeur de la saison.

Mêlant suspense et enjeux sociaux, la série a captivé le public marocain, tandis que Dunia Boutazout, star du programme, a célébré cet exploit sur Instagram : « Quand les chiffres parlent ».

Les réseaux sociaux ont vibré d'enthousiasme, saluant l'intrigue et les performances, tout en s'interrogeant sur la suite.



### Hollywood pose ses valises à Ouarzazate avec The Odyssey

Matt Damon tourne actuellement à Ouarzazate pour The Odyssey, le nouveau film de Christopher Nolan inspiré du poème d'Homère. Fidèle à sa réputation de Hollywood du désert, la ville marocaine accueille une nouvelle production d'envergure après Gladiator, Game of Thrones et Dune.

Grâce à ses paysages spectaculaires et ses infrastructures dédiées au cinéma, Ouarzazate continue d'attirer les grands noms de l'industrie cinématographique mondiale.

**LE PRINCE MOULAY HASSAN ET LA PRINCESSE LALLA KHADIJA SE SONT RETROUVÉS CE LUNDI POUR UN ENGAGEMENT COMMUN INITIÉ PAR LEUR PÈRE SM LE ROI MOHAMMED VI, PROMOUVANT LA CHARITÉ DURANT LE MOIS DE RAMADAN.**



IMAGE DE LA SEMAINE

# Brèves Lifestyle



## La Catalogne double sa taxe touristique

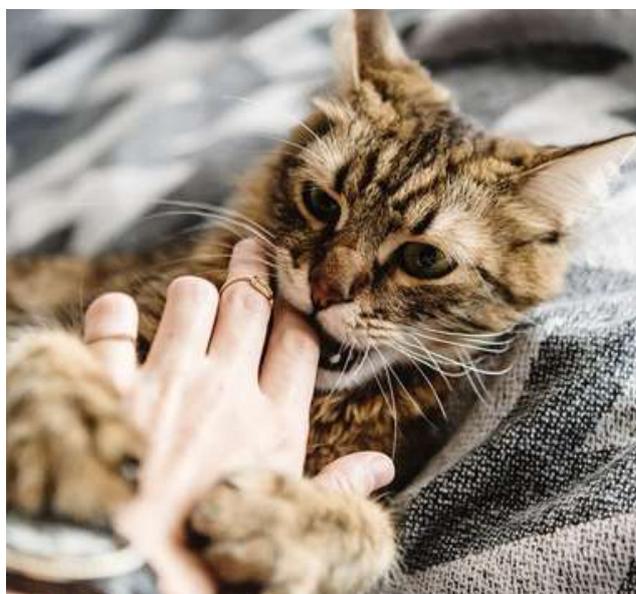
La Catalogne augmente sa taxe de séjour pour lutter contre le surtourisme. La Catalogne prévoit de doubler sa taxe de séjour touristique d'ici fin 2025, avec une surtaxe pouvant atteindre 15 euros par nuit à Barcelone. Les communes pourront aussi appliquer une surtaxe de 4 euros, voire 8 euros à Barcelone. Une partie des recettes financera des mesures contre la crise du logement. Malgré ces hausses, le nombre de touristes continue d'augmenter, atteignant un record de 20 millions en 2024. Les hôteliers s'opposent à cette mesure.

## Un Marocain porte plainte contre un chat : une affaire insolite secoue un commissariat

### Une morsure qui tourne à l'affaire judiciaire

L'affaire pourrait prêter à sourire, mais elle est bien réelle. À Casablanca, un homme s'est rendu au commissariat pour déposer une plainte après avoir été sévèrement mordu... par un chat.

L'incident, aussi surprenant qu'inédit, a donné lieu à une scène surréaliste entre le plaignant et les forces de l'ordre, médusées face à cette requête inhabituelle.



## Une banque crédite 81.000 milliards de dollars à un client par accident

La banque américaine Citigroup a été confrontée à une situation pour le moins inhabituelle en avril dernier.

Un virement erroné de 81 000 milliards de dollars a été effectué sur le compte d'un client, au lieu des 280 dollars initialement prévus.

Cette erreur colossale, révélée par le Financial Times, a mis en lumière les failles des systèmes de contrôle interne de la banque.

# Aji T'HDM et la tournée "Entre Amis" : Les dates à ne pas manquer pour ce Ramadan



8 ÈME ÉDITION

FESTIVAL D'HUMOUR DE RABAT

DU 12 AU 15 MARS 2025

AU THÉÂTRE NATIONAL MOHAMMED V DE RABAT

ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE

@lodjmaroc      

## Inwi lance le WiFi 7 : Une première au Maroc

**Avec le lancement des premiers routeurs WiFi 7 au Maroc, Inwi ouvre une nouvelle ère dans l'univers des télécommunications. Cette innovation promet des performances inégalées, répondant aux besoins croissants des foyers marocains en matière de connectivité.**



**Le paysage numérique marocain franchit une étape décisive avec l'introduction de la technologie WiFi 7 par Inwi.**

**Pour la première fois au Maroc, l'opérateur télécom propose des routeurs équipés de cette technologie révolutionnaire dans ses offres fibre optique.**

**Ce lancement marque un tournant majeur dans un pays où la connectivité est devenue un pilier essentiel de la vie quotidienne, tant pour les particuliers que pour les entreprises.**

Le WiFi 7, encore peu répandu à l'échelle mondiale, se distingue par des performances spectaculaires. Avec des débits pouvant atteindre jusqu'à 46 Gbps, cette technologie est près de quatre fois plus rapide que son prédécesseur, le WiFi 6. Elle offre également une latence ultra-faible et une connectivité renforcée pour les environnements densément peuplés. Ces caractéristiques en font un outil idéal pour répondre aux besoins des foyers modernes, où la multiplication des appareils connectés exige une bande passante toujours plus importante.

Pour les jeunes générations, avides de streaming en ultra-haute définition, de gaming en ligne et d'expériences immersives telles que la réalité virtuelle, le WiFi 7 représente une avancée significative. Fini les ralentissements pendant les sessions de jeux ou les visioconférences interrompues : cette technologie promet une expérience fluide, même dans les foyers les plus connectés.

Mais au-delà des performances, ce lancement soulève des questions sur l'accessibilité. Si Inwi se positionne comme un pionnier, qu'en est-il des coûts pour les consommateurs ?

La démocratisation de cette technologie dépendra en grande partie de la capacité de l'opérateur à proposer des offres compétitives, adaptées au pouvoir d'achat des Marocains.

En introduisant le WiFi 7, Inwi ne se contente pas de répondre à une demande croissante : il anticipe également l'avenir. Avec l'essor des maisons intelligentes, des objets connectés et des applications gourmandes en données, cette technologie s'impose comme une réponse aux défis de demain. Elle positionne également le Maroc parmi les pays à la pointe de l'innovation technologique, renforçant ainsi son attractivité numérique.

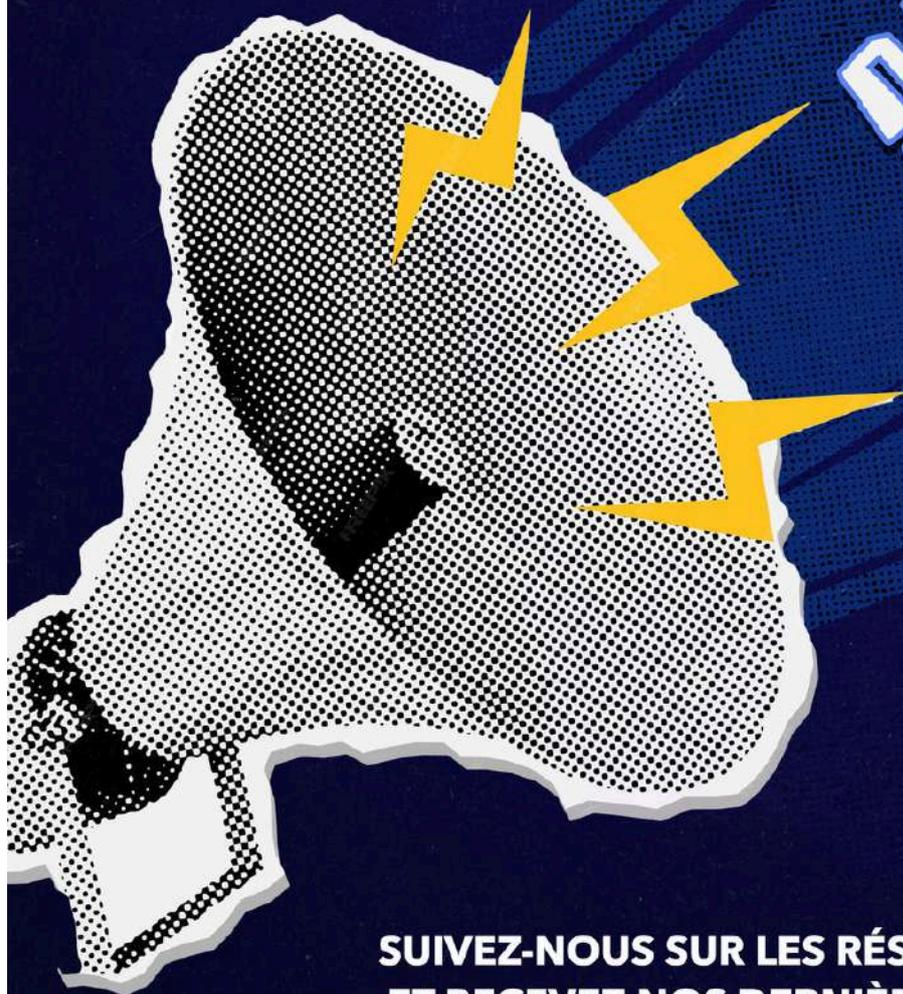
Ce lancement s'inscrit dans une dynamique plus large de transformation digitale au Maroc. Alors que le pays ambitionne de devenir un hub technologique en Afrique, des initiatives comme celle d'Inwi contribuent à accélérer cette transition. En investissant dans des technologies de pointe, l'opérateur participe à la construction d'un écosystème numérique robuste, capable de rivaliser avec les standards internationaux.

Cependant, cette avancée ne doit pas occulter les défis à relever. L'accès à une connectivité de qualité reste inégal à travers le Royaume, notamment dans les zones rurales. Si le WiFi 7 représente une prouesse technologique, il est essentiel que cette innovation bénéficie à tous les Marocains, sans creuser davantage la fracture numérique.

Ainsi, l'introduction du WiFi 7 par Inwi est une étape clé dans l'évolution des télécommunications au Maroc. Elle illustre la capacité du pays à s'aligner sur les tendances technologiques mondiales, tout en répondant aux besoins spécifiques de sa population. Reste à voir comment cette technologie sera adoptée et démocratisée dans les années à venir.

**L'ODJ**  
L'OPINION DES JEUNES

**MAROC**



**SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX  
ET RECEVEZ NOS DERNIÈRES ACTUALITÉS**

      @lodjmaroc

# Brèves Digitales



## Apple : AirTag malgré vous ?

Des chercheurs de la George Mason University ont découvert une technique qui exploite le réseau Localiser d'Apple pour suivre discrètement des appareils. En trompant les systèmes, ils peuvent faire croire qu'un ordinateur, un smartphone ou une console de jeu est un AirTag perdu, permettant ainsi son suivi à distance. Lors des tests, ils ont pu tracer un vélo électrique et une console dans un avion, avec un taux de réussite de 90 %. Apple, informé du problème, travaille sur une solution, tandis que les chercheurs préconisent des mises à jour de sécurité et plus de vigilance des utilisateurs.

## Meta et Internet Society veulent connecter le monde

Meta et l'Internet Society annoncent un nouveau programme visant à étendre l'accès à Internet dans le monde, avec un financement de 30 millions de dollars jusqu'en 2030.

Alors que 2,6 milliards de personnes restent privées d'Internet, l'initiative financera des infrastructures et des solutions pour surmonter les défaillances du marché. Meta, déjà impliqué via des câbles sous-marins, invite d'autres partenaires à rejoindre ce projet pour un monde plus connecté.



## Zhipu, le tigre chinois de l'IA en pleine ascension

### IA : Zhipu lève 140 millions de dollars malgré les restrictions américaines

La startup chinoise Zhipu, spécialisée dans l'IA générative, vient de lever 140 millions de dollars pour renforcer sa technologie GLM et élargir son écosystème.

Soutenue par Tencent, Alibaba et le gouvernement chinois, elle mise sur l'open source pour rivaliser avec les géants américains.

Cependant, son inscription sur la liste noire des États-Unis pourrait freiner son développement en limitant son accès aux technologies avancées.



LE NIVEAU DE VIE DES MAROCAINS : UN LÉGER  
MIEUX MAIS PLUS D'INÉGALITÉS.



SCAN ME

PODCAST DÉBAT

@lodjmaroc      



## Xiaomi révolutionne les écouteurs avec le Wifi

Xiaomi dévoile les Buds 5 Pro Wi-Fi, les premiers écouteurs sans fil utilisant le Wifi en complément du Bluetooth.

Cette technologie permet une connexion plus stable et une qualité audio supérieure, avec un son en 96kHz/24bit contre 48kHz/24bit en Bluetooth.

Vendus à 219,99 euros, ces écouteurs nécessitent un smartphone compatible, actuellement limité au Xiaomi 15 Ultra. D'autres modèles pourraient suivre prochainement.

## Messenger revient au bleu d'origine

Meta a discrètement mis à jour Messenger, supprimant le dégradé multicolore de son logo au profit d'un bleu foncé unique.

Ce retour à une esthétique plus sobre vise à améliorer la visibilité en mode sombre et s'inscrit dans une harmonisation de l'univers visuel de l'application.

Certains y voient aussi un clin d'œil au « Facebook d'origine », comme évoqué par Mark Zuckerberg.

Ce changement marque une nouvelle évolution pour l'icône de la célèbre messagerie instantanée.



## AI Phone : le smartphone 100% IA attendu en 2026

### Deutsche Telekom promet un smartphone 100% IA à moins de 1 000 dollars

Deutsche Telekom avance sur son projet d'AI Phone, un smartphone entièrement piloté par l'intelligence artificielle, prévu pour 2026.

Doté d'un assistant intelligent, Magenta AI, il pourrait remplacer les applications traditionnelles en automatisant de nombreuses tâches.

Conçu en partenariat avec Qualcomm, Google Cloud et Perplexity, cet appareil vise à révolutionner l'usage des smartphones.

Un pari ambitieux qui pourrait redistribuer les cartes du marché mobile.

## Prix du Livre Sheikh Zayed : Trois œuvres marocaines en finale

Trois œuvres marocaines ont été sélectionnées dans la liste restreinte de la 19<sup>e</sup> édition du Prix du Livre Sheikh Zayed, couvrant les catégories « Littérature pour enfants et jeunes », « Traduction », ainsi que « Arts et études critiques ».



**GOOD NEWS**

# Transport connecté ou clandestin ? Une publicité télévisée qui divise le Maroc

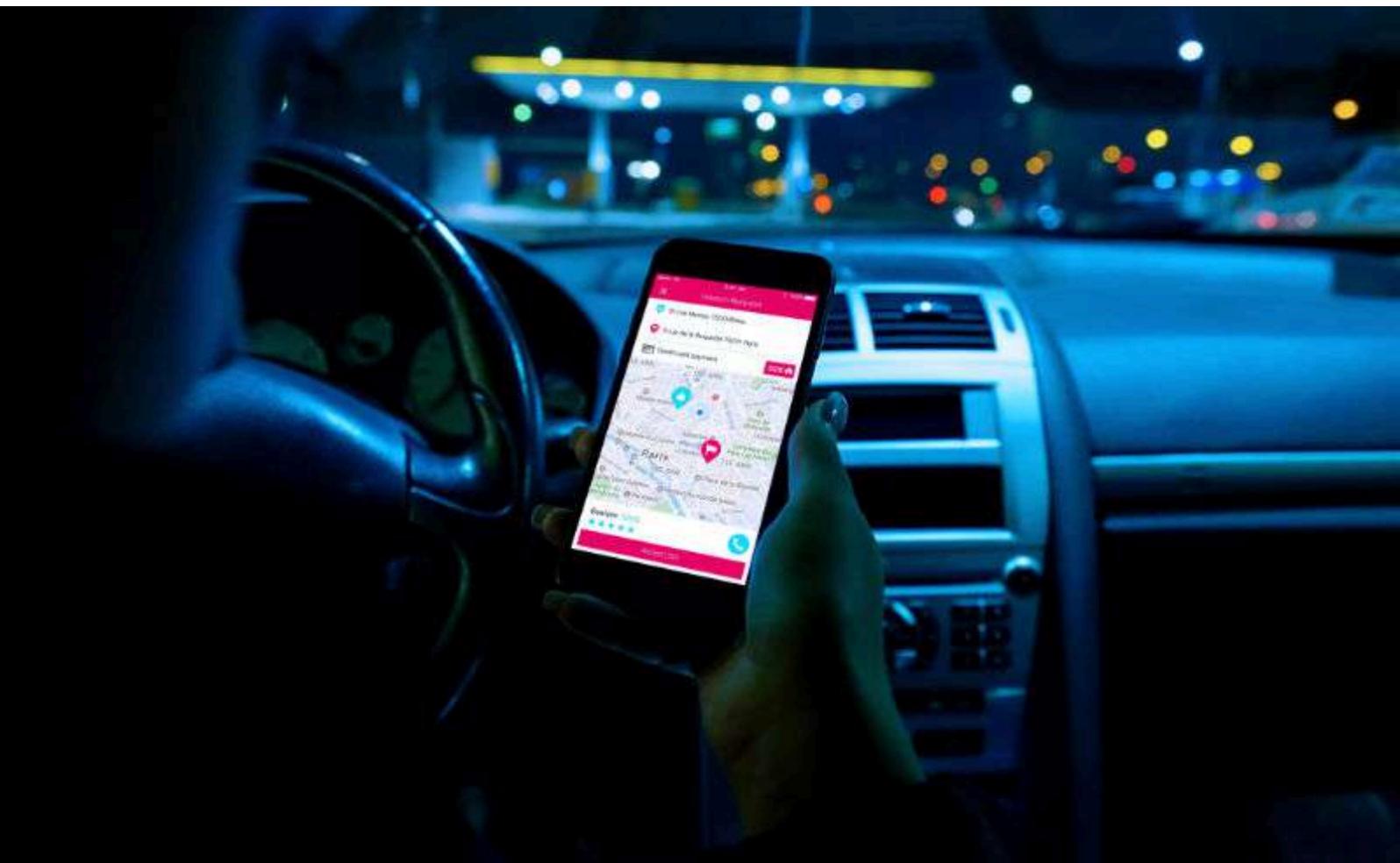
Une publicité diffusée récemment sur une chaîne publique marocaine a ravivé les tensions dans le secteur du transport urbain. Ce spot, mettant en avant une application de transport, a été rapidement qualifié de promotion d'un service "clandestin" par les représentants syndicaux du secteur. Ces derniers, outrés par ce qu'ils perçoivent comme une violation des lois en vigueur, ont décidé de saisir la Haute Autorité de la Communication Audiovisuelle (HACA).

## Applications de transport : quand la modernité s'invite à la télévision

Mustapha Chaoune, secrétaire général de l'Organisation Démocratique des Transports et de la Logistique Multimodale, a dénoncé ce qu'il appelle une "explosion publicitaire des applications de transport". Selon lui, ces services numériques, souvent non réglementés, menacent l'équilibre du secteur traditionnel et opèrent sans licence légale. La diffusion de la publicité pendant une heure de grande audience sur une chaîne publique a particulièrement irrité les syndicats, qui y voient une forme de légitimation implicite.

Pendant, du côté des chauffeurs affiliés à ces plateformes numériques, le discours est bien différent. Pour eux, ces applications représentent une réponse moderne et efficace aux besoins des citoyens, tout en offrant des opportunités d'emploi dans un contexte économique difficile. Hamza T., conducteur pour une application, souligne l'importance de ces services dans un secteur en pleine mutation. Il appelle à une régulation claire, qui permettrait de sortir ces activités de leur zone grise et d'assurer une concurrence équitable.

Cette polémique illustre le choc des générations entre un modèle traditionnel, protégé par des réglementations strictes, et une modernisation technologique qui semble inévitable. La décision de la HACA sur cette publicité pourrait bien influencer l'avenir de ces plateformes numériques au Maroc, tout en posant la question plus large de la transformation du secteur des transports dans le pays.





DERNIÈRE ACTUALITÉ AUTOMOBILE AU MAROC



SCAN ME

PODCAST DÉBAT  
SPÉCIAL AUTO-MOTO

@lodjmaroc      

## Chemsdine Talbi choisit le Maroc : une décision qui fait débat en Belgique

L'international belge et arrière droit du LOSC Lille, Thomas Meunier, s'est exprimé sur la décision de Chemsdine Talbi de représenter le Maroc plutôt que les Diables Rouges. Dans une déclaration au quotidien *\*Le Soir\**, le joueur de 33 ans estime que ce type de choix est avant tout guidé par l'héritage familial, souvent plus influent que des considérations purement sportives.

### Chemsdine Talbi choisit le Maroc : une décision qui fait débat en Belgique

Le choix de Chemsdine Talbi, ailier droit du FC Bruges, de représenter le Maroc plutôt que la Belgique continue d'alimenter les discussions outre-Quiévrain. Parmi les nombreuses réactions, celle de Thomas Meunier, international belge et joueur du LOSC Lille, a retenu l'attention.

Dans une déclaration au quotidien *Le Soir*, il a abordé la question sensible du choix de nationalité sportive pour les joueurs binationaux.



### Un jeune talent convoqué par les Lions de l'Atlas

À seulement 19 ans, Chemsdine Talbi s'est illustré en première division belge et en Ligue des champions cette saison, apportant une contribution significative à l'attaque du Club Bruges avec 11 actions décisives. D'après plusieurs médias belges, il devrait être convoqué par le Maroc pour les prochains matchs face au Niger et à la Tanzanie (17 et 24 mars). Son arrivée renforcerait une attaque déjà redoutable, aux côtés d'En-Nesyri, Diaz et Ayoub El Kaäbi, tous en grande forme depuis le début de l'année.

### Une décision plus culturelle que sportive, selon Meunier

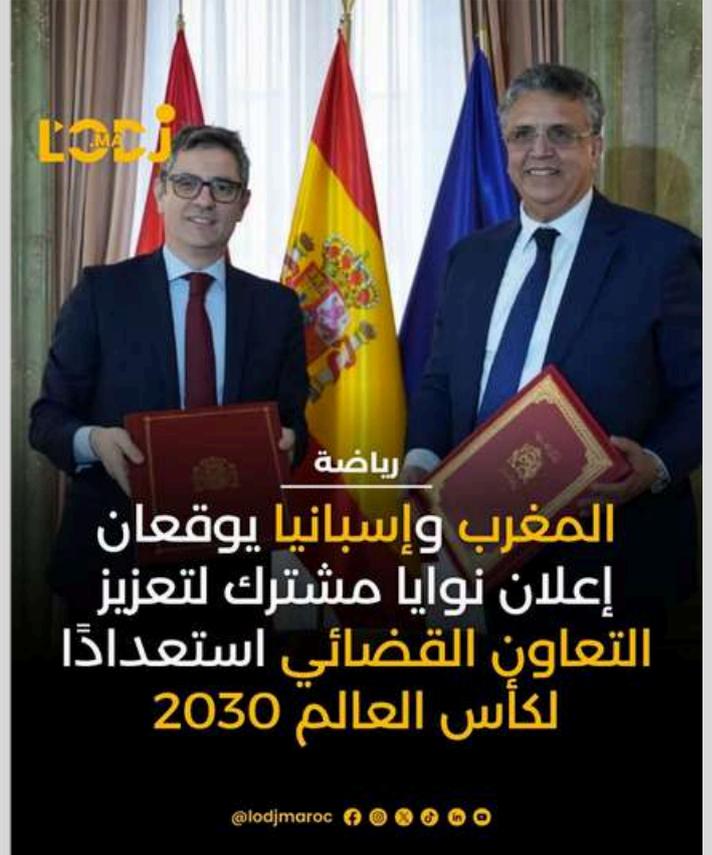
*Thomas Meunier, ayant côtoyé de nombreux joueurs binationaux, estime que le choix de la sélection nationale repose avant tout sur l'héritage familial plutôt que sur des considérations purement sportives. « Il est facile d'influencer de jeunes joueurs. Ce n'est pas une question sportive, mais d'éducation. J'ai vu à quel point la culture familiale est souvent plus forte que l'opportunisme sportif. À niveau équivalent, on choisira toujours ce qui nous représente : le nom de famille, les valeurs transmises par nos parents et grands-parents », a-t-il déclaré.*

*Meunier pense également que d'autres joueurs pourraient suivre le même chemin que Talbi. « C'est ancré en toi, comme la religion. On finit toujours par se tourner vers ce qui nous ressemble. Regardez le Maroc : c'est une nation capable de rivaliser avec les meilleures équipes européennes », a-t-il ajouté.*

Alors que Chemsdine Talbi s'apprête à rejoindre les Lions de l'Atlas, son choix illustre une tendance croissante chez les jeunes talents issus de la diaspora, qui privilégient de plus en plus le pays de leurs origines pour évoluer au plus haut niveau international.



Hello Facebook, what's new ?



FOLLOW

NEW  
NEW  
NEW  
NEW

## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



**PRESSPLUS EST LE KIOSQUE 100% DIGITAL & AUGMENTÉ  
DE L'ODJ MÉDIA GROUPE DE PRESSE ARRISSALA SA  
MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS..**

[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



**SCAN ME!**

**QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÊME VOTRE PC,  
PRESSPLUS VOUS APPORTE LE KIOSQUE DIRECTEMENT CHEZ VOUS**